

Как да престанем да се безпокоим и да заживеем пълноценен живот

Дейл Карнеги

Предговор

Нашето трудно време е характерно с толкова бързи и резки изменения, че понякога те са подобни на катаклизми. Социалните и технологични изменения, които в миналите векове са протичали в продължение на десетки години, сега могат да се случат за броени месеци или даже седмици. Неизбежността на промените довежда хората до безпокойство и стрес, но към всяка промяна трябва да подхождаме като към достойно изпитание, даващо възможност да укрепим своята сила на личности. Книгата на Дейл Карнеги е написана достатъчно отдавна, но е помогнала на много хора да затвърдят не само финансовото си състояние, но и да придобият увереност и целенасоченост в своите действия, водещи към успех.

Хенри Форд бил на четиридесет години, когато намерил истинският смисъл на живота си - автомобилостроенето. Преди това той изпробвал практически всичко и то с неговото образование от пет класа, постоянно сменяйки работата си. Ако не знаехме какъв е станал той в последствие, бихме могли да го наречем неудачник, обаче всички предишни дейности са оставяли отпечатък върху организаторският му гений, което от своя страна се е отразило на отработването на технологичният процес, на масовите мащаби на производството, на дизайна на автомобилите и на "тайните" на реализацията им.

Дейвид Огилви започнал своята дълга и многостранна дейност в Европа в кухнята на един хотелски ресторант. Упорито придвижвайки се в обществото, той в края на краищата се оказал в Пенсилвания в ролята на полуразорил се фермер. Когато навършил 38 години, той решил да опита щастieto си в света на бизнеса. Без специални знания и опит, без клиенти, имайки в банката само шест хиляди долара, той основал онова, което в последствие започнало да се нарича "Компания Огилви и Метер" - една от най-големите рекламни компании в света. Освен това, Огилви сам осъзнал творческите си възможности и на него му стигнала смелост да изпита бурната лавина на житейски приключения, още повече, той имал достатъчно търпение, което му послужило след това в рекламния бизнес. И накрая Огилви умее да бъде внимателен към обкръжаващите го, да им съчувства, а това му помогнало да привлече към своето дело такива творчески личности, какъвто бил той самият.

Ние знаем от собствен опит, че има хора, чиито действия и намерения ни лишават от енергия, редом с тях ние се чувстваме опустошени, в нас се вселява безпокойство. В същото време при определени мисли и асоциации нас ни изпълва енергия, пробужда се ентусиазъм, стават ясни целите, ние чувстваме оптимизъм и увереност в себе си.

Нашата увереност и жизнена енергия се усилват или отслабват в личните контакти с едни или други хора. и то благодарение на лицата, образите, символите, думите и гласовете, които ние попиваме с помощта на телевизията, радиото, киното, книгите, вестниците и списанията. В надпревара за изгода, а не за правда средствата за масова информация натрапчиво ни поднасят негативни, буквално "фаршировани" със стресови аспекти на живота ситуации - насилие, катастрофи, алчност за богатства, кражби, безчестие, жестокост, цинизъм и т. н. - и с това отслабва жизнената енергия на зрителите, слушателите и читателите.

От само себе си се разбира, че съществува и противоположен ефект. Ако ни запознаят с жизнеутвърждаващи личности, които се обръщат към нас с думи пълни с искреност, истина и душевна топлина, нашата жизнена енергия и силата на личността ни съответно нарастват. Тъй като възможностите да попаднем под влияние, главно негативно, на средствата за масова информация са безкрайно много, следва да се прояви внимание и предпазливост в избора на онова, което е действително необходимо. Ако разумно се подходи към средствата за масова информация, могат да бъдат избегнати много вредни влияния. Да се избавим от някои средства за масова информация е възможно, но трябва да приведем в действие "вътрешни филтри", за да отсеем всичко негативно, което ни дразни, а значи се отразява и на нашата жизнена енергия.

Една жена доста успешно се е изучила да ползува подобни вътрешни филтри", когато мъжът ѝ връщайки се от работа у дома, първо ѝ съобщавал всички неприятни новини. Като правило, той отивал в кухнята, където жена му приготвяла семейната вечеря

и от вратата стоварвал върху нея целият си "негативен багаж", започвайки с интригите в неговата работа и завършвайки с катастрофите от световен мащаб. В момента, когато той свършвал своята ежедневна сводка, вечерята била готова мъжът с апетит се захващал за яденето, а жена му внимателно изслушала разговорите за всички катаклизми изпитвала остър пристъп на депресия. Този ритуал в продължение на много години отравяла техният живот жената, физически здрава, бодра и пълна с жизнени сили жена, като правило всяка вечер се чувствала съвършено разбита. Абсолютно не разбирайки в какво се състои причината за това състояние. Веднъж тази двойка била поканена на гости, където жената с крайчеца на ухото си чула, как нейният мъж признавал на своя приятел. В края на работния ден аз съм готов. Чувствам се отворително, но щом се прибера у дома, аз разказвам за своите неприятности на жена си и веднага ми става по-леко. Като чула този разговор, жена му започнала да се държи по-иначе, прибягвайки до своите вътрешни филтри. Сега, когато мъжът ѝ се връщал в къщи, влизал в кухнята и започвал своя главен "репортаж", жена му както винаги започвала да готви в кухнята, но вече ... без да го слуша. Възможно е това да не е най-доброто решение, обаче то се оказало напълно ефективно, тъй като Жената разбрала, че за нея ще е по-лесно да измени своето отношение, отколкото неговите привычки.

Много хора имат патологична привързаност към лошите вести. Вероятно, на човешката природа е свойствена някаква извратеност, което дава възможност на много от тях в трудни периоди от живота си да намират утеха в нещастieto на околните.

За някои хора ровенето в чужди проблеми е удобна подсъзнателна маневра, отвлечаща ги от необходимостта да решават собствените си проблеми и да преодоляват реалните изпитания. Обичайният набор от нископробни, ориентирани към човешките слабости "ценности", които постоянно ни предлагат средствата за масова информация, често е адекватно на лъжлив стресов стимулатор, тоест изкуствено създаден противник или за безсмислено изпитание. Подобен род стимулатори без каквато и да е социална необходимост, ни снабдяват с истински симптоми на стреса и физиологически последствия - отслабнало здраве, неуравновесеност.

Информационните, "заредени със стрес" новини и съобщения практически не се поддават на нашия контрол и не ни осигуряват възможност за лично участие. Косвено "участие" в реалните или измислени световни катаклизми постепенно се превръща в привично усещане, не носи никаква полза и обеднява нас самите.

Подобно на завистта, постоянните съмнения в себе си, ни обвиват целите в мъгла и атрофират способността да се вземат решения. Съмняващите се в себе си се съмняват във всичко и във всички. Такъв род съмнения поражда колебания, хвърляне от една крайност в друга, неопределеност. Съмненията и нерешителността унищожават Жизнената енергия и придават увереност в себе си. Когато съмнението е свързано с объркване на чувствата и с разрушение на целостта на мислите, то това неизменно довежда до отслабване силата на личността. Следва да подчертаем, че в дадения случай под съмнение се подразбира хроничен недостиг на увереност в нас самите и в собственото ни бъдеще. Съществува обаче и съмнения от друг вид, "здравосъмнение", което трябва да съпътства вземането на отговорни решения и да носи полза. Подобно съмнение се базира на съвестта и интуицията. То може в нужния момент да ни предупреди: "Когато ви налегнат съмнения в правилността на предприеманото от вас действие, въздържайте се от него" - Зороастър.

Съмнението е заразително. Ако имате нещо заветно, което ви се е искало да осъществите и вие започнете да обсъждате вашите планове с онези хора - родители, учители познати и приятели, които се съмняват във Вашата способност да реализирате замисленото, то вие неизбежно ще се заразите от тяхното съмнение. И това ще подрие вашата увереност във вас самите. Всяко начинание може да бъде погубено, ако се стремим предварително да го обсъдим с всички съмняващи се. И обратно. Плановите, поддържани от обкръжаващите, набират необходимата сила, придават на човек увереност в себе си, което е толкова необходимо за неговата реализация. А "поставянето му в релсите" ще попречи да му навредят на всички колебания. Споделяйте вашите намерения и начинания само с много близки хора, които са преизпълнени с вяра във вашите способности. Ако във вашето обкръжение има поне един човек, който е преизпълнен с доброжелателна вяра във вас, то вие ще можете да осъществите всичките си начинания.

Много са добрите съвети в тази книга, но при всичките нейни достойнства тя не трябва да се възприема догматично. Прилагането на правилата, както и тяхното нарушаване трябва да бъдат осмислени. Трябва винаги да се помни, че универсални рецепти за успех не съществуват. И да не забравяме за своята индивидуалност, която се явява висша ценност. Именно за това, че вие - това сте вие, не всяко правило би ви подходило, даже ако то е добро във всички отношения.

От издателите.

В тази книга Деил Карнеги:

1. Дава проверени на практика препоръки за отстраняване на чувството на тревога и безпокойство.

2. Показва как могат да се намалят наполовина проблемите свързани с работата.

3. Привежда седем начина позволяващи да си осигурим спокойствие и щастие.

4. Показва как могат да се намалят финансовите разходи.

5. Разказва как можем да обърнем книгата в своя полза.

6. Дава съвети как домакинята може да избегне умората и да изглежда по-млада.

7. Дава съвети как да запазим състоянието си на душевно равновесие.

8. Препоръчва четири навика, които помагат да се избегне умората и загрижеността.

9. Показва как може да се увеличи времето за бодърстване с един час.

10. Привежда примери за обикновени и знаменити хора, как те са надживели в себе си чувството на тревога и са започнали да живеят пълноценно.

ДЕВЕТ ПРЕПОРЪКИ как да вземем максимума от тази книга:

1. Трябва да имате голямо желание да овладеете принципите, позволяващи да се преодолее чувството за безпокойство.

2. Четете всяка глава по два пъти преди да преминете към следващата.

3. Четейки, по-често се спирайте и се питайте как можете сами да приложите всяка препоръка.

4. Подчертайте всяка важна мисъл.

5. Преглеждайте тази книга ежемесечно.

6. Прилагайте дадените правила при всяка възможност, използвайте тази книга като настолна която ви помага да решите всекидневните си проблеми.

7. Въвлечете някого в играта: щом той ви улови в нарушение на някой от принципите, давайте му четвърт долар.

8.Ежемесечно отбелязвайте достигнатия прогрес. Питайте себе си какви грешки сте направили, какви уроци сте получили за бъдещето.

9.Водете си записки, показващи кога вие сте приложили едни или други принципи.

КАК БЕШЕ НАПИСАНА ТАЗИ КНИГА

Преди 35 години аз бях едно от най-нещастните момчета в Ню Йорк. За да живея, припечелвах от продажба на камиони. Аз не познавах устройството на двигателите и не желяех да го познавам. ненавиждах своята работа, ненавиждах живота си в евтината мебелирана стая, пълна с хлебарки. Прибирах се вечер с главоболие, предизвикано от чувството за разочарование, загриженост, тъга и протест.

Мечтите ми от колежа се бяха превърнали в нощни кошмари. Що за живот беше това? Нима аз цял живот трябва да върша работа, която ненавиждам, да живея с хлебарките, да се храня както попадне и да нямам никакви надежди за бъдещето?

Бях желал да имам възможност да чета и пиша книги. Аз знаех, че мога всичко да спечеля и нищо да не загубя като изоставя работата си, която мразех. Не ми бяха нужни много пари, но ми се искаше да живея така, както бях мечтал. Аз се приближавах към своя Рубикон - към момента на вземане на решение, с който се сблъскват много млади хора в началото на жизненият си път.

Аз взех решение и то напълно измени моя живот. То направи щастливи последните 35 години от моя живот и оправда утопичните ми мечти. Моето решение беше: да се откажа от омразната работа и да си намеря работа по сърце. Така аз завърших учителския колеж във Варенбург и реших да припечелвам, за да живея, с преподаване във вечерното училище за възрастни. През деня ще имам време за четене на книги, за подготовка на лекции, за работа над разкази и романи. Аз исках да живея, за да пиша и да пиша, за да живея.

Какъв предмет трябваше да преподавам? Опитвах се да оценя своята подготовка в колежа и достигнах до мнението, че обучението по ораторско изкуство и изяви пред аудитория най много от всичко ще ми послужат в живота. Защо? Защото се избавих от срамежливостта и неувереността в себе си и се научих да общувам с хората. Аз разбрах това, че ролята на ръководители обикновено постигат онези хора, които, събуждайки се сутрин, могат да кажат какво мислят и какво искат.

Предложих своите услуги на вечерните курсове на Колумбийския и Нюйоркския университети, но те решиха че могат да се справят и без

моя помощ. Аз бях разочарован, но сега съм благодарен на съдбата за това, че не попаднах там, а започнах да преподавам в едно училище за възрастни на Асоциацията на вечерните училища, където бях длъжен да давам конкретни препоръки, осигуряващи бърз резултат. Моите ученици постъпваха в училището не за да получават дипломи за завършено образование или да повишават своя социален престиж. Те постъпваха, за да може по- бързо да решат възникналите проблеми. Те искаха да се научат да се изказват на делови съвещания без да им треперят коленете и без да губят самообладание от страх.

Търговците искаха да се учат да разговарят с "опаките" купувачи без да се налага да излизат на улицата, за да съберат смелост за разговора. Те искаха да развият в себе си чувството на уравнивост, да преуспеят в своите дела. Те искаха да печелят повече пари. А тъй като заплащаха за своето обучение по системата на поредните вноски и прекратяваха плащанията, ако не виждаха резултати, и тъй като аз получавах не постоянна заплата, а определен процент от вноските, трябваше да бъде практичен, ако не исках да остана без стотинка.

По такъв начин аз получих безценна практика. Трябваше да заинтересувам студентите, да им помогна да решат проблемите си. Бях длъжен така да водя занятията през всеки семестър, че те да желаят да продължат обучението си. Това беше отговорна работа. Аз я обикнах. Бях удивен как тези хора развиваха в себе си чувството на увереност и колко бързо те след това получаваха повишение в службата или повишение на заплата. Курсът имаше успех превъзхождащ и най-оптимистичните ми очаквания.

След три семестъра Асоциацията на вечерните училища, която отначало отказваше да ми плаща по 5 долара на вечер, започна да ми плаща по тридесет, съответно с указания процент. Отначало аз преподавах само изяви пред аудитория, но след това видях, че моите ученици се нуждаят от умението да завързват контакти и да оказват влияние върху хората. Тъй като не можех да намеря съответната книга за човешките отношения, аз я написах сам. Тази книга беше написана като учебник за моите възрастни ученици, а тъй като дотогава бях написал четири книги, за които почти никой не знаеше, аз дори и не мечтаех, че книгата "Как да печелим приятели и да оказваме влияние на хората" ще получи такова широко разпространение.

След няколко години достигнах до извода, че има и друг много важен проблем за тези делови хора - чувството на безпокойство. Много мои слушатели работеха като инженери, търговци, счетоводители, тук имаше представители на най-различни професии - и

всички със своите проблеми. Сред тях имаше и работещи Жени, имаше и домакини, и те също имаха проблеми.

Ясно че на хората им беше нужен учебник, който ще им помогне да се избавят от чувството за безпокойство. Аз се опитах да намеря такъв учебник в Ню-Йоркската обществена библиотека, но открих, че в библиотеката има всичко 22 книги под рубриката "безпокойство", докато в същото време за червеите имаше 188 книги. За червеите имаше написани 9 пъти повече книги, отколкото за чувството за безпокойство. Наистина удивително!

Тъй като преодоляването на чувството на безпокойство се явява като един от най-важните проблеми, стоящи пред човечеството, вие може би ще си помислите, че във всеки институт, във всеки колеж, има курсове "Как да преодолеем чувството за безпокойство". Обаче даже да има поне един курс на тази тема, аз не съм чувал за него. И за това не е учудващо, че Д.Сибури казва в своята книга "Как успешно да се борим с чувството за безпокойство": "Ние ставаме възрастни, но за Живота сме подготвени толкова, колкото книжният учен червей - да играе балет".

Какъв е резултатът? Повече от половината от леглата в нашите болници са заети от хора с нервни и душевни заболявания. Аз прегледах всичките 22 книги по въпроса за чувството на безпокойство, намиращи се на полиците на Ню Йоркската библиотека. Освен това аз купих всички книги по този въпрос, които можах да намеря, и все пак не можах да открия нито една от тях, която да подхожда за учебник за моя курс във вечерното училище за възрастни. И тогава аз реших да напиша тази книга сам.

Започнах да се готвя за това още преди седем години. Как? Прочетох какво са написали философите от всички векове за чувството за безпокойство. Също така прочетох стотици биографии от Конфуций до Чърчил. Беседвах с десетки известни хора, такива като Д. Демпси, генерал О.Бредди, генерал М.Кларк, Хенри Фонд, Е.Рузвелт, Д.Дикс.

Но това беше само началото. Аз направих още нещо, много по-важно от беседите и изучаването на литературата. В продължение на пет години аз работих в лабораторията, занимаваща се с борба с чувството за безпокойство - лабораторията, това бяха класовете за възрастни. Доколкото зная, това беше първата и единствената в света лаборатория от такъв род.

Какво правехме ние? Ние давахме на студентите набора от правила как да преодолеят чувството за безпокойство, с молба да ги приложат на практика, а след това обсъждахме на занятията

получените резултати. Някои от тях съобщаваха за способности, които те са прилагали по рано. В резултат на всичко това аз предполагам, че на тема "Как да преодолеем чувството за безпокойство" бях изслушал много повече от който и да е на земята. Освен това прочетох стотици съобщения на тази тема, съобщения признати за най-добрите в нашите училища, действащи в 200 града на САЩ и Канада.

Така че тази книга се роди не в замък от слонова кост.

Тя не съдържа също и академични разсъждения за това как можем да се борим с чувството за безпокойство. Вместо това аз се опитах да напиша сбит доклад за това как чувството за безпокойство е било преодоляно от хиляди хора. Едно е безспорно : тази книга има практическо съдържание. вие можете да се опитате да я изучите.

Ще бъда радостен да ви съобщя, че в книгата няма да намерите разкази за хора, личността на които е невъзможно да се установи. С изключение на няколко случая, в книгата са назовани истински имена.

"Науката - е казал френският философ Валери, - това са събрани удачни рецепти." Тоест, именно това, което се дава в тази книга: събрани проверени от времето рецепти - как в наше време да се избавиш от чувството за безпокойство. Обаче позволете ми да ви предупредя : вие няма да откриете в нея нищо ново, но ще намерите много от това, което обикновено се използва. А щом е така, то няма нужда нито аз, нито вие да говорим за новото. Ние вече знаем достатъчно за това как трябва правилно и добре да живеем. Нашата беда не е в липсата на знания, а бездействието.

Целта на тази книга е да възроди, да илюстрира, да изчисти и възстанови стари, но основополагащи истини, да ви раздруска и да се опита да ви застави да направите нещо, за да започнете да ги прилагате.

Вие не сте избрали тази книга за да узнаете как тя е била написана. Интересува ви основното ѝ съдържание. Прочетете първите четири страници на книгата и, ако не почувствате, че я ви е дала нови сили и чувство за подем, за да преодолеете безпокойството си и да се наслаждавате на живота - изхвърлете тази книга в кошчето за боклук. В такъв случай тя е безполезна за вас.

ЧАСТ I

ОСНОВНИ ПОЛОЖЕНИЯ, КОИТО Е НЕОБХОДИМО ДА ЗНАЕТЕ ОТНОСНО ЧЕТИВОТО ЗА БЕЗПОКОЙСТВО

Глава I

ЖИВЕЙТЕ ДНЕС!

През пролетта на 1871 година един младеж срещнал в една книга

фраза само от 21 думи, която оказала огромно въздействие на целият му по-нататъшен живот. Студентът-медик от Монреалската болница бил загрижен за предстоящите зрелостни изпити, а така също и за това какво го чака занапред, как ще живее по нататък. Двадесетте и една думи, които той бе прочел в 1871 година, му помогнали да стане знаменит лекар на своето поколение.

Той основал световно известния медицински институт "Джон Хопкинс Станал професор и оглавил катедра в Оксфорд, учредена от английският крал, т.е. бил удостоен с най-великите почести, които може да заслужи човек, занимаващ се с медицина в Англия. Когато той умрял, била издадена книга, състояща се от два дебели тома, с разкази за неговия живот. Той се наричал Уйлям Ослер.

Ето двадесетте и една думи, които той срещнал през пролетта на 1871 година, 21 думи от Томас Кармел : "Нашата главна задача е да не гледаме това, което лежи в замъглената далечина, а да правим това, което лежи непосредствено под нашите ръце.

Четиридесет и две години по-късно, в една топла пролетна вечер, сър Уйлям Ослер беседвал със студенти от Йелския университет. Тогава той им казал, че хората грешат, когато смятат, че той, професорът от четири университета и авторът на книги, притежава мозък от "особено качество. Той казал, че близките му приятели знаят, че той има най-обикновени способности.

Къде се крие тайната на неговия успех?

Тя е обусловена от това, че той се старае да живее в рамките на един ден. Какво е имал предвид Ослер? Няколко месеца преди своето излизане пред публика той бе пресякъл Атлантика на голям презокеански лайнер, чийто капитан, стоящ на мостика, би могъл с едно натискане на копчето да го покрие с водопроницаеми прегради.

Всеки от вас - казал сър Ослер - има по-висока организация от този лайнер и е програмиран за по-дълго плаване. Аз искам да ви убедя да се научите да живеете в рамките на един ден, за да можете да си обезпечите по-голяма безопасност на плаването. Качете се на мостика, натиснете копчето и слушайте как Железните прегради затварят умрелите вчерашни дни. Натиснете друго копче затворете железните завеси на бъдещето - още неродилите се утрешни дни.

Тогава вие сте в безопасност - в безопасност днес.

Затръшнете вратата към миналото! Дайте му да погребее само себе си. Оградете се от утрешните дни, които са облекчили на много хора пътят към смъртта. Товарът от утрешни грижи заедно с вчерашния и с тези, който ви е нужно да носите днес, подтиска и най-силните. Зат-

ворете бъдещето също така плътно както и миналото

Бъдещето е днес. Няма утре. Денят на спасението е именно днешният ден. Депресиите и загрижеността следват след човека, който се притеснява за бъдещето ; преустройте 'кърмата и носа", изработвайте си привичка да живеете в рамките на един ден.

Нима сър Ослер е казвал, че ние не трябва да се стараем да се подготвяме за утрешният ден? Съвсем не. Той казва че най-добрият начин да се подготвим за утрешния ден - това е да концентрираме целия си интелект, целия си ентусиазъм за изпълнение по възможно най-добър начин днешния ден и неговите дела. Това е единствено възможният начин добре да се подготвим за бъдещето.

И така ако вие искате да изключите от вашия живот чувството за безпокойство, правете това, което е правел сър Ослер :

Обградете се с преградки от миналото и бъдещето! Живейте с грижите на днешния ден!

Опитайте се да си зададете следните въпроси и да запишете техните отговори :

1.Често ли се безпокоя за бъдещето, не мечтая ли за вълшебна градина от рози някъде в далечината, зад хоризонта?

2.Не оставям ли от време на време настоящето с неща, имащи място в миналото, отдавна завършени, които не могат да се върнат?

3.Ставам ли сутрин с намерението да "хвана деня" , т.е. да направя максимум възможното за тези 24 часа?

4.Бих ли могъл да се чувствам по-добре, ако живея с грижите на един ден?

5 Кога ще започна да изпълнявам това правилно? От следващата седмица? От утре? От днес?

Глава II

МАГИЧЕСКАТА ФОРМУЛА - КАК ДА ИЗЛИЗАМЕ ОТ ПОЛОЖЕНИЯТА, ПОРАЖДАЩИ ЧУВСТВО ЗА БЕЗПОКОЙСТВО

Ако при Вас е възникнала ситуация, пораждаща чувство за безпокойство, направете три неща:

1.Попитайте себе си: какво би било в най-лошия случай?

2.Пригответе се за това как да приемете най-лошото, ако се наложи.

3.След това се ориентирайте В ситуацията и се постарайте да намерите начин да подобрите този най-лош вариант.

В клиниката на Майо били изследвани 15 хиляди пациенти,

страдащи от стомашни болести. В четири от всеки пет нямало никакви физически изменения, предизвикващи заболяване. Страхът, безпокойството, омразата, егоизмът, неспособността да се приспособим към реалният свят - ето какво води до стомашни болести, в частност, до язва на стомаха.

Неотдавна доктор Х Хабеин от клиниката Майо изнесе доклад пред заседанието на хирурзите и терапевтите, работещи в промишлени предприятия. Той съобщи, че е изследвал 176 ръководители в промишлеността на средна възраст около 44,3 години. Той докладва, че повече от една трета от тези хора страдат от заболяване на сърцето, язва на стомаха и хипертония.

Помислете си! Една трета от ръководителите имат сериозни заболявания, преди да са достигнали 45 години! Скъпо заплатен успех! Може ли да се говори за успех, ако за него се заплаща с язва на стомаха или сърдечно заболяване? КАКВА полза за човек, ако той печели дори целия свят, но при това губи здравето си? Даже да владее целият свят, все едно, той може да спи само в едно легло и да се храни само три пъти на ден. А това е достойно за простия човек който освен това може да спи по-спокойно и да получава удоволствие от яденето повече, отколкото и най-могъщият господар.

Ако трябва да говорим откровенно, то аз бих предпочел да стана селскостопански работник в Алабама с банджо на коленете си, отколкото към 45-те си години да ходя с разрушено здраве, управлявайки железопътна компания или фабрика за цигари.

На масата ми лежи книгата на Е.Подолски озаглавена "Превъзможете чувството за безпокойство и живеете добре . Ето заглавията на няколко от главите :

- Какво прави с вашето сърце чувството за безпокойство⁷
- Хипертония поради чувството за безпокойство
- Чувството за безпокойство може да предизвика ревматизъм
- Старайте се по-малко да се безпокоите, за да запазите стомаха си
- Безпокойството може да предизвика простуда.
- Чувството за безпокойство и щитовидната жлеза

Чувството за безпокойство може да ви постави в люлеещо се кресло поради ревматизъм или артрит. Авторитетът със световно признание, доктор Р.Сесия от Корнелския университет, изброява четири най-разпространени причини, които довеждат до артрит

- 1. Развод.
- 2. Финансов крах

- 3.Самотност и чувството за безпокойство
- 4. Дълго преглъщано чувството за обида.

Малко неща могат така бързо да състарят и да развалят външността на жената както чувството за безпокойство. То може да изменя изражението на лицето. Заставя ни да стискаме зъби и да покриваме лицето си с мрежа от бръчки. Косите посивяват, а понякога опадат, разваля се цветът на лицето. На основата на безпокойството могат да се разрушат зъбите.

...Неотдавна аз пътувах във Филаделфия с един мой приятел, който страдаше от щитовидна жлеза. Ние се отбихме за консултация при доктор И.Брам, известен специалист, който лекуваше щитовидна жлеза вече 38 години. В чакалнята, на дървена дъска, окачена на стената бяха на писани думи - препоръки: "Отдох и развлечения: най-добре от всичко възстановяват силите религията, сънят, музиката и смехът. Научете се добре да спите, обичайте музиката, научете се да виждате смешните страни на живота - и тогава здравето и щастието ще бъдат с вас.

Искам да завърша тази глава, повтаряйки думите на доктор А. Каррела: "Човек, който не знае как да се бори с чувството за безпокойство, умира млад."

Глава III

ДОКЪДЕ ВОДИ ЧУВСТВОТО ЗА БЕЗПОКОЙСТВО

Неотдавна ми позвъни моя съсед и започна да убеждава мен и членовете на семейството ми да се ваксинираме против едра шарка. Той беше един от хилядите доброволци, които звъняха по квартирите на хората в Ню Йорк. Наплашените от тях хора по четири часа стояха на опашка, за да се ваксинират.

Станции по ваксинация бяха организирани не само във всички болници, но и при пожарните команди, в полицейски участъци, в по-големите предприятия. Повече от две хиляди лекари и сестри напрегнато работеха ден и нощ, за да ваксинират тълпите от хора. Къде беше причината за всичко това? Осем човека в Ню Йорк се бяха заразили от едра шарка и двама от тях бяха умрели. Два смъртни случая на осем милиона души.

Аз Живея 8 Ню Йорк 37 години и нито веднъж никой не ми позвъни, за да ме предупреди за настъпването на душевно заболяване, което за последните 37 години е нанесло десетки хиляди пъти по-голям ущърб от едрата шарка.

Нито един от хората, които ми звъняха, не ми каза, че един от

всеки десет човека, живеещи в Ню Йорк, страда от нервно разстройство, в повечето случаи породено от чувство за безпокойство и от емоционални стресове

Затова считайте, че аз пиша тази книга, за да позвъня на вратата ви и да ви предупредя.

Преди няколко години аз прекарах отпуската си в едно съвместно пътуване из Тексас с доктор Гобер. Той беше главен лекар на обединената болница на градовете Гулф, Колорадо и Санта-фе. Обсъждайки проблеми те за безпокойството, той каза 70% от пациентите, обръщащи се към лекаря, биха могли да се излекуват самостоятелно, ако можеха да се избавят от своите страхове и чувство за безпокойство. Аз не мисля че техните болести са въображаеми. Имам предвид язва на стомаха, сърдечни заболявания, главоболие и някой видове паралич. Това са реални болести. Зная какво говоря - каза доктор Гобер - аз сам в течение на 12 години страдах от стомашна язва.

Страхът поражда чувство за тревога. Чувството за безпокойство ни прави напрегнати, въздейства на нервните окончания на нашия стомах, изменя състава на стомашния сок, което често води до стомашна язва."

Доктор Д. Мотагу, автор на книгата "Язва на стомаха на нервна почва", казва същото: „Вие получавате язва на стомаха не от това, което ядете, а от това, което яде вас".

Заклучение на част I

ПРАВИЛО 1. Ако искате да избегнете безпокойството, правете това, което е съветвал Уйлям Ослер. Живейте в отсека на днешния ден. Не се тревожете за бъдещето. Живейте спокойно до вечерта.

ПРАВИЛО 2. Ако бедата - с главно Б - се прокрадва след вас и ви притисне в ъгъла. прилагайте магическата формула на Уиллис и Х.Къриър

а/ Попитайте себе си : "Какво може да бъде най-лошото, ако не успея да реша проблема си?"

б/ Мислено се подгответе да приемете най-лошото - в случай на необходимост.

в/ Опитайте се спокойно да премислите мерките за подобряване на ситуацията, с която вие мислено сте се примирили като с неизбежна.

ПРАВИЛО 3. Помнете за неизбежната вреда, която безпокойството нанася на вашето здраве. "Деловите хора, не умеещи да се борят с безпокойството, умират млади" .

ЧАСТ II

Основни методи за анализ на чувството за безпокойство

Глава IV

КАК ДА АНАЛИЗИРАМЕ И ДА РЕШАВАМЕ ПРОБЛЕМИТЕ, ПОРАЖДАЩИ ЧУВСТВО ЗА БЕЗПОКОЙСТВО

*Слуги аз имам шест на брой от странно естество Наричат се:
Защо, Как, Кой, Кога, къде, какво.*

Р.Киплинг

Може ли да ни помогне магическата формула на Каппел, дадена във втората глава, да решим всичките проблеми? Не, разбира се. Тогава какъв може да бъде отговорът? Той се състои в това, че за да се научим да имаме работа с различни затруднения, трябва да си представим три сте пени на анализ. Ето ги:

1. Съберете фактите;
2. Проанализирайте фактите;
3. Вземете решение и след това действайте в съответствие с приетото решение

На това ни учеше Аристотел, който се е ползвал с подобни методи. Да вземам първото правило: **СЪБЕРЕТЕ ФАКТИТЕ**

Защо е толкова важно? Защото ако ние не бихме имали факти не е възможно, и не бихме могли да решим проблема. Без познаване на фактите ние бихме се блъскали в бъркотията. Това не е моя идея, това е идея на Г.Хокес, работил 22 години като декан на Колумбийския университет. Той е помогнал за решаването на проблемите на 200 хиляди студенти.

"Бъркотията - това е главното за чувството за безпокойство. Ако пред мен стои проблем, който трябва да бъде решен в три часа в следващия вторник, аз даже не се опитвам да взема решение, докато не настъпи следващият вторник. В промеждутъка аз се съсредоточавам в събиране на всички факти, свързани с дадения проблем. Не се безпокоя, не изпадам в паника. Не губя съня си. Просто концентрирам вниманието си върху събиране на фактите. И докато дойде вторник, ако аз имам на разположение всички факти, проблемът обикновено се решава сам!" - казва Хокес.

Хейлен Литчфилд в днешно време е един от най-великите бизнесмени в Азия и той ми призна, че в значителна степен е постигал успех благодарение прилагането на горепосочения метод на анализ на проблемите, свързани с безпокойството.

В какво се състои успехът на неговия метод? Той се отличава с действеност и конкретност, а също и с проникване в същината на проблема И така, завършвайки всичко аз ще назова следващото незаменимо правило- **ПРЕДПРИЕМАЙТЕ ДЕЙСТВИЯ С ЦЕЛ РЕШАВАНЕ НА ПРОБЛЕМИТЕ!**". Ако вие не пристъпите към осъществяване на набелязаното действие, то събирането на факти и тяхното обмисляне се превръщат в преливане от пусто в празно. В такъв случай всичко се свежда до безсмислена загуба на вашите сили.

Уилям Джеймс е казал следното: „Когато решението е взето и е набелязано неговото изпълнение, напълно престанете да се интересувате за отговорността и се погрижете за резултатите". В този случай Уилям Джеймс е употребил думата "погрижете" като синоним на думата „безпокойте се". Той е имал предвид, че взимайки решение, основано на осмислени факти, следва незабавно да се пристъпи към действие. Не се спирайте, за да преразгледате своето решение. Не отстъпвайте от набелязания план. Не губете време в съмнения в резултат на това могат да възникнат само нови съмнения. Не се обръщайте назад.

Аз веднъж питах Уайт Филпс, един от най-видните нефтопромишленици на Оклахома, как той осъществява своите решения. Той отговори: „Аз смятам, че прекаленото обмисляне на нашите проблеми може да предизвика обърканост и безпокойство. Настъпва момент, когато по нататъшният анализ и размишления допринасят само вреда. Настъпва момент, когато сме длъжни да вземем решения и да действваме, без да се обръщаме назад”.

Така че, защо да не приложим метода на Хейлен Литчфилд за решаване на проблемите, вълнуващи ви в момента?

Задайте въпрос № 1: За какво се вълнувам в момента?

(Моля, напишете с молив отговора на този въпрос по-долу. За това е оставено свободно място.)

Въпрос № 2: Какво мога да предприема?

Въпрос № 3: Какво смятам да правя, за да реша проблема?

Въпрос № 4: Кога смятам да започна изпълнението на набелязаните действия?

Глава V

КАК ДА ОТСТРАНИМ ПЕТДЕСЕТ ПРОЦЕНТА ОТ БЕЗПОКОЙСТВОТО, ВЪЗНИКВАЩО В НАШАТА РАБОТА

Франк Бетджер, един от водещите деятели на застрахователните компании в Америка, ми разказа, че на него му се отдало не само да нама-

ли безпокойството си по повод положението на работите му, но и почти двойно да увеличи своите доходи, използвайки аналогичен метод.

"Преди много години - казва Франк Бетджер - когато започвах своята дейност в качеството си на застрахователен агент, аз бях пълен с безграничен ентузиазъм и любов към своята работа. След това нещо се случи. Аз стигнах до отчаяние и почувствах отвращение към нея. Даже мислех за уволнение. Навярно аз бих изоставил тази работа, но изведнъж, една съботна утрин ме озари мисълта да седна и да опитам да си изясня причините за своите тревоги.

1. Преди всичко аз си зададох въпроса: "В КАКВО ИМЕННО СЕ ЗАКЛЮЧАВА ПРОБЛЕМЪТ?". Проблемът се заключаваше в следното: аз извършвах огромно количество визити, а доходите ми бяха недостатъчно високи. Не лоши бяха делата ми с продажбата на проспекти, но след това Всичко се застопори, когато трябваше да сключвам договори за застраховка. Клиентите не рядко казваха: "Аз ще помисля по вашето предложение, мистър Бетджер, заповядайте по-късно." Довеждаше ме до отчаяние необходимостта да губя време за допълнителни посещения на клиентите.

2. Попитах се: "КАКВИ СА ВЪЗМОЖНИТЕ РЕШЕНИЯ НА ПРОБЛЕМА?" Но за да мога да отговоря на този въпрос, трябваше да изуча фактите. Отворих своята регистрационна книга за последните дванадесет месеца и анализирах цифрите.

Аз бях направил потресаващо откритие! Именно тук черно на бяло беше написано че 70% от застрахователните договори се оформяха при първото ми посещение при клиентите 23% от застрахователните договори се сключваха от втората ми визита. И едва 7% от тях се сключваха след третата, четвъртата, петата и т.н. визити. Именно тези посещения ми отнемаха най много време и ми причиняваха колосално безпокойство. С други думи, аз губех буквално половината от своето работно време за дейност, която даваше само 7% от сключваните от мен сделки.

3. Какъв бе отговорът? Отговорът беше ясен. Аз прекратих незабавно всички визити след втората, а останалото си свободно време започнах да влагам в издирването на перспективни клиенти. Така почти удвоих стойността на всяка сделка!"

Както вече казах, Франк Бетджер е един от най-известните деятели в областта на застраховането в Америка. Той работи в компанията "Фиделити мючуел" във Филаделфия и оформя всяка година застрахователни полици за милиони долари. А е смятал да се откаже от своята кариера. Той е бил на границата на поражението. Само анализът

на стоящите пред него проблеми го е извел на пътя на успеха.

Можете ли Вие да приложите тези въпроси за решение на вашите делови проблеми? Повтарям ви - те могат да съкратят вашето безпокойство с 50%. Ето тези въпроси:

1. В какво се състои проблемът?
2. От какво е предизвикан проблемът?
3. Какви са възможните решения на проблема?
4. Какво решение предлагате?

Заключение на част II

Основните методи на анализ на проблемите, предизвикващи чувство за безпокойство:

ПРАВИЛО 1: Спомнете си какво беше казал деканът на Колумбийския университет Хокес: "Половината от безпокойствата в света произхождат от хора, опитващи се да вземат решение без достатъчно знания за това, на какво да основат решението си."

ПРАВИЛО 2. След като претеглите фактите, тогава вземете решение.

ПРАВИЛО 3: Когато решението е щателно подготвено и взето, действайте. Насочете силите си за изпълнение на приетото решение и не се безпокойте за резултата.

ПРАВИЛО 4: Когато вие или вашите помощници сте обезпокоени от някакъв проблем, отговорете на следните въпроси:

1. В какво се състои същността на проблема?
2. Каква е причината за възникването на проблема?
3. Какви могат да бъдат решенията?
4. 4 Кое решение е най-доброто?

Част III

КАК ДА НАДЖИВЕЕМ НАВИЦИТЕ СИ И ДА ПРЕСТАНЕМ ДА СЕ БЕЗПОКОИМ, ПРЕДИ ТЕ ДА СА НИ НАДВИЛИ

Глава VI

КАК ДА ИЗБИЕМ ОТ ГЛАВАТА СИ ЧУВСТВОТО ЗА БЕЗПОКОЙСТВО

Великият учен Пастър говорел за спокойствието, което цари в библиотеките и лабораториите. Защо? Защото хората от библиотеките и лабораториите са толкова погълнати от своите задачи, че не им остава време да се безпокоят за себе си. У изследователите рядко биват нервни сривове. За подобен разкош те нямат време. Защо

толкова просто нещо като заетостта ни помага да се освободим от чувството за безпокойство? Има един фундаментален закон на психологията: "Един, даже и най-големият ум не може да мисли за повече от едно нещо в даден момент."

Не ми вярвате съвсем? Добре, нека проведем един експеримент.

Отклонете се назад, затворете очи и се опитайте едновременно да мислите за статуса на свободата и за вашите планове за утрешният ден. Вие ще се убедите, че можете да се съсредоточите над всяка от двете мисли поотделно, но не на двете едновременно. Нещо подобно става и в областта на емоциите. Ние не можем едновременно да се занимаваме с нещо интересно и да сме подтиснати от безпокойство. Единият вид емоция подтиска другия. Това просто откритие е помогнало на военните психиатри да избършат чудеса по време на войната. Когато хората излизали от боевете в такова състояние, че ги наричали "психоневротици", военните лекари им организирали постоянна заетост. Всяка минута от бодърстването на тези хора била заета от дейност, като правило на чист въздух - риболов, лов, футбол, фотография, работа в градината, танци. За размишление върху преживяното не оставало време.

„Терапия на заетостта" - тази терапия сега се изписва широко в психотерапията, когато предписват работата като лекарство. Древногръцките лекари са използвали този метод още 500 години преди новата ера.

Няма време да се безпокоим! Именно за това говореше Уинстън Чърчил, когато е работил по 18 часа в денонощието в самия разгар на бойната. Когато го попитали дали се е безпокоил заради огромната отговорност, която му е била възложена, той отговорил: "Аз съм твърде зает за да имам време за безпокойство".

В същото положение се оказал Чарлз Кетериг, когато започнал да изобретява автоматичен стартер за автомобили. Впоследствие мистър Кетериг станал вицепрезидент на фирмата "Дженерал мотърс". Едва неотдавна той се пенсионира. Той възглавявал известната в цял свят корпорация по научни изследвания - фирмата "Дженерал мотърс". Но в началото на своята дейност бил така беден, че се принудил да създаде лабораторията си в бараката. За да заплаща необходимите части, му се налагало да взима от хиляда и петстотинте долара, получавани от жена му за уроците по пиано. По-късно му се наложило да вземе 500 долара, като заложи своята застраховка. Аз попитах жена му била ли е тя обезпокоена в такова тежко време. "Да,- отвърна тя - аз бях толкова разтревожена, че не можех да спя, но мистър Кетериг беше спокоен.

Той беше твърде много погълнат от своята работа, за да се безпокои".

Ако ние не сме заети, седим и тъжим, нас ни посещават множество същества, които Чарлз Дарвин обикновено наричаше "духове на унинието". Тези духове не са нищо друго, а отдавна известните зли джуджета, опустошаващи нашите души и унищожавачи нашата способност да действаме със силата на волята си.

Познавам един делови човек в Ню Йорк, който победи тези джуджета благодарение на това, че е бил много зает и не му оставало време да нервничи и да роптае. Наричат го Тремпер Лонгмен. Кантората на този човек се намира на Уолтстрийт. Той беше слушател на моите курсове за възрастни. Неговият разказ за преодоляването на навика да се безпокои ми се стори толкова интересен и впечатляващ, че аз го поканих на вечеря с мен в един ресторант след заниманията, където се заседяхме почти до сутринта. Ето какво ми каза той:

"Преди осем години аз бях толкова обезпокоен, че страдах от безсъние. Бях в постоянно напрежение, през цялото време се дразнех и нервничех. Бях на границата на нервният срив. Аз имах причина за безпокойство.

След като напълно се решиха моите проблеми, следваше веднага да престана да се безпокоя, но това не беше по силите ми. Безпокойството - това е НАВИК, и аз го бях придобил.

Аз се безпокоях по всякакъв повод. Изпитвах напрежение, станах нервен, не можех да спя. Както вече казах заплашваше ме нервен срив.

От отчаяние заживях такъв живот, който ме излекува от безсънието и ме избави от безпокойството. Натоварих се с работа. Поех дела, изискващи концентрацията на всичките ми способности. По такъв начин не ми оставаше време за безпокойство. Обикновено работех по седем часа на ден. Сега започнах да работя по 15-16 часа на ден. Идвах в кантората в осем часа сутринта и оставах там до полунощ. Поех нови отговорности, нови задължения. Прибирайки се в полунощ у дома, аз бях толкова измъчен, че незабавно лягах и заспивах след няколко секунди.

Изпълнявах тази програма в продължение на три месеца. През това време преодолях навика да се безпокоя и отново започнах да работя по 7-8 часа на ден. Това се случи преди осемнадесет години. От тогава не страдам от безсъница и се избавих от безпокойството."

Джордж Бърнард Шоу беше прав. Той резюмира всичко това, като каза: "Тайната на нашите нещастия се състои в това, че ние имаме твърде много време да размишляваме дали сме щастливи или не." И така, хайде да престанем да мислим за това! Запретнете ръкави и се заемете с

работа. Вашата кръв ще започне по бързо да циркулира, вашият мозък ще започне по бързо да работи и много скоро ще се повиши Жизненият ви тонус, което ще помогне да забравите за безпокойството. Бъдете заети. Винаги оставайте заети. Това е най-евтиното лекарство на земята. И едно от най-добрите.

За да приключите с навика да се безпокоите, изпълнявайте правило първо:

БЪДЕТЕ ЗАЕТИ. ЧОВЕК, СТРАДАЩ ОТ БЕЗПОКОЙСТВО, ТРЯБВА НАПЪЛНО ДА ПОТЪНЕ В РАБОТА, ИНАЧЕ ЩЕ ИЗСЪХНЕ ОТ ОТЧАЯНИЕ.

Глава VII

НЕ ПОЗВОЛЯВАЙТЕ НА ДРЕБОЛИТЕ ДА ВИ СЪКРУШАТ

Ние с мисис Карнеги веднъж обядвахме с един наш приятел в Чикаго. Разрязвайки месото, той направи нещо неправилно. Аз не забелязах. А и аз бях забелязал, не бих обърнал внимание. Но жена му видя това и се нахвърли срещу него пред нас. "Джон, разкрещя се тя, ти не виждаш ли какво правиш! Кога най-после ще се научиш да се държиш както трябва по време на обяд!"

След това тя ни каза: "Той винаги прави грешки. Дори не се опитва да се поправи." Възможно е да не се е стараел да реже правилно месото, но аз съм поразен от неговото търпение - как е могъл да живее с нея двадесет години! Говоря откровено, аз по-скоро бих се съгласил да се храня с кренвирши и горчица - в спокойна обстановка, отколкото да ям пекинска патица и плавници от акула и да слушам мърморенето на такава жена.

Скоро след тази визита ни дойдоха на гости. Малко преди тяхното пристигане мисис Карнеги забеляза, че три салфетки не подхождат към покривката. "Аз хукнах към готвача - ми разказа тя по късно, - и узнах, че трите други салфетки са отнесени в пералнята. Гостите бяха вече пред вратата. Нямаше време да сменяме салфетките. Чувствах, че ще се разплача! Мислех само за едно: "Защо това нелепо недоглеждане трябва да ми развали цялата вечер?" След това си помислих: "А защо да допускам това?" Настаних се пред празничната маса, твърдо решила да прекарам добре вечерта. И през цялата вечер бях в приповдигнато настроение. Нека по-добре нашите приятели да ме смятат за немарлива домакиня, - каза тя, - отколкото за нервна, раздразнителна жена. Във всеки случай, доколкото ми е известно, никой не бе обърнал внимание на салфетките!"

Известният юридически принцип гласи: "Законът не се занимава с

дреболии". Не трябва да обръща внимание на дреболиите и загриженият човек, ако иска да съхрани душевното си спокойствие.

На склоновете на планината Лонгс-Пик, Колорадо, се виждат останки от гигантско дърво. Специалистите твърдят, че то е растяло около 400 години. Било младо дръвче, когато Колумб е слязъл от кораба в Салвадор. Дървото било пораснало до половина, когато английските колонисти са създавали своите селища в Плимут. В течение на своя дълъг живот дървото четиринадесет пъти е било подложено на ударите на мълниците, безчислените бури. Четири века лавини са бушували около него. Но то е устояло. Обаче в края на краищата пълчища малки бръмбарчета са започнали да го гризат. Насекомите прегризали кората и постепенно съкрушавали вътрешната сила на дървото със своите незначителни, но непрекъснати ухапвания. Горският великан, когото не бяха изсушили вековете, не сломиха мълниците и бурите, бе рухнал под натиска на малките насекоми - толкова малки, че човек може да ги смачка с два пръста.

Не напомняме ли всички ние на този сражаващ се горски великан? Ние така или иначе благополучно преживяваме рядко случващите се бури, лавини и удари от мълнии, които ни изпраща животът, но въпреки това отдаваме своето сърце на терзания от малките бръмбарчета на безпокойството - толкова малки, че могат да бъдат смачкани с два пръста. За да преодолеем навика да се безпокоим, преди той да ни е надвил, нека да изпълняваме правило второ:

НЕ СИ ПОЗВОЛЯВАЙТЕ ДА СЕ РАЗСТРОЙВАТЕ ЗАРАДИ ДРЕБОЛИИ, КОИТО СЛЕДВА ДА ПРЕЗИРАТЕ И ЗАБРАВЯТЕ. ПОМНЕТЕ, ЧЕ ЖИВОТЪТ Е ТВЪРДЕ КРАТЪК, ЗА ДА ГО ПРАХОСВАМЕ ЗА ГЛУПОСТИ.

Глава VIII

ЗАКОН, КОЙТО ЩЕ ПОСТАВИ ИЗВЪН ЗАКОНА ЗНАЧИТЕЛНА ЧАСТ ОТ ВАШЕТО БЕЗПОКОЙСТВО

Най-знаменитата застрахователна компания в света "Лойд" в Лондон е спечелила безчислени милиони от склонността на хората да се безпокоят за неща, които се случват много рядко. Лондонската компания "Лойд" се обзалага с хората, които се обръщат към нея, че нещастията, за които те се безпокоят, никога няма да се случат. Обаче фирмата не нарича това облог. Тя нарича това застраховка.

Тази огромна застрахователна компания процъфтява вече 200 години. И ако не се измени човешката натура, компанията ще

съществува и процъфтява още пет века, занимавайки се със застраховането на обувки, кораби от нещастни случаи, които по закона на големите числа се случват съвсем не толкова често, колкото си въобразяваме. Когато се оглеждам в изминалите десетилетия, аз разбирам, че голяма част от моето безпокойство е била създавана от въображението ми. Джим Грант ми е разказвал, че той също е преживял това. Той е владетел на фирмата "Джеймс А. Грант" в Ню Йорк. Неговата фирма се занимава с търговия на едро с портокали и грейпфрути от Флорида. Джеймс Грант организира експортирането на десет до петдесет вагона с плодове от Флорида наведнъж. Той ми каза, че по рано обикновено се е измъчвал от такива мисли: "Ами ако изведнъж стане катастрофа с влака? Ами ако всичките ми плодове се разпилеят? Ами ако изведнъж рухне мост, точно когато моите вагони преминават през него?" Разбира се, плодовете били застраховани. Но той се безпокоял, че ако не бъдат на време доставени, те ще загубят пазара си. Той така се безпокоял, че започнал да подозира у себе си язва на стомаха и се обърнал към лекар. Лекарят не намерил у него такава болест с изключение на разклатени нерви. "изведнъж ме осени, разказваше той, и аз започнах да си задавам въпроси. Казах на себе си: "Послушай, Джим Грант, колко вагона с плодове си доставил за тези години?" Отговорът беше: "Около двадесет и пет хиляди." След това се запитах: "Колко вагона са пострадали от катастрофи?" Отговора беше: "Възможно е пет". Тогава казах сам на себе си: "Само пет от двадесет и пет хиляди? Ти знаеш ли какво значи това? Съотношение: 1:5000! С други думи, по закона за големите числа, основан на опита, шансовете, че един от твоите вагони ще пострада, са 1:5000. Така че защо се безпокоиш?"

"По закона на големите числа това няма да се случи"- тази фраза отстрани 90% от моето безпокойство и ми даде възможност да преживея последните двадесет години спокойно и щастливо свръх моите и най-розови очаквания.

За да надвиете навика да се безпокоите, преди той да ви е надвил, изпълнявайте правило трето:

ИЗУЧАВАЙТЕ ФАКТИТЕ. ПОПИТАЙТЕ СЕБЕ СИ: "КАКВИ СА ШАНСОВЕТЕ ПО ЗАКОНА НА ГОЛЕМИТЕ ЧИСЛА СЪБИТИЕТО, ЗАРАДИ КОЕТО СЕ БЕЗПОКОЯ, НЯКОГА ДА НЕ СЕ СЛУЧИ?"

Глава IX

СЪОБРАЗЯВАЙТЕ СЕ С НЕИЗБЕЖНОТО

По своя Жизнен път ние попадаме в много неприятни ситуации, които не можем да изменим. Те не могат да бъдат други. Пред нас стои

избор ние можем или да приемем тези ситуации като неизбежни и да се приспособим към тях, или да погубим своя живот, протестирайки против неизбежното, и е, възможно, да докараме себе си до нервен срив.

Покойният Георг V поставил в рамка и окачил на стената на своята библиотека в Бъкингамския дворец надпис с думите: "НАУЧИ МЕ ДА НЕ ИСКАМ НЕВЪЗМОЖНОТО И ДА НЕ ТЪГУВАМ ЗА НЕПОПРАВИМОТО". Същата мисъл е изразена от Шопенхауер по следния начин: "Достатъчния запас смирение има първостепенно значение при подготовката за пътешествието в живота".

Очевидно, само едните обстоятелства не ни правят нито щастливи, нито нещастни. Важно е как ние реагираме на тях. Именно това определя нашите чувства.

Всички ние сме способни да преживеем нещастieto и трагедията и да ги победим, ако сме принудени да го направим. Може да ни се стори, че не можем, но ние притежаваме вътрешни ресурси с поразителна сила, които ще ни помогнат да понесем всичко, ако ги използваме. Ние сме по-силни, отколкото ни се струва.

Аз 12 години работих на ферма с добитък, никога обаче не съм забелязвал да се повиши температурата на джърийската крава от това, че вали мокър сняг и е студено. Кравата не преживява заради това, че възлюбеният и отделя твърде много внимание на друга крава. Животните спокойно понасят нощите, бурите и затова те никога не страдат от нервни сривове, като от язва на стомаха и никога не се побъркват.

Вие мислите, че аз проповядвам просто да се примирим с всички превратности на съдбата, които ще срещнем по пътя си? В никакъв случай! Това е истински фатализъм. Докато има възможност да изменим ситуацията в своя полза, дайте да се борим. Но когато здравия смисъл ни говори, че сме се сблъскали с нещо, което ще остане такова, каквото е, и не може да бъде друго, тогава, заради съхранението на здравия разум, не поглеждайте напред и не се оглеждайте, не скърбете за това, което го няма.

Дж. С. Пенни, основател на едноименна фирма, владеещ мрежа от магазини из цялата страна, ми каза: "Аз не бих се безпокоил, ако даже загубя всички мои пари до последния цент, тъй като безпокойството с нищо не може да ми помогне. Обикновено правя всичко, което е по силите ми, а какви ще бъдат резултатите - само на бог е известно."

Хенри Форд ми каза приблизително същото: Когато не мога да управлявам събитията,- каза той,- аз предоставям на събитията да се управляват сами".

Когато попитах К. Т. Келер, президент на корпорацията "Крайслер", как избягва безпокойството, той отговори: "Когато се окажа в трудна ситуация, ако мога, правя всичко, което е по силите ми. Ако не мога нищо да направя, аз просто забравям за това. Никога не се безпокоя за бъдещето. Та аз знам, че нито един човек, живеещ на земята, не може да предвиди какво ще се случи в бъдеще. Съществуват толкова много сили, които ще влияят на това бъдеще! Никой не може да каже кое управлява тези сили. Никой не може да ги разбере. Тогава защо да се безпокоя за тях?" К. Т. Келер би бил смутен, ако бяха го нарекли философ. Той просто е добър бизнесмен. Обаче той прилага в живота си онази философия, която е проповядвал Епиктет в Рим преди 12 века. "Съществува само един път към щастието,- поучавал Епиктет римляните,- за това е нужно само да престанете да се безпокоите за неща, които не са подчинени на вашата воля".

Нито един от живеещите на земята не притежава достатъчно емоционалност и енергия, за да се бори с неизбежното и едновременно да създава нов живот. Необходимо е да се избере едното или другото. Вие можете или да се прегънете под натиска на неизбежните снежни бури, на които Ви подлага животът, или вие ще им се съпротивлявате и ще се пречупите!

Аз наблюдавах това в своята ферма в Мисури. Бях посадил около 20 дървета. От начало те растяха поразително бързо. След това по време на снежна буря всяко клонче се покри с дебел слой лед. Вместо плавно да се огънат под тежестта, тези дървета гордо се съпротивляваха и в края на краищата се счупиха, не издържаха тежкия товар. В резултат се наложи да ги унищожа. Те не бяха овладели мъдростта на северните гори. Бях пътешествал стотици мили из вечно зелените гори на Канада, обаче нито веднъж не видях нито ела, нито бор счупили се под тежестта на мокрия сняг или лед. Тези вечнозелени гори знаят как трябва да се огънат, как трябва да склонят своите клони, как да се примирят с неизбежното

Майсторите на Жиу-Жицу учат своите ученици "да се огъват като върба, а не да се съпротивляват като дъб".

Какво ще се случи с вас и с мен, ако се съпротивляваме на ударите на живота вместо да ги поглъщаме? Какво ще стане, ако ние се откажем "да се огъваме като върба" и упорито "се съпротивляваме като дъб"? Отговорът е много прост. Ще си създадем редица вътрешни конфликти. Ще бъдем обезпокоени, напрегнати, силно възбудени, нервите ни ще бъдат разклатени.

Ако отидем още по-нататък и отхвърлим жестоката действител-

ност, която ни обкръжава, укривайки се в измисления свят, създаден от нашето въображение, ние ще се побъркаме.

За да надвиете навика да се безпокоите преди той да ви е надвил, изпълнявайте правило четвърто:

СЪОБРАЗЯВАЙТЕ СЕ С НЕИЗБЕЖНОТО!

Глава X

НЕ СИ ПОЗВОЛЯВАЙТЕ ДА ПОТЪНЕТЕ В НЕПРИЯТНОСТИ. НА ВРЕМЕ СИ ПОДАЙТЕ КОМАНДА: "СТОП".

Искали Ви се да знаете как се правят пари на Уолстрийт? Предполагам, че това се иска на милиони хора. И ако аз знаех отговора, тази книга би струвала десетки хиляди долара. Има, обаче, една хубава идея, която използват много финансисти. Ето какво ми разказа за това Робъртсон, съветник на борсата по влоговете:

Пристигнах в Ню Йорк, имайки двадесет хиляди долара, които ми бяха дали приятелите ми за игра на борсата. Аз мислех, че знам всички трансмисионни ремъци на този механизъм, но загубих всичко до последният цент. Наистина, имаше и удачни ставки, но в края на краищата загубих всичко. Не бих преживявал така тежко, ако това бяха мои пари. Чувствах се ужасно, тъй като бях загубил парите на моите приятели, Въпреки че те бяха богати и можеха да преживеят това.

Аз се боях от срещата с тях след всичко, което се случи, обаче, за мое учудване, те леко се отнесоха към загубата и запазиха своя оптимизъм.

Играех по принципа спечелил - загубил ", осланяйки се основно на късмета си и на мнението на другите хора. Както е казал Х Филижс: "Аз играех на борсата със своите уши". Започнах да обмислям ситуацията и реших, че преди да се върна на борсата отново, съм длъжен да проумея всичко до края. Удаде ми се да се запозная с най-удачния играч В. Кастл. Разчитах, че много ще узная от него, тъй като той имаше репутацията на човек, който с успех играе на борсата в течение на много години, а това не може да бъде просто късмет. Той ми зададе няколко въпроса за това как съм водел своите операции, а след това ми съобщи онова, което аз смятам за най-важния принцип във финансовите мероприятия. Той каза: „За всяка финансова операция аз предвиждам момент когато си давам команда "стоп"”. Това означава, че курсът на акциите, когато падне на 5% от стойността, те автоматически се продават. Загубите се ограничават от пет пункта

Ако вашата сделка се окаже добре премислена. вие можете да

спечелите десет, петнадесет или петдесет пункта. Следователно, ограничавайки се в загубването на пет пункта, вие можете да сбъркате в половината от сделките и Все пак ще спечелите много пари .

Аз последвах незабавно неговият съвет и го спазвам и до ден днешен, което позволи на мен и на моите клиенти да спечелим хиляди долари. След известно време разбрах, че принципът "спри навреме" може да се използва не само в борсата. Започнах да използвам този подход и за други проблеми.

Например, имах дни, когато закусвахме заедно с приятеля ми. Но той много често закъсняваше. Накрая аз му казах : " Ще чакам точно десет минути. Ако се забавиш повече от това време, дори с една минута, изхвърлям закуската в реката и си отивам".

Колко ми се иска на млади години да бях умеел да сдържам своето нетърпение, раздразнение, умствено и емоционално напрежение! Защо не ми стигаше здрав смисъл трезво да оценявам всяка ситуация, заплашваща да ме изведе от състоянието на душевно равновесие, защо не си казвах: Дейл Карнеги, защо се вълнуваш заради дреболии?" Защо действително?

...Когато Б.Франклин бил на 7 години, направил грешка, за която помнел 70 години. Тогава на него безумно му се искало да има свирка. Той влязъл в магазина за играчки и поставил всички свои пари на тезгяха, поискал свирка, без даже да попита за цената.

"Когато се прибрах в къщи, - писал той на свой приятел десет години по късно,- започнах да се разхождам из къщата и да си свиря, много доволен от своята покупка. Но когато по-големите ми братя и сестри узнаха, че съм заплатил за свирката много повече, отколкото тя струва, те ми се присмиваха. От досада аз заплаках".

Години по-късно, когато Франклин станал световно известен и бил посланик на САЩ във Франция, той още помнел този случай.

'Когато станах възрастен, - разказвал Франклин, -и виждах постъпките на хората, разбрах, че много, твърде много хора плащат скъпо за придобиването на свирката. Накратко казано, голяма част от нещастията на човечеството е обусловена от неправилната оценка на нещата, от това, че те твърде скъпо плащат за свирката."

Както е написано в Британската енциклопедия, Лев Толстой през последните 20 години от живота си е бил най-почитания човек в света: от 1890 година до 1910 година неспиращ поток от почитатели е ходил на поклонение в Ясна Поляна, за да зърне лика му, за да чуе гласа му, да се докосне до дрехите му. Всяка дума, която е произнасял, се е записвала. Но що се отнася до живота -

обикновеният живот - тук Толстой е проявявал по-малко здрав смисъл за своите 70 години отколкото Франклин на 7 години. У него въобще не е имало здрав смисъл. Ето какво имам предвид:

Толстой се оженил за девойка, която много обичал. Те били толкова щастливи, че заставали на колене и молили Бога да продължи колкото може повече неземното им блаженство. Но София Андреевна била по натура много ревнива. Тя се преобличала като селянка и следяла всяка стъпка на мъжа си, даже когато се разхождал в гората. Между тях избухвали ужасни караници. Тя започнала да го ревнува даже от собствените му деца.

А какво правел Толстой? Не го обвинявам за това - той чупел мебелите, бидейки достатъчно раздразнен. Но правел и по-лошо. Водел личен дневник, в който хвърлял цялата вина върху жена си. Това била неговата; "свирка". Той искал бъдещите поколения да го оправдаят а вината да прехвърлят върху жена му.

Какво правела София Андреевна в отговор на това? Тя, разбира се, късала страниците от дневника му и ги горяла. Започнала да води свой дневник, където го считала за негодяй. София Андреевна написала даже роман „Кой е виновен?", в който представяла своя мъж като дявол, а себе си като светица. И какъв е резултатът? Тези двама души превърнали дома си в онова, което Толстой нарича "побъркан дом".

Очевидно има няколко причини. Една от тях е било изгарящото желание да се направи впечатление на околните. Да, ние сме тези потомци, за чието мнение те се безпокояли! А много ли се замисляме кой от тях в виновен?

Не, ние си имаме достатъчно свои проблеми, за да си губим времето, мислейки за Толстой. Ето цената, която тези двама нещастни хора са заплатили за свирката! 50 години живот в ада - само за това, че у нито един от тях не се намерил здрав разум да каже: "Спри!". Нито един от тях не казал: "Време е незабавно да спрем. Ще пропилеем живота си. Веднага да кажем стига!"

Аз твърдо вярвам, че познаването на реалната мярка на нещата се явява най-великата тайна за придобиването на спокойствие. И съм уверен, че ние можем да се избавим от 50% от огорченията, ако веднъж установим за себе си златното правило да определяме кои неща представляват за нас жизнена ценност.

И така, за да надживеем навика си за чувството за безпокойство преди то да ни е пречупило, нека да вземе на въоръжение петото правило:

Навреме се спрете и си задайте три въпроса:

1. ДОКОЛКО Е ДЕЙСТВИТЕЛНО ВАЖНО ТОВА, ЗА КОЕТО СЕ БЕЗПОКОИТЕ?

2. В КОЙ МОМЕНТ СЪМ ДЛЪЖЕН ДА КАЖА: "СПРИ!" ПО ОТНОШЕНИЕ НА НЕЩАТА, ПРЕДИЗВИКВАЩИ БЕЗПОКОЙСТВО И ДА ПОСТАВЯ ТОЧКА?

3. КОЛКО ПЛАЩАМ ЗА ТАЗИ "СВИРКА"? НЕ СЪМ ЛИ ЗАПЛАТИЛ ВЕЧЕ ПОВЕЧЕ, ОТКОЛКОТО СТРУВА ТЯ?

Глава XI

НЕ ИЗДРЕБНЯВАЙТЕ

Д. Каруер, учен, загубил 40 хиляди долара - всички свои спестявания, когато банката, в която ги държал, обявила банкрута си. Когато някой го питал знае ли, че е загубил всичките си пари, Каруер отговарял: Да, чух" -продължавал работата си. Загубата той съвсем изхвърлил от паметта си и никога повече не си спомнял за нея.

Аз съжалявам за това, че не съм посещавал школата на Дж. Вашингтон в Ню Йорк и не съм се учил у доктор Паул Брандвастън, преподавател, у който се е учил Алън Саундерс. А Саундерс разказвал как неговият преподавател в курса по хигиена дал на учениците си един от най-ценните си уроци.

Веднъж сутринта нашата група дойде на занятия в лабораторията, където се намирал доктор Брандвастън. Накрая на масата му имаше бутилка мляко. Ние седнахме и я загледахме, недоумявайки какво отношение може да има млякото към курса по хигиена. Изведнъж мистър Брандвастън стана и запокити бутилката с мляко в умивалника Бутилката се разби и млякото се разля. А той викна: Не плачете за разлятото мляко! Изгубеното няма да се върне!". След това ни накара да се приближим до умивалника и да погледаме парчетата от разбитата бутилка.

Хубаво погледайте - ни каза той.- Искам да запомните този урок за цял живот. Вие виждате, че всичкото мляко се разля и колкото и да вдигате шум и да си скубете косите - нито една капка няма да се върне назад. Ако бяхме взели някой предпазни мерки, можехме да запазим млякото. Но сега е твърде късно. Всичко, което можем да направим - това е да го отпишем, да го забравим и да преминем към по нататъшна работа."

Аз забравих геометрията и латинския,- каза А.Саундерс,- а този неголям урок запомних за цял живот. Той ми позволи да внимавам в практическия си Живот повече, отколкото всичко друго, на което ме бяха учили във висшето училище в течение на 4 години. Научи ме по

възможност да не разливам млякото, но ако това се е случило - напълно да забравя и никога да не си спомням."

Винаги съм се възхищавал от покойния Р.Шедр притежаващ таланта да осветява старите истини интересно и по новому. Той бе издателят на "Филаделфийски бюлетин". Веднъж, обръщайки се към випускниците на колежа, той казал: „Някой от вас скоро да е цепил дърва? Вдигнете ръце." Болшинството от учениците вдигнали ръце. След това той попитал:"А случвало ли ви се е да цепите стърготини? Такива нямамо. Разбира се, да се цепят стърготини не може! - възкликнал Шедр. - Те са вече нацепени! Същото е и с миналото. Когато си спомняте и преживявате случаи, които вече са станали и с които вече е свършено, вие просто се опитвате да цепите стърготини."

Разбира се, всички ние извършваме грешки и нелепи постъпки. Е, и какво? Кой не ги извършва? Даже Наполеон е претърпял поражения в една трета от най-важните сражения, които е провел. Може би средното аритметично от нашите поражения в живота е не по лошо от това на Наполеон? Кой знае?

Във всеки случай, цялата кралска конница и цялата кралска войска не могат отново да върнат миналото.

И така, дайте да запомним правило шесто:

НЕ СЕ ОПИТВАЙТЕ ДА ИЗДРЕБНЯВАТЕ! НЕ ЦЕПЕТЕ СЪРГОТИНИ!

Заключение на част III

ПРАВИЛО 1. Надвивайте на чувството за безпокойство с постоянна заетост. Активната дейност - ето едно от най-добрите средства за лечение.

ПРАВИЛО 2. Не се безпокойте за дреболии, не допускайте вашето щастие да се разруши заради незначителни неща.

ПРАВИЛО 3. По отношение на безпокоящите ви обстоятелства прилагайте законите на теорията за вероятностите. Запитайте се:"Каква е вероятността това изобщо да се случи?"

ПРАВИЛО 4. Примирете се с неизбежното, ако знаете, че обстоятелствата са извън вашата власт и вие не можете да ги измените или поправите. Кажете си:" Да, това е така и не може да бъде другояче."

ПРАВИЛО 5. Умейте навреме да спрете, решете за себе си каква мярка безпокойство можете да си позволите по отношение на едни или други обстоятелства и не се разплащайте с по- голяма цена.

ПРАВИЛО 6. Нека миналото само себе си погребее, не цепете наново стърготините.

ЧАСТ IV

СЕДЕМ ПРАВИЛА ЗА ИЗРАБОТВАНЕ НА ТАКОВА УМОНАСТРОЕНИЕ, КОЕТО ЩЕ ВИ ДОНЕСЕ ДУШЕВНО СПОКОЙСТВИЕ И ЩАСТИЕ

Глава XII

ДЕВЕТ ДУМИ, КОИТО МОГАТ ДА ПРЕОБРАЗЯТ ВАШИЯ ЖИВОТ

Преди няколко години при едно интервю по радиото ме помолиха да отговоря на следният въпрос: „Кой е най-важният урок, който сте получили през живота си?“

Да отговоря ми беше лесно най-ценният урок, който бях усвоил в живота си, е осъзнаването важността на това, което мислим. Кажете ми какво мислите и аз ще ви кажа какъв си. Нашите мисли определят особеностите на нашата личност. Нашето отношение към живота, това е факторът, определящ съдбата ни. Емерсон е казал: „Човек е това, което мисли в течение на деня.“ .. Нима той може да бъде нещо друго?

Сега вече знам, извън всяко съмнение, че най-големият проблем, с който се сблъскваме, в действителност едва ли не единственият проблем, с който ние с вас си имаме работа, това е изборът на правилно умонастроение. Ако сме способни да направим този избор, ние ще се окажем на пътя към решаването на всички свои проблеми. Великият философ Марк Аврелий, който е управлявал Римската империя, е изразил тази мисъл в девет думи. Девет думи, които могат да определят вашата съдба: "НАШИЯТ ЖИВОТ Е ТОВА, КОЕТО НИЕ МИСЛИМ ЗА НЕГО."

Наистина, ако мислим за щастието, ние се чувстваме щастливи. Ако ни посещават печални мисли, ние тъжим. Ако в нашите мисли присъства страхът, ние се страхуваме. Ако мислим за болести, напълно възможно е да се разболеем. Ако мислим за неудачите в нещо, навярно ще претърпим фиаско. Ако сме потънали в жалост към себе си, всички ще ни избягват. "Вие не сте това,- е казал Норман Винсент Пил,- което мислите за себе си. Вие сте именно това, което мислите."

На вас ви се струва, че аз ви пропагандирам примитивно оптимистично отношение към всички ваши проблеми? Не, за съжаление, животът не е толкова прост. Но аз съм за това, че ние сме длъжни да изработим у себе си положително, а не отрицателно отношение към обкръжаващия ни свят.

С други думи, ние следва да се погрижим за решаването на своите

проблеми, но не и да проявяваме безпокойство по този повод. В какво се състои разликата?

Нека да илюстрирам тази мисъл. Всеки път, когато пресичам някоя нюйоркска улица с интензивно движение, аз се грижа за това да не попадна под някоя кола, но това не ме хвърля в безпокойство. Да се грижиш, това означава да съзнаваш в какво се заключват нашите проблеми и спокойно да вземаш мерки за тяхното разрешаване. Да проявяваш безпокойство, това означава непрекъснато движение в кръг, старателно довеждащо ни до изстъпление.

Преди много години бях прочел не голяма книга, която остави неизлечима следа в моя живот. Тя се наричаше "Как мисли човекът?". Нейният автор е Джеймс Лейн Аллън и ето какво е написано там:

Човек е открил, че когато изменя своето отношение към нещата и към другите хора, те също се изменят по отношение към него... Достатъчно е човек коренно да измени своите мисли и той с удивление ще види как бързо се изменят материалните условия на неговия живот. Хората притеглят към себе си не онова, което искат, а онова, каквото са те самите ... божеството, определящо нашите съдби, е заключено в нас самите. То - това е нашата истинска същност... Всичко, което човек достига, се явява пряк резултат на неговите собствени мисли... Човек е способен да се издигне, да победи или да достигне успех само ако издигне своите мисли. Той може да остане слаб, жалък и нещастен само ако се откаже да възвиси своите мисли."

Както е казано в Книгата на Битието, творецът е дал на човека власт над цялата огромна земя. Безусловно, това е велик дар. Но на мен не са ми нужни такива свръх царски прерогативи. Всичко, което аз искам, е да придобия власт над самия себе си. Власт над своите мисли, над своите страхове, власт над своя разум и над своята душа. И най-забележителното - аз зная как да достигна тази власт в удивителна степен и когато поискам. За това трябва просто да управлявам своите действия, а те на, свой ред ще окажат влияние на моите реакции. И така, нека си спомним следните думи на Уилям Джеймс: "Много от това , което наричаме зло.. често може да се обърне в ободряващо и вдъхновяващо добро по пътя на простата промяна на умонастроението на страдащия - от страх и отчаяние трябва да се премине към борба."

И тъй, нека се борим за своето щастие!

Нека да започнем да се борим за своето щастие на основата на оптимистичното конструктивно мислене. Затова аз Ви предлагам програма, която трябва да изпълнявате всеки ден. Тя се нарича: "ИМЕННО ДНЕС

ИМЕННО ДНЕС

1. Именно днес аз ще бъда щастлив. Това означава, че ще се ръководя от думите на Абрахам Линкълн, който е казал, че болшинството хора са щастливи примерно толкова, колкото са пълни с решимост да бъдат щастливи". Щастieto е заключено вътре в нас, то не е резултат от външни обстоятелства.

2. Именно днес аз ще се постарая да се приспособя към този живот, който ме обкръжава, а няма да се опитвам да приспособя всичко към своите желания. Ще приема моето семейство, моята работа и обстоятелствата на моя живот такива, каквито са и ще се постарая да се приравня към тях.

3. Именно днес аз ще се погрижа за своя организъм. Ще направя гимнастика, ще се погрижа за тялото си, правилно ще се храня, ще се постарая да не принасям вреда на своето здраве и да не го пренебрегвам за да стане моят организъм идеална машина за изпълнение на моите изисквания.

4. Именно днес аз ще се постарая да отделя внимание на развитието на своя разум. Ще изуча нещо полезно. Няма да бъда лентяй в умствено отношение. Ще прочета това, което изисква усилия, размисъл и съсредоточаване.

5. Именно днес ще се заема с нравствено самоусъвършенстване. За това разчитам да осъществя три неща: ще направя за някой нещо полезно, но така, че той да не знае за това; ще направя поне две неща, които не ми се иска да правя - просто за упражнение, както съветва Уилям Джеймс.

6. Ще се постарая да изглеждам колкото се може по-добре: по възможност ще облека онова, което най-много ми отива, ще разговарям с тих глас, ще се държа любезно, ще бъда щедър на похвали, ще се постарая да не критикувам, да нямам претенции към никого и да не се опитвам никого да управлявам или да превъзпитавам.

7. Именно днес аз ще се постарая да живея само за днешния ден, няма да се стремя да решавам проблемите на целия си живот изведнъж. В течение на дванадесет часа ще мога да правя такива неща, които биха ме хвърлили в ужас, ако би ми се наложило да се занимавам с тях цял живот.

8. Именно днес аз ще набележа програма за своите работи. Ще си запиша какво имам да направя всеки час. Възможно е да не мога да следвам точно тази програма, но ще я съставя. Това ще ме избави от две злини - привързаност и нерешителност.

9. Именно днес ще прекарам половин час в спокойствие и самота и ще се постарая да се отпусна.

10. Именно днес няма да се страхувам, и особено няма да се страхувам да бъда щастлив, да се наслаждавам на красотата, да обичам и да вярвам, че онези, които обичам, ме обичат.

Ако вие искате да изработите у себе си умонастроение, което ще ви донесе спокойствие и щастие, изпълнявайте правило първо.

МИСЛЕТЕ И СЕ ДРЪЖТЕ ЖИЗНЕРАДОСТНО И ВИЕ ЩЕ ПОЧУВСТВАТЕ СЕБЕ СИ ЖИЗНЕРАДОСТНО!

Глава XIII

СТРЕМЕЖЪТ ДА СИ РАЗЧИСТИМ СМЕТКИТЕ СТРУВА ТВЪРДЕ СКЪПО

Когато ненавиждаме своите врагове, ние им даваме власт над себе си - те въздействат на нашия сън, апетит, кръвно налягане, нашето здраве и щастие. Нашите врагове биха затанцували от радост, ако знаеха колко безпокойство, терзания и неприятности ни доставят! Нашата ненавист не им носи вреда, но тя превръща нашите дни и нощи в кошмари. Как мислите, кой е казал следните думи: „Ако егоистичните хора се опитат да ви използват за свои цели, зачеркнете ги от кръга на своите познати, но не се опитвайте да си разчистите сметките с тях. Опитвайки се да си разчистите сметките, вие нанасяте голяма вреда на себе си, а не на тези хора?“... Като че ли тези думи са произнесени от някакъв идеалист с прекрасна душа? Нищо подобно, тези думи са се появили в бюлетина, пускан от полицейското управление на град Милуоки.

С какво може да ви навреди опитът да си разчистите сметките? Това е опасно в много отношения. Съгласно статията, публикувана в списание "Лайв", това може даже да подкопае вашето здраве. В статията е казано: "Главна особеност на личността, страдаща от хипертония, е злопаметността. Когато злопаметността става хроническа, тя предизвиква хроническа хипертония и сърдечни заболявания".

И така, надявам се, че вие разбирате, че когато Христос е казал: "Обичайте вашите врагове", той е проповядвал не само правилни етични принципи. Той така също е проповядвал и принципите на медицината на двадесети век думите на Христос: "Прощавайте седем пъти по седемдесет пъти" ще ви помогнат да се опазите от повишено кръвно налягане, сърдечни заболявания, язва на стомаха и много други болести

НИЕ НЕ МОЖЕМ ДА БЪДЕМ ТОЛКОВА СВЯТИ, ЗА ДА ОБИЧАМЕ СВОИТЕ ВРАГОВЕ, НО ЗАРАДИ СВОЕТО СОБСТВЕНО ЗДРАВЕ И ЩАСТИЕ НЕКА ПОНЕ ДА ИМ ПРОСТИМ И ДА

ЗАБРАВИМ ЗА ТЯХНОТО СЪЩЕСТВУВАНЕ. Това е най-мъдрото, което можем да направим

Това че са ви обидили или окрали, - е казал Конфуций, - нищо не значи. ако вие не си спомняте постоянно за него, веднъж аз попитах сина на генерал Айзенхауер, Джон, бил ли е неговият баща злопамятен. Не - отговори той,- татко никога нито минута не мисли за онези хора които са му неприятни.

Съществува старинна поговорка, че е глупак този. който не може да се разсърди, но е мъдър онзи, който не иска да бъде сърдит

Навярно ние можем да се научим да прощаваме и да забравяме своите врагове. Затова трябва да се увлечем от някакво важно и възвишено дело. Тогава оскърбленията и враждата, които срещаме в живота си, няма да имат никакво значение, защото ние ще помним само своята работа.

Епиктет още преди деветнадесет века е забелязал, че ние обикновено жънем плодовете на онова, което сеем. Кой знае защо, съдбата почти винаги ни заставя да се разплащаме за нашите злодеяния. "В крайна сметка , - е казал Епиктет,- всеки човек заплаща за своите престъпления. Човек, който помни това, няма да се сърди на никого, няма да негодува срещу никого, няма да се кара на никого, няма да обижда никого и няма да ненавижда никого."

Вероятно, нито един държавен деятел в историята на Америка не е бил подложен на толкова оскърбления, ненавист и лъжа. както Линкълн. Обаче Линкълн, съгласно класическата биография на Херндорн, "никога не съди за хората на основание на това харесват ли му или не му харесват. Ако е трябвало да осъществи някакво важно мероприятие, той е можел да го възложи даже на своя враг, ако той бил подходящ за това. Ако някой човек го е оклеветил или се е държал грубо с него, но независимо от това се е явявал с най-добрата кандидатура за дадена длъжност, то Линкълн го е назначавал без колебание, като че ли това е бил най-добрият му приятел... Аз не мисля, че той някога е уволнил човек заради това, че е бил негов враг или от неприязън към него."

Линкълн е бил подложен на обвинения и оскърбления и от онези същи те хора, които са заемали в неговото правителство високи постове Макклелън, Сюзърд, Стенън и Чейс. Обаче по думите на Херндорн, адвокатът, Линкълн е считал, че нито един човек не трябва да бъде хвален, ни. то порицаван за това, което е направил или не е направил, защото "Всички ние така или иначе сме подложени на влиянието на условията, обстоятелствата, околната среда, образованието, усвоените навици и наследствените черти. Именно тези фактори

формират човека и го правят такъв. какъвто е и какъвто ще остане завинаги.

Възможно е Линкълн да е бил прав. Ако вие и аз бяхме онагледили физическите, психическите и емоционалните особености, които са онагледили нашите врагове, и ако животът се е отнесъл с нас така, както и с тях, ние не бихме могли да се държим другояче. Както нерядко е говорил Кларънс Дароу: "Всичко да знаеш - значи всичко да разбираш и това не оставя място нито за обвинение, нито за осъждане." Затова, вместо да ненавиждаме нашите врагове, нека да ги съжалим и да поблагодарим на господ за това, че животът не ни е направил такива. каквито са те, вместо да осъждаме нашите врагове и да им отмъщаваме, да се отнесем към тях с разбиране, да проявим съчувствие, готовност да им помогнем и всеопрощение.

И така за да изработим у себе се умонастроение, което ще ни донесе душевно спокойствие и щастие, помнете правило второ:

НИКОГА НЕ СЕ ОПИТВАЙТЕ ДА СИ РАЗЧИСТИТЕ СМЕТКИТЕ С ВАШИТЕ ВРАГОВЕ, ЗАЩОТО С ТОВА Вие ЩЕ ДОПРИНЕСЕТЕ ЗА СЕБЕ СИ МНОГО ПОВЕЧЕ ВРЕДА, ОТКОЛКОТО НА ТЯХ. НЕКА ДА ПОСТЪПВАМЕ КАТО ГЕНЕРАЛ АЙЗЕНХАУЕР: НИКОГА НЕ МИСЛЕТЕ НИТО МИНУТА ЗА ОНЕЗИ ХОРА, КОИТО СА ВИ НЕПРИЯТНИ!

Глава XIV

АКО Вие НАПРАВИТЕ ТАКА, НИКОГА НЯМА ДА СТРАДАТЕ ОТ ЧУЖДАТА НЕБЛАГОДАРНОСТ

Христос е изцерил десет прокажени за един ден. Но колко от тези прокажени са се върнали поне да му благодарят? Само един. Вие можете да прочетете за това в евангелието от Лука. Когато Христос се обърнал към своите ученици и ги попитал: "Къде са деветимата?" се оказало че всички си отишли. Скрили се без всякаква благодарност! Позволете ми да Ви задам един въпрос: „Защо вие и аз, и бизнесменът от Тексас очакваме повече благодарност за своите неголеми услуги, отколкото е получил Христос?"

А когато работата се отнася до пари? Тук положението е още по безнадеждно. Чарлз Шваб ми е разказвал как веднъж той спасил един банков касиер, който спекулирал на борсата с пари, принадлежащи на банката. Шваб внесъл своите собствени пари, за да спаси този човек от затвора. Бил ли е касиерът благодарен за това? Да, но това продължило недълго По-късно той се опълчил срещу Шваб, хулел го и го оклеветил, него, същият човек, който го спасил от затвора!

Ето така стоят нещата. Човешката натура винаги е била човешка и едва ли тя ще се измени в продължение на вашия живот. Защо да не я приемем такава, каквато е? Защо да не се отнесем към това също така реалистично, както Марк Аврелий, един от най-мъдрите хора, които някога са управлявали римската империя. Веднъж той записал в своя дневник: „Днес аз се срещам с хора, които твърде много говорят, хора, съсредоточени върху себе си, егоистични и неблагодарни. Но мен това не ме удивява и не ме безпокои, тъй като аз не мога да си представя света без такива хора."

Това е разумно, но не е ли така? Ако вие и аз през всичкото време мърморим по повод на неблагодарността, то кого да обвиняваме в това? Човешката натура или непознаването ѝ? Затова нека не чакаме благодарност. Тогава ако някои около нас изведнъж ни благодари, това ще бъде чудесна изненада. А ако не я получим, няма да бъдем огорчени.

Ето първият тезис, който се опитвам да подчертая в тази глава:
**ЗА ХОРАТА Е ЕСТЕСТВЕНО ДА ЗАБРАВЯТ ЗА БЛАГОДАРНОСТТА.
ЗАТОВА, АКО ЧАКАТЕ БЛАГОДАРНОСТ, ВИЕ СИ ГОТВИТЕ МНОГО
ОГОРЧЕНИЯ.**

Има само един начин да заслужите любов - да престанете да я изисквате и да започнете да дарявате любов, без да се надявате на благодарност.

Така разсъждават непрактичните идеалисти, витаещи в облаците? Нищо подобно. Това е просто здравият смисъл. Това е добър способ за вас и за мен да придобием щастието, за което мечтаем. Аз зная. Така беше и в моето семейство. Майка ми и баща ми с радост помагаша на другите. Ние бяхме бедни и винаги имахме дългове. Но въпреки това моите родители всяка година се изхитряха да прашат пари в приюта за сираци в Каунсил-Блафс, щат Айова. Майка ми и баща ми никога не бяха посещавали този приют. Вероятно никой не им е благодарил за техните пожертвувания - освен с писмо. Но те бяха богато възнаградени, тъй като изпитваха радост, оказвайки помощ на малките деца, не желаейки и не очаквайки в отговор благодарност.

След заминаването ми от къщи аз всяка година изпращах на баща ми и майка ми чек по случай Рождество и ги молах да си купят нещо приятно. Но те рядко харчеха тези пари за себе си. Когато пристигах при тях няколко дни преди Рождество, баща ми ми разказваше, че е купил въглища и продукти за "една бедна вдовица", която имала много деца и малко пари. Каква радост изпитваха моите родители, правейки тези подаръци. Радост от това, че даваха, не очаквайки нищо в замяна!

Аз съм уверен, че моят баща почти съответства на описанието на

идеалния човек, направено от Аристотел - човек, напълно заслужил правото на щастие. "Идеалният човек, -е казал Аристотел,- изпитва радост от това, че прави благодеяние на другите, но се срамува да приеме благодеяние от другите. Възвишените натури творят добро, низшите натури го приемат."

Ето втория тезис, който се опитвам да ви подчертая в тази глава: АКО ИСКАМЕ ДА ПРИДОБИЕМ ЩАСТИЕ, НЕКА ДА ПРЕКРАТИМ ДА МИСЛИМ ЗА БЛАГОДАРНОСТТА ИЛИ ЗА НЕБЛАГОДАРНОСТТА, А ДА ИЗВЪРШВАМЕ БЛАГОДЕЯНИЕ ЗАРАДИ ВЪТРЕШНАТА РАДОСТ, КОЯТО ИЗПИТВАМЕ ПРИ ТОВА.

В течение на хиляди години родителите си скубят косите от неблагодарността на децата си.

Даже шекспировият крал Лир възкликва: "...толкова по болно, отколкото да те ухапе змия, е да имаш неблагодарно дете!"

Но защо децата трябва да бъдат благодарни, ако ние не сме възпитали у тях това чувство? Неблагодарността е естествена - като плевел благодарността е подобна на розата. Тя трябва да се отглежда, да ѝ се трепери.

Ако нашите деца са неблагодарни, то кой е виновен? Може би ние самите. Ако ние никога не сме ги учили да изразяват благодарността към другите, как можем да очакваме от тях благодарност по отношение към нас самите?

За да избегнете огорченията и безпокойствата по повод на неблагодарността изпълнявайте правило трето:

А. ВМЕСТО ДА ПРЕЖИВЯВАТЕ ЗАРАДИ НЕБЛАГОДАРНОСТТА, НЕ ОЧАКВАЙТЕ БЛАГОДАРНОСТ. ПОМНЕТЕ, ЧЕ ХРИСТОС Е ИЗЦЕЛИЛ ДЕСЕТ ПРОКАЖЕНИ ЗА ЕДИН ДЕН И САМО ЕДИН МУ СЕ Е ОТБЛАГОДАРИЛ ЗА ЩО НИЕ ТРЯБВА ДА ОЧАКВАМЕ ПОВЕЧЕ БЛАГОДАРНОСТ, ОТКОЛКО Е ПОЛУЧИЛ ХРИСТОС?

Б. ПОМНЕТЕ, ЧЕ ЕДИНСТВЕНИЯТ СПОСОБ ДА ПРИДОБИЕТЕ ЩАСТИЕ ТОВА Е ДА НЕ ОЧАКВАТЕ БЛАГОДАРНОСТ, А ДА ТВОРИТЕ ДОБРО ЗАРАДИ СОБСТВЕНАТА РАДОСТ.

В ПОМНЕТЕ, ЧЕ БЛАГОДАРНОСТТА - ТОВА Е ТАКАВА ЧЕРТА НА ХАРАКТЕРА, КОЯТО ТРЯБВА ДА СЕ ВЪЗПИТАВА. ЗАТОВА, АКО ИСКАМЕ НАШИТЕ ДЕЦА ДА НИ БЪДАТ БЛАГОДАРНИ, НИЕ ТРЯБВА ДА ГИ НАУЧИМ НА ТОВА..

Глава XV

БИХТЕ ЛИ ОТДАЛИ ТОВА, КОЕТО ИМАТЕ, ЗА ЕДИН

МИЛИОН ДОЛАРА?

В списание Таим беше публикувана статия за един сержант, който е бил ранен в сражение при Гуадалканал. Парчето снаряд попаднало в гърлото му, след това седем пъти преливали кръв на сержанта. Той написал бележка на лекаря, питайки: "Ще Живея ли?" Лекарят отговорил: „Да”. Сержантът написал друга бележка, в която питал: "Ще мога ли да говоря?" Отговорът на лекаря отново бил утвърдителен. Тогава раненият написал следната бележка: "Тогава за какъв дявол се безпокоя?"

Защо вие още сега не се спрете и не си зададете въпроса: „За какъв дявол се безпокоя?” По всяка вероятност ще разберете, че поводът ви е относително несъществен и незначителен.

В нашият живот около 90% е хубаво и правилно и около 10% е лошо. Ако искаме да бъдем щастливи, то за това е нужно само да съсредоточим вниманието си на хубавото и да не мислим за лошото. Ако искаме да се безпокоим, да се огорчим, да се разболеем от язва на стомаха ние трябва да се съсредоточим върху десетте процента неприятности и да игнорираме деветдесетте процента светло и радостно в нашия живот.

Вие бихте ли продали своите две очи за един милиард долари? Каква сума бихте поискали за вашите два крака? А за вашите ръце? А за слуха ви? Скъпи ли са ви децата? А вашето семейство? Мислено съберете всички ваши достояния и вие ще разберете, че не бихте отдали онова, което имате за всички богатства на Рокфелеровци, Фордовци и Моргановци взети заедно. Но ценим ли ние всичко това? Разбира се, не. Както е казал Шопенхауер: Ние рядко мислим за това, което имаме, но винаги се безпокоим за онова, което нямаме. Действително склонността рядко да мислим за онова, което имаме, но винаги да се безпокоим за онова, което нямаме, е най-голямата трагедия на земята. Вероятно тази склонност е допринесла на човечеството повече нещастие отколкото всички войни и епидемии в историята. Умението да виждаме положителната страна на всяко събитие, - е казал доктор Джонсън, - струва повече от хиляда фунта годишно. Обърнете внимание, че тези думи са били казани не от професионален оптимист. Произнесъл ги е човек, живеещ в душевни мъки, нищета и глад в течение на двадесет години и в края на краищата станал един от най-известните писатели на своето поколение и най-блестящия събеседник на Всички Времена.

Логан Пълси Смит е вложил най-дълбоката мъдрост в няколко думи като е казал: "В живота трябва да си поставяме две цели. Първата

цел осъществяване на онова, към което се стремим. Втората цел - умение да се радваме на достигнатото. Само най-мъдрите представители на човечеството са способни да достигнат втората цел."

Ако вие искате да престанете да се безпокоите и да започнете да живеете истински, изпълнявайте правило четвърто:

ПРЕСМЯТАЙТЕ СВОИТЕ УДАЧИ, А НЕ СВОИТЕ НЕПРИЯТНОСТИ!

Глава XVI

НАМЕРЕТЕ СЕБЕ СИ И БЪДЕТЕ ТАКЪВ, КАКЪВТО СТЕ: ПОМНЕТЕ, ЧЕ НА ЗЕМЯТА НЯМА ДРУГ ТАКЪВ ЧОВЕК КАТО ВАС.

"Каквото и да се случи винаги бъдете каквито сте! Този проблем - да искаш да бъдеш самия себе си е стар като света, казва доктор Джеймс Гордън Джилки. - и толкова универсален, колкото човешкия живот. Нежеланието да бъдеш себе си се явява скрита причина за много неврози и комплекси. Анджело Патри е написал тринадесет книги и хиляди статии за възпитанието на децата. Той казва: "По-нешастен е онзи човек, който жадува да стане някой или нещо друго, отколкото онази личност, която е той по своите физически и психически дадености.

Този стремеж да бъдеш някой друг е особено разпространен в Холивуд Сам Ууд, един от най известните режисьори на Холивуд разказвал, че най-големите трудности с младите честолюбиви актьори възниквали при него заради този проблем да ги застави да бъдат самите себе си. Те всички искали да станат второстепенна Лана Търнър или третостепенен Кларк Гейбъл. На публиката вече е позната тяхната ярка индивидуалност - непрестанно им повтарял Сам Ууд - и сега тя иска нещо друго.

Преди поставянето на такива филми като „Сбогом, мистър Чипс” и „За кого звънят камбаните", Сам Ууд много години е работел в сферата на търговията с недвижимо имущество, подготвящи кадри за агенти по пласмента. Той заявява, че едни и същи принципи са приложими и към света на бизнеса, и към света на киното. Вие нищо няма да постигнете, ако през цялото време правите маймунджилъци. Не трябва да бъдете папагали. Опитът ме научи, каза Сам Ууд, че най-целесъобразното е колкото може по бързо да се избавим от хората, който се изобразяват такива, каквито не са.

Неотдавна попитах Пол Бойнтън, ръководител на отдел кадри на голямата нефтена компания Сокони Вакуум Ойл в какво се състои най-

голямата грешка на хората, които се обръщат към него по повод работата. Той беше длъжен да знае - беше беседвал с повече от шестдесет хиляди човека, търсещи работа, а освен това той беше написал книга, озаглавена „Шест начина да получим работа“. Той отговори: "Най-голямата грешка на хората, търсещи работа, се състои в това, че те изискват да се представят не такива, каквито са, вместо да се държат непринудено и да бъдат съвършено откровени, те често се стараят да дават такива отговори, които, както те си мислят, Вие искате да чуете. Но това не сработва, защото лъжци на никого не са нужни както и фалшивите монети!"

Когато Джин Отри се стараел да се избави от своя тесайки акцент и уверявал, че е от Ню Йорк, хората само се смеели зад гърба му. Но когато започнал да свири на своето банджо и да пее каубойски балади, било положено началото на неговата кариера. Джин Отри станал най-популярният в света каубой както в киното, така и в радиото.

Вие сте нещо съвършено ново в този свят. Радвайте се на това. Използвайте по най-добър начин това, което ви е дала природата. В крайна сметка всяко изкуство е автобиографично. Вие можете да пеете само със своя глас. Вие можете да рисувате само със своята ръка. Трябва да бъдете такива, каквито са ви направили вашият опит, вашата среда и вашата наследственост. Каквото и да се случи, вие сте длъжни да свирите на своя малък инструмент в оркестъра на живота.

Емерсон в своето есе Доверие към себе си е писал: „В душевния живот на всеки човек настъпва такъв момент, когато той стига до убеждението че завистта се поражда от невежеството, че подражанието е самоубийство, че човек, иска или не иска, трябва да се примири със себе си, както и с предопределената му съдба, че с каквито блага да изобилства вселената, той няма да намери насъщният хляб, ако прилежно не обработва своето късче земя. Силите, заложи в него, нямат подобни в природата и само на него самия му е дадено да знае на какво е способен, а това няма да се изясни, докато той не изпита себе си."

За да изработите у себе си отношение към живота, което ще ви донесе спокойствие и ще ви освободи от безпокойството, изпълнявайте правило пето:

НЕ ПОДРАЖАВАЙТЕ НА ДРУГИТЕ, НАМЕРЕТЕ СЕБЕ СИ И БЪДЕТЕ КАКЪВТО СТЕ!

Глава XVII

АКО СТЕ ПОЛУЧИЛИ ЛИМОН, НАПРАВЕТЕ СИ ОТ

НЕГО ЛИМОНАДА!

В периода на работа над тази книга аз веднъж посетих Чикагския университет и беседвах с неговия ректор Роберт Мейнард Хътчинс. Попитах го как преодолява безпокойството. Той отговори- Винаги съм се стараел да следвам съвета, който ми е дал покойният Джулиус Розенвалд бивш президент на фирмата Сирс, Роубик енд Ко: "Когато ти дадат лимон, направи си от него лимонада!"

Именно така постъпва и знаменития педагог. Но глупакът постъпва обратно. Ако открие че съдбата му е връчила лимон, той се предава и казва: „Аз претърпях фиаско. Това е съдба. Нямам никакви шансове”. След това продължава да се оплаква от живота и да се опива от жалост към себе си. Но когато лимон се падне на умния човек, той казва: "Какъв урок мога да извлека от тази неприятност? Как мога да подобря своето положение? Как мога да превърна този лимон в лимонада?"

Знаменитият психолог Алфред Адлер, посветил целият си живот на изучаване на човека и скритите му запаси от жизнени сили, заявява, че едно от най удивителните качества на човека е неговата способност да превръща минусите в плюсове.

Веднъж бях на гости на един щастлив фермер от Флорида. на който му се беше отдало да превърне дори отровния лимон в лимонада. Когато придобил фермата, той отначало бил доведен до отчаяние. Земята се оказала негодна за нищо. На нея не можело да се отглеждат плодове, нито да се развъждат свине. На участъка растели само вековни дъбове и се развъждали гърмящи змии. Но в края на краищата го осенило. "А какво ще стане, ако обърнем минусите в плюсове". Защо да не извлечем полза от гърмящите змии? За всеобщо удивление, той се заел с консервиране на месо от гърмящи змии. Ежегодно тя била посещавана от 20 хиляди човека. Неговото предприятие процъфтявало. Отровата, получена от зъбите на змиите, се отправяла в лабораториите и се използвала за приготвяне на антитоксичен имунен разтвор. Кожата на змиите се продавала на баснословни суми. От нея приготвяли дамски обувки и чанти... Аз видях как консервираното месо от гърмящи змии се отправяше към клиенти от цял свят. Купих картичка с изглед от фермата и я изпратих от пощенското отделение на селото, което беше преименувано и наречено Гърмяща змия в чест на човека, превърнал отровния лимон в сладка лимонада.

Тъй като съм пътувал из цяла Америка, щастлив бях да срещна

десетки мъже и жени, които са проявили своята способност "да обръщат минуса в плюс".

Покойният Уйлям Болито, автор на книгата Дванадесетина против боговете е изразил това примерно по следният начин: „Най-важното живота се състои не в това да използваме максимално своите успехи. Всеки глупак е способен на това. Действително важно е умението да извличаме полза от загубите. Това изисква ум, в това се заключава разликата между умният човек и глупака”.

Колкото повече изучавам живота на хората, достигнали успехи, толкова повече се убеждавам в това, че удивително голям брой от тях са преуспели благодарение на препятствията в началото на своята дейност. Именно препятствията са ги подбудили към огромни усилия и в резултат на това са ги довели до огромно възнаграждение. Както е казал Уйлям Джеймс: "Нашите отрицателни фактори неочаквано ни помагат".

Да, напълно вероятно е, че Милтън е написал прекрасни стихове, защото е бил сляп, и може би, Бетховен не би създал такава прекрасна музика, ако не е бил глух.

Да предположим, че толкова сме паднали духом, че сме загубили всяка надежда да превърнем някога нашите лимони в лимонада. Тогава аз ще ви изброя две причини, защото все пак ние сме длъжни да се опитаме да направим това. Две причини, поради които ние имаме всички възможности да достигнем желаното и нищо да не губим.

Причина първа: Има вероятност да постигнем успех.

Причина втора: Даже ако ние не сме успели, сам по себе си нашият опит да обърнем минуса в плюс ни задължава да гледаме напред, а не да се обръщаме назад, обръща нашите мисли от отрицателни в положителни. Това ще освободи нашата творческа енергия и ние ще се окажем толкова заети, че няма да имаме нито време, нито склонност да тъгуваме за това, което се е случило и няма да се върне.

Такъв е животът. Това е нещо повече от живота. Това е ПОБЕЖДАВАЩИЯТ живот! Аз бих искал да увековеча следните думи на Уйлям Боли в бронз, ако имах тази възможност и да ги закача във всяко училище страната: „Най-важното в живота не се състои в това максимално да използваме своите успехи. Всеки глупак е способен на това. Действително важно е умението да извличаме полза от загубите. Това изисква ум, в това се заключава разликата между умният човек и глупака."

И така, за да изработите у себе си отношение към живота, допринасящо душевно спокойствие и щастие, опитайте се да

приложите правило шесто:

КОГАТО СЪДБАТА ВИ ВРЪЧВА ЛИМОН, ПОСТАРАЙТЕ СЕ ДА СИ НАПРАВИТЕ ОТ НЕГО ЛИМОНАДА !

Глава XVIII

КАК СЕ ЛЕКУВА МЕЛАНХОЛИЯ ТА ЧЕТИРИНАДЕСЕТ ДНИ

Най-важното задължение, възлагано от религията, винаги е било изискването: "Обикни своя ближен". Именно човек, не проявяващ интерес към своя ближен, изпитва най-големи трудности в живота и нанася най-голям ущърб на другите. Именно сред такива личности се формират всички неудачници. Всички наши изисквания към човека и нашата най-голяма похвала която можем да му дадем, се заключава в следното: той трябва да умее да се труди съвместно с другите хора, да бъде дружки разположен към всички хора и да бъде надлежен спътник в любовта и брака.

Доктор Адлер настоява, че всеки ден ние трябва да правим добро дело. А какво е добро дело? - ще попитате вие. Доброто дело, е казал пророк Мохамед - това е делото, което изисква усмивка на радост на лицето на друг човек.

Защо, ако извършваме добро дело всеки ден, това оказва такова удивително въздействие на онзи, който го извършва? Защото стремешът да доставяме удоволствие на други не ни позволява да мислим за себе си, а именно това е основната причина за безпокойство, страх и меланхолия.

Заратустра е казал. Да правиш добро на другите - не е задължение. Това е радост, защото подобрява здравето и увеличава щастието. А Бенджамен Франклин е резюмирал това много просто: „Когато вие правите добро на другите,- е казал той,- вие на първо място правите добро на себе си."

"По мое мнение,- пише Хенри С. Линк, директор на центъра на психологическата служба в Ню Йорк,- нито едно откритие на съвременната психология не е толкова важно, колкото научното доказателство за самореализация и щастие".

Грижата за другите не само ви отвлича от безпокойството за себе си, тя може също така да ви помогне да придобиете много приятели и получите маса удоволствия в живота, По какъв начин? С този въпрос веднъж се обърнах към професора от Йелския университет Уилям Лайон Фелпс. Ето какво *ми* отговори той:

" Когато аз влизам в хотел, бръснарница или магазин, обезателно

говоря нещо приятно на всички, които срещам. Старая се на всеки да кажа това, което го определя като личност, за да се чувства той просто като винтче в машина. Понякога правя комплимент на продавачката в магазина, която ме обслужва. Изразявам своето възхищение от нейните красиви очи или коси. Питам фризьора дали не се е уморил като е стоял цял ден на крака. Освен това се интересувам как той е станал фризьор, колко години работи и колко рошави глави му се е отдало да приведе в порядък през това време. Помагам му да пресметне това. Забелязал съм, че проявеният интерес заставя човек да сияе от щастие. Протягам ръка на носача, който ми е донесъл куфара. Това създава у него добро настроение и бодрост за цял ден.

Веднъж в един изключително горещ летен ден аз влязох да закуся във вагон ресторанта на железопътния експрес. Препълненият вагон ми се струваше нагорещена печка, а обслужването на пътниците ставаше много бавно. Когато на края келнерът ми донесе менюто, аз му казах: "На готвачите, работещи в нагорещената от слънцето кухня днес сигурно им е много тежко. Келнерът отначало започна да ругае. Той говореше с обиден тон. От начало ми се стори че се сърди. "Милостиви всемогъщи боже,- възкликна той,- хората идват при нас и непрекъснато се оплакват от храната. Те са недоволни от бавното обслужване и мърморят по повод горещината и високите цени. Аз вече 19 години изслушвам жалби. Вие сте първият и единственият човек, изразил човешко отношение към готвачите, работещи до нагорещените печки. Моля се на бога да ми изпраща повече такива пътници.

Келнерът беше потресен, защото по човешки се бях отнесъл към него и майсторите — готвачи. Аз гледах на тях като на живи хора, а не като на винтчета в сложния механизъм на железопътната мрежа. "Хората се нуждаят, продължаваше професор Фелпс,- от поне мъничко човешко внимание към себе си. Когато вървя по улицата и виждам човек с красиво куче, аз обезателно изразявам възхищението си от него. Когато отмина малко, аз се оглеждам и често виждам как той го гали. Моето възхищение от неговото куче усилва любовта му към него."

Можете ли да си представите, че за човек, който благодари на носача, протягайки му ръка, изразява своето съчувствие към готвачите, работещи край нагорещените печки в кухнята, възхищава се от кучета на непознати хора по улиците, може да бъде мрачен и обезпокоен? Нима такъв човек се нуждае от помощта на психиатър? Разбира се, не. Китайската пословица гласи: „Аромат на рози навява онази ръка, която ги дарява”.

Навярно някой от тези, които четат тази глава, ще кажат: „Цялата

тази дрънканица за интереса към околните е истинска глупост! Безсмислени религиозни нелепости! На мен това не ми прилича! Аз трябва да печеля пари, за да не ми е празен джобът. Имам намерение да взема от живота всичко - и при това веднага - и по дяволите това преливане от пусто в празно!"

Е какво пък, ако вие имате такова мнение, имате право на това. Но ако вие сте прави, в такъв случай всички велики философи и вероучители от самото начало на писмената история на човечеството - Христос, Конфуций, Буда, Платон, Аристотел, Сократ, Свети Франциск, дълбоко грешат. Но тъй като вие можете презрително да се усмихнете, ако става дума за учения на религиозни мислители, то да се обърнем за съвет към атеистите. Да се опитаме да се обърнем към най- знаменития американски атеист на двадесети век - Теодор Драйзер. Драйзер осмивал всички религии като приказки и смятал, че животът - това е повест, която е преразказал глупак. В нея има много думи и страсти, няма само смисъл. Обаче Драйзер се възхищавал от една велика заповед на Христос - заповедта да служим на другите. "За това, той (човекът) да може да получи поне някаква радост на определения му отрязък от пътя, - казва Драйзер, - той трябва да мисли и да съставя планове как да подобри положението не само на себе си, но и на другите, защото радостта, изпитвана от него самия, зависи от това, доколко той се радва за другите, и доколко другите се радват за него."

А ако имаме намерение да "подобрим положението на другите" - както е настоявал Драйзер - то ние трябва да бързаме, времето тече. По този път аз ще мина само веднъж. Тогава нека още сега да извърша някаква достойна постъпка или да правя доброта. Нека да не отлагам и да не изпускам да направя това, защото по този път аз никога вече няма да мина."

Затова ако вие искате да се избавите от безпокойството и да придобиете душевно спокойствие и щастие, изпълнявайте правило седмо:

ЗАБРАВЕТЕ ЗА СЕБЕ СИ, ПРОЯВЯВАЙТЕ ИНТЕРЕС КЪМ ОКОЛНИТЕ. ВСЕКИ ДЕН ПРАВЕТЕ ДОБРО ДЕЛО, КОЕТО ЩЕ ИЗВИКА РАДОСТНА УСМИВКА НА НЕЧИЕ ЛИЦЕ.

Заключение на част IV

ПРАВИЛО 1. Запълнете своя ум с мисли за спокойствие, мъжество, здраве и надежда; нашият живот е това, което ние мислим за него".

ПРАВИЛО 2. Никога не се опитвайте да си разчистите сметките с

вашиите врагове, защото с това вие ще допринесете много повече вреда на себе си отколкото на тях. Постъпвайте като генерал Айзенхауер никога не мислете нито минута за хора, които не обичате.

ПРАВИЛО 3. Вместо да преживявате заради чуждата неблагодарност, бъдете готови за нея. Помнете, че Христос е излекувал десет прокажени за един ден и само един от тях му е благодарил. Защо вие да очаквате повече благодарност, отколкото е получил Христос.

Помнете, че единственият способ да придобиете щастие, това е да не очаквате благодарност, а да извършите благодеяния заради радостта, получавана от това.

Помнете, че благодарността е такава черта от характера, която е резултат от възпитанието, затова, ако искате вашите деца да ви бъдат благодарни, научете ги на това.

ПРАВИЛО 4. Водете сметка на своите успехи, а не на своите неприятности!

ПРАВИЛО 5. Не подражайте на другите. Намерете себе си и останете такъв, какъвто сте, защото завистта това е невежество, а подражанието самоубийство."

ПРАВИЛО 6. Когато съдбата ви връчва лимон, постарайте се да си направите лимонада от него.

ПРАВИЛО 7. Забравяйте за своите собствени неприятности, като се опитвате да дадете малко щастие на другите. "Правейки добро на другите, вие на първо място правите добро на себе си".

ЧАСТ V

КАК ДА СЕ ОПАЗИМ ОТ БЕЗПОКОЙСТВОТО ЗАРАДИ КРИТИКА

Глава XIX

ПОМНЕТЕ, ЧЕ НИКОЙ НИКОГА НЕ БИЕ МЪРТВО КУЧЕ

През 1929 година в Америка се случило събитие, предизвикало невиджана сензация сред деятелите в областта на образованието. Учени от всички краища на страната се устремили към Чикаго, за да станат очевидци на това събитие. Няколко години преди това млад човек, наречен Роберт Хатчинс, си проправил път към Йелския университет, работейки като келнер, дървосекач, репетитор и продавач на въжета за пране. Сега, когато са изминали само осем години от началото на неговата дейност, той встъпвал в длъжността президент на четвъртия по значимост университет на Америка - Чикагския

университет. На колко е години? На тридесет. Невероятно! Възрастните професори клатели глави. В научния свят се разбушували страсти около новия вундеркинд. Критикували го от всички страни. Упреквали го за какво ли не - той е твърде млад и неопитен, неговите идеи за образованието са нелепи. Даже вестниците взели участие в нападките срещу него.

В деня на встъпването на Роберт Мейнард Хатчинс в длъжността президент на университета негов приятел казал на баща му: „Бях потресен, като прочетох в уводната статия на днешния вестник нападките против вашия син”.

Да,- отговорил Хатчинс старши,- това ви се струва жестоко, но помнете, че никой никога не бие мъртво куче .

Наистина, колкото по значителен е човек, толкова повече удовлетворение получават хората, които го оскърбяват.

И така, когато ви нападат или несправедливо ви критикуват, помнете, че често са прави, защото това придава на вашия оскърбител чувство на особена значимост. Често това свидетелства, че вие нещо сте постигнали и заслужавате внимание. Много хора изпитват жестоко чувство неудовлетворение, оскърбявайки онези, които са по образовани от тях или са преуспели повече

Шопенхауер е казал преди много години: "Долните хора изпитват огромно удоволствие, когато намират недостатъци и безразсъдни постъпки у великите хора”.

Как мислите, кой американец са наричали лицемер и почти убиец? В един вестник поместили карикатура, изобразяваща го на гилотината. Хората подсвиркваха след него, когато минавал по улиците на кон. Кой е бил това? Джордж Вашингтон.

Но това се случило преди много години. Може би от тогава човешката натура поне малко се е усъвършенствала? Е, какво пък, да видим. Пред нас е примерът на адмирал Пири - изследователят достигнал северният полюс на 6 април 1909 година. Той извършил това пътешествие на нарти, запрегнати с кучета. Целият свят възторжено посрещнал известието за този подвиг. Много хора в течение на векове са страдали и умирали за достигането на тази цел. Сам Бири едва не умрял от студ и глад. Осем от пръстите на краката му били така силно измръзнали, че се наложило да ги ампутират. На главата му се струпали толкова много бедствия, че той се страхувал да не се побърка. Обаче висшестоящите морски чиновници изгаряли от завист заради това, че Бири получил признание и висока оценка по целия свят. И те го обвинили, че събирал пари за провеждане на научни експедиции, а сам той "Живял за

свое удовольствие и се развличал в Америка". По всяка вероятност те наистина така си мислели, та нали можем да уверим себе си в каквото си искаме, ако поискаме. Техният стремеж да унищожат Бири и да му попречат да действа бил толкова силен, че само пряката заповед на президента Мак-Кинли му позволила да продължи своята дейност в Арктика.

Би ли бил подложен Бири на такива оскърбления, ако се е бил занимавал с някаква авторска работа в министерството на военноморските сили във Вашингтон? Не. Неговата дейност не би била толкова важна, че да предизвика завист.

Ако сте склонили да се безпокоите заради несправедливата критика, изпълнявайте правило първо:

ПОМНЕТЕ, ЧЕ НЕСПРАВЕДЛИВАТА КРИТИКА ЧЕСТО СЕ ЯВЯВА ЗАМАСКИРАН КОМПЛИМЕНТ. НЕ ЗАБРАВЯЙТЕ, ЧЕ НИКОЙ НИКОГА НЕ БИЕ МЪРТВО КУЧЕ.

Глава XX

ПОСТЪПВАЙТЕ ТАКА И КРИТИКАТА НЯМА ДА ВИ ДОНЕСЕ ОГОРЧЕНИЯ

Веднъж беседвах с генерал-майор Смадел Батлър, когото наричаха Старецът Всевиждащото око. Казваха му още старият адски дявол Батлър"! Помните ли го? Той беше най-колоритният и безгрижен генерал, който някога е командвал морската пехота на Съединените щати

Той ми разказа, че на млади години страшно мечтаел за популярност. Искало му се на всички да прави приятно впечатление. В онези дни даже най-безобидната критика причинявала дълбоки страдания. Но той ми призна, че тридесетгодишната служба го е направила дебелокож. Как ли само не ме оскърбяваха и хулеха, спомняше си Батлър. Наричаха ме нехранимайко, змия и мръсник. Оскърбяваха ме специалисти в тази работа. Наричаха ме с всички съчетания на непочтени ругатни, които съществували на английски език. Вие мислите, че съм обръщал внимание на това? Нищо подобно! Когато чувам, че някой ме ругае, аз даже не си обръщам главата, за да видя кой е той".

Може би Батлър - старецът Всевиждащото око, е станал твърде безразличен към критиката, но е ясно едно: болшинството от нас приемат незначителните обиди и оскърбления твърде близко до сърцето си.

Даже ако се окаже, че един от шест ваши най-близки приятели ви е

оклеветил, направил ви е за смях, излъгал ви е, забил ви е нож в гърба, не се опивайте от жалост към себе си. По-добре си спомнете, че именно това се случило с Исус Христос. Един от дванадесетте най-близки негови приятели го предал срещу подкуп, равен при съвременното парично изчисление приблизително на деветнадесет долара. Друг от дванадесетте му най-близки приятели открито се е отрекъл от Христос в онзи момент, когато той изпаднал в беда, и три пъти заявил, че никога него е познавал. Един от шест! Ето какво се случило на Христос. Защо вие и аз трябва да очакваме по-добър резултат?

Ще ви кажа направо: аз не настоявам за това, че трябва да игнорираме всякаква критика. Далеч съм от това. Говоря да игнорираме само несправедливата критика.

Когато покойният Матю С. Браш беше президент на американската международна корпорация на Уолстрийт 40, аз го попитах бил ли е той чувствителен към критиката. Ето какво каза той: „Да, на млади години аз много болезнено реагирах на нея. Това страстно желание всички сътрудници в нашата организация да ме считат за съвършенство, тревожех се, ако не го изразявах. Обикновено се стараех да умилоствия онзи, който пръв се изказваше срещу мене, но самият факт, че съм подобрил отношенията си с него предизвикваше гняв от страна на друг сътрудник. С него аз също се опитвах да си подобря отношенията, което на свой ред предизвикваше недоволството на други недоброжелатели. Накрая се убедих: колкото повече се старая да умиротворявам и умилоствявам своите обидчици, за да избегна критика по свой адрес, толкова повече врагове придобивах. В края на краищата си казах: Ако ти се издигнеш над тълпата, теб ще те осъждат. И ти си длъжен да привикнеш към това. Това много ми помогна. Оттогава спазвам правилото да правя всичко, което е по силите ми, а след това разтварях своя чадър, за да ме предпази от дъжда на несправедливата критика и дъждовните струи да не се оттичат във врата ми”.

Изказвайки се пред група студенти в Пристън, Чарлз Шваб признал, че един от най-важните уроци в живота той получил от един стар немец работещ в неговия стоманодобивен завод. Веднъж немецът започнал разгорещен спор с други работници на военна тема и те го хвърлили в реката. Когато влезе в кабинета ми, - разказвал мистър Шваб, - той беше целият мокър и мръсен. Аз го попитах какво е казал на хората които са го хвърлили в реката, а той отговори: "Само се смеех".

Мистър Шваб направил от думите на стария немец свой девиз "Само се смей"!

Този девиз е особено полезен, когато вие станете жертва на несправедливо осъждане. Може да се отговаря на човек, който ви нагрубява в отговор, но какво може да се каже на човек, който само се смее.

Линкълн едва ли би издържал напрежението на гражданската война, ако не беше разбрал, че да се опитваш да отговаряш на своите яростни критици - това е безумие. Той накрая казал: "Ако бях се опитал да прочета всички нападки срещу мен без да говоря за това, да им отговарям, то с нищо друго не бих могъл да се занимавам. Аз правех всичко което беше по силите ми - абсолютно всичко, и имах намерение така да действам до края. Ако краят бъде благополучен, то всички нападки против мен няма да имат никакво значение. Ако ме чака поражение, то даже десет ангела да се закълнат, че съм бил прав. нищо няма да изменят.

И така, ако вас и мен несправедливо ви осъждат. трябва да помним правило второ:

**ПРАВЕТЕ ВСИЧКО, КОЕТО Е ПО СИЛИТЕ ВИ, А СЛЕД ТОВА
РАЗТВОРЕТЕ СВОЯ ЧАДЪР, ЗА ДА ВИ ЗАЩИТИ ОТ ДЪЖДА НА
КРИТИКАТА И ТОГАВА СТУДЕНИТЕ ПРЪСКИ НЯМА ДА
ПОПАДНАТ ПОД ЯКАТА ВИ.**

Глава ХХІ

ГЛУПАВИТЕ ПОСТЪПКИ, КОИТО СЪМ ИЗВЪРШИЛ

Аз мога и сега да си спомня критичните бележки за Дейл Карнеги, които съм включил в папките си с надпис "ГПИ" (глупави постъпки извършени) преди 15 години. Ако аз бих бил съвършено честен със себе си, папките със записките за моите глупости отдавна да са се пръснали по шевовете... Когато взимам тези папки с надписите "ГПИ" и препечатвам критичните бележки, написани от мен за самия себе си, те ми помагат да реша най-сложният проблем, стоящ пред мен - проблема за управлението на Дейл Карнеги.

Бен Франклин интензивно работел над себе си всяка вечер. Той си открил тринадесет сериозни недостатъка. Ето три от тях: склонността напразно да си губи времето, да се възмущава от глупости, да спори и противоречи. Стариият мъдрец Бен Франклин разбрал, че ако не отстрани тези недостатъци, няма да успее в живота. Затова всеки ден в продължение на седмици той посвещавал на война с един от своите недостатъци и водел дневник, в който записвал кой кого е надвил през този ден. На следващия ден той избирал друг свой недостатък, надявал ръкавицата и като боксьор излизал на ринга, когато

се раздавал гонг, Франклин водел яростна борба със своите недостатъци всеки ден от седмицата повече от две години.

Не е удивително, че той е станал един от най уважаваните и влиятелни хора , които някога е родила Америка!

Елберт Хабърт е казал: "Всеки човек поне пет минути на ден бива пълен глупак. Мъдростта се състои в това да не превишаваме този предел.

Защо да чакаме враговете да критикуват нас или нашата дейност? Защо да не ги изпреварим? Нека да станем за себе си най-суровите критици. Така ще откриваме и поправяме нашите слабости преди да успеят да направят това враговете ни.

Да допуснем, че някой ви е нарекъл проклет глупак". Какво бихте направили? Ще се разсърдите? Ще негодувате? Ето как е постъпил Линкълн.

Едуард М.Стентън, военният министър на Линкълн, веднъж го нарекъл проклет глупак". Стентън бил възмутен от това, че Линкълн се намесвал в неговите работи. За да угоди на един егоистичен политикан, Линкълн подписал заповед за преместване на някои полкове. Стентън не само отказал да изпълни заповедта на Линкълн, но се и закле, че Линкълн е проклет глупак, щом подписва такива заповеди. Какво се случило? Когато на Линкълн му съобщили за това, което е казал Стентън, той спокойно отговорил: "Ако Стентън е казал, че аз съм проклет глупак, значи това е така, защото той почти винаги е прав. Ще ми се наложи да си изясня това."

В предишните глави аз говорих за това как трябва да се държим, ако несправедливо ни критикуват. Искам да добавя следното: когато започнете да се сърдите, тъй като чувствате, че несправедливо са ви осъдили, защо да не направите пауза и да не си кажете: "Почакай една минута. Аз съм далеч от съвършенството. Ако Айнщайн признава, че греши в 99%, може би аз греша в 80%. Може би аз заслужавам тази критика. В такъв случай следва да бъда благодарен за нея и да се опитам да извлека от нея полза за себе си".

Трябва да бъдеш действително голям човек, за да постъпваш така, както Х.П.Хауел, Бен Франклин, Е.Х.Лилт. А сега, когато никой не гледа, защо да не погледнете в огледалото и да не попитате себе си годни ли сте за тази компания!

За да се опазите от безпокойство заради критиката, съблюдавайте правило трето:

ВОДЕТЕ СПИСЪК НА ГЛУПАВИТЕ ПОСТЪПКИ, КОИТО СТЕ ИЗВЪРШИЛИ И КРИТИКУВАЙТЕ СЕБЕ СИ. ТЪЙ КАТО СМЕ ДАЛЕЧ

ОТ СЪВЪРШЕНСТВОТО, НЕКА ДА ПОСТЪПВАМЕ КАТО Е. Х. ЛИЛТ:
ДА МОЛИМ ДРУГИТЕ ЗА БЕЗПРИСТРАСТНА, ПОЛЕЗНА И
КОНСТРУКТИВНА КРИТИКА

Заклучение на част V

ПРАВИЛО 1. Несправедливата критика често се явява замаскиран комплимент. Тя често означава, че вие възбуждате завист и ревност. Помнете, че никой никога не бие мъртво куче.

ПРАВИЛО 2. Правете всичко, което е по силите ви, а след това разтворете своя чадър и нека дъждът на критиката се стича по него без да попада под яката ви.

ПРАВИЛО 3. Водете списък на своите глупави постъпки и критикувайте себе си. Тъй като сме далеч от съвършенството, нека да постъпим като Е.Х.Лилт - да молим другите за безпристрастна, полезна и конструктивна критика.

ЧАСТ VI

**ШЕСТ ПРАВИЛА, СЪБЛЮДАВАНЕТО НА КОИТО ЩЕ
ВИ ПОЗВОЛИ ДА ПРЕДОТВРАТИТЕ УМОРАТА И
БЕЗПОКОЙСТВОТО, А СЪЩО ТАКА ЩЕ ПОДДЪРЖА У ВАС
ВИСОК ТОНУС И ДОБРО НАСТРОЕНИЕ**

Глава XXII

**ОТПОЧИВАЙТЕ КАТО АМЕРИКАНСКИТЕ
ВОЙНИЦИ**

Защо пиша глава за предотвратяването на умората в книга, посветена на безпокойството? Отговорът е прост: защото умората често е причина за безпокойството или поне за нашата предразположеност към безпокойство.

Аз казах: "Способства за предотвратяване на безпокойството Това е твърде меко казано. Доктор Едмънд Джекобсън отива много по-далече. Доктор Джекобсън е написал две книги за разслабването: "Постепенно разслабване" и "Вие трябва да се разслабите", а в качеството си на директор на лабораторията по клиническа физиология на Чикагския университет, той в течение на много години е провеждал изследвания по използването на разслабването като лечебен метод. Той твърди, че всяко нервно или емоционално напрежение се отстранява при пълно разслабване." С други думи : не е възможно да продължите да се безпокоите, ако сте се разслабили.

И така, за да предотвратите умората и безпокойството, първото правило гласи: По често си почивайте. Почивайте си преди да сте почувствали умората.

Защо това е така важно? Защото умората се натрупва с поразителна бързина. В резултат от многократни експерименти, провеждани със сухопътните войски на САЩ е било установено, че младите хора, закалени от многолетната служба в сухопътните войски, могат по-добре да извършат преходите и да проявят висока издръжливост, ако си свалят раниците и си почиват по десет минути на всеки час. В армията ги задължават да правят това. Вашето е също така, като в американската армия. Доктор Уолтър Б.Кънон, професор от медицинския факултет на Харвардския университет, обяснява това така: Много хора смятат, че сърцето работи през цялото време. В действителност, след всяко съкращение съществува определен период на отдых. При съкращение с честота 70 удара в минута сърцето фактически работи само девет часа от двадесет и четирите. Сумарните периоди на неговия отдых представляват 15 часа на ден."

Знаменитият Джон Д.Рокфелер се е прославил благодарение на две велики достижения. Той е натрупал най-огромното богатство в света и е доживял до 97 години. Как му се е отдало това? Главната причина, разбира се е тази, че дълголетието си го е имал по наследство. Другата причина е била неговият навик да спи всеки ден по половин час в средата на деня, в своя кабинет. Той лягал на канапето и никой, даже президента на Съединените щати, не можел да извика Джон Д. Рокфелер по телефона, когато той се отдавал на отдиха си!

В своята забележителна книга "Защо да се уморяваме?" Даниъл У.Джоселин отбелязва: „Отдыхът съвсем не означава нищо не правене. Отдыхът, това е ремонт." Непродължителният отдых притежава такава голяма възстановителна способност, че даже петминутният сън ще помогне да предотвратим умората.

Едисон е смятал, че неговата неизчерпаема енергия и издръжливост са резултат от способността му да заспива тогава, когато поиска.

Аз съм беседвал с Хенри Форд малко преди неговата осемдесет годишнина. Порази ме цветущият му и бодър вид. Попитах го в какво се състои неговата тайна. Той отговори: "Аз никога не стоя, ако имам възможност да седна и никога не седя, ако мога да легна.

Ако вече сте към петдесетте и през всичкото време бързате и не намирате нито минута за отдых, тогава незабавно застраховайте своя живот по всички възможни начини. Погребенията са скъпи - и се случват внезапно - в наши дни. а женичката ви, може би ще пожелае да получи парите от вашата застраховка и да се омъжи за по млад човек!

Ако нямате възможност да подремнете по пладне, опитайте да поспите поне един час преди вечеря. Та това ще ви струва, по-евтино от

уиски със сода и за по- дълъг период ще се окаже по ефективно 5467 пъти. Ако вие можете да поспите от пет до шест или седем вечер, то по такъв начин вие можете да прибавите час към вашия активен живот. Защо?

По какъв начин? Защото сънят от един час преди вечеря плюс шестчасовият сън през нощта - общо седем часа - е по-полезен от осемчасовия непрекъснат сън.

Позволете ми да повторя, вземайте пример от войниците от Американската армия - по-често си почивайте. Правете това, което прави вашето сърце - почивайте си без да дочаквате умората, и вие ще добави те по един час на ден към вашия активен живот.

Глава XXIII

ЗАЩО СЕ ПРЕУМОРЯВАТЕ - И КАК ДА ПРЕОДОЛЕЕМ УМОРАТА

Ето един потресаващ и много важен факт: умствената дейност сама по себе си не може да ви умори. Звучи абсурдно. Но преди няколко години учените се опитваха да си изяснят колко дълго може да функционира човешкият мозък, без да достига нивото на "понижена работоспособност". За удивление на тези учени се оказало, че кръвта преминаваща през мозъка, когато той се намира в активно състояние, изобщо не отразява неговата умора.

И така, нашият мозък може да работи толкова добре и толкова бързо в края на осем часовия или даже на дванадесетчасовия работен ден както и в началото. "Мозъкът съществено не се уморява ... Тогава защо вие се уморявате."

Психиатрите утвърждават, че в повечето случаи умората се явява като резултат на психическото и емоционалното състояние. Един от най-известните психиатри на Англия Дж. Хедфилд, пише в своята книга „Психология на силата“: „Като правило ние страдаме от умора от психически произход. Изнемогване от чисто физически произход се среща много рядко“.

Какви емоционални фактори се явяват като причина за умората на работника, седящ зад бюрото? Радостта? Удовлетворението? Не! Никога ! Скуката, обидата, чувството че не го ценят, усещането за безмислеността на своя труд, привързаността, тревогата, безпокойството - именно тези емоционални изсмукват силите на кабинетният работник, способстват за предразположеността му към простуда, понижават работоспособността му и го карат да си отива у дома с главоболие. Наистина ние се уморяваме от това, че нашите

отрицателни емоции предизвикват неявни напрежения в организма.

Помнете , че напрегнатия мускул никога не си почива. Разхлабвайте се! Запазете своята енергия за важни дела.

Сега се спрете, каквото и да правите, и направете проверка на Вашето състояние. Намръщен ли сте, когато четете тези редове? Чувствате ли напрежение между очите? Разслабени ли сте , когато стоите на своето кресло? Или сте се прегърбили? Напрегнати ли са мускулите на вашето лице⁷ Ако вашето тяло е неподатливо и неразслабено като стара парцалена кукла, то вие в този момент си създавате нервно мускулно напрежение **ВИЕ ПРЕДИЗВИКВАТЕ У СЕБЕ СИ НЕРВНО НАПРЕЖЕНИЕ И НЕРВНА УМОРА.**

Как да се борим с тази нервна умора? Разслабвайте се! Научете се да се разслабете, когато вършите своята работа. Лесно ли е това ? Вероятно ще се наложи да измените навиците си, изработвани през целия живот. Но струва си да опитате, тъй като това може да направи революция в целият ви живот. Уилям Джеймс пише в своето есе "Евангелие на разслабването": "Присъщите на Американците свръхнапрегнатост, нервозност, привързаност, извънредна енергичност и мъчителна потребност от изразяване ...това са лоши навици, нито по-малко. Способността да се разслабваме също е навик. От лошите навици можем да се избавим , добрите могат да бъдат създавани."

По какъв начин вие се разслабвате? Разслабват ли се отначало вашият мозък или вашите нерви? Нито едното, нито другото. Преди всичко се разслабват вашите мускули!

Вие можете да се разслабите между другото почти винаги, където и да се намирате. Само не правете усилия, за да се разслабите. **РАЗСЛАБЕНОСТА ОЗНАЧАВА ОТСЪСТВИЕ НА ВСЯКАКВИ НАПРЕЖЕНИЯ И УСИЛИЯ.** Мислете за нещо приятно. Отначало нека да се разслабят мускулите на вашите очи и лице "Отпочивайте спокойно... Отпочивайте спокойно и се разслабвайте." Почувствайте как енергията се отправя от мускулите на лицето към центъра на вашето тяло. Представете себе си толкова свободни от напрежението като новородено.

Ето пет препоръки, които ще ви помогнат да се научат да се разслабвате:

1. Прочетете една от най-добрите книги написана по този предмет: „Освобождаване от нервното напрежение". Неин автор е доктор Дейвид Харълд Финк.

2. Разслабвайте се, когато е възможно. Нека вашето тяло е така

податливо , като стара носна кърпа. Пристъпвайки към работа, аз слагам на бюрото си стара носна кърпа с цвят на тъмно бордо. Тя ми напомня какъв разслабен трябва да бъда. Ако нямате кърпа, става и котката. Вземали ли сте някога в ръка котенце, дремещо на слънцето? Навярно

сте забелязали, че главата и опашката му висят като мокър вестник...Аз никога не съм срещал уморена котка, котка, у която да е имало нервен срив, или котка, страдаща от безсъние, котката не се терзае от тревоги и не я спасява язва на стомаха. И вие можете да се опазите от тези беди, ако се опитате да се разслабвате като котка.

3. Работете с пълна сила, но приемайте удобно положение. Помнете, че положението на тялото предизвиква болки в плещите и нервна умора.

4. Контролирайте себе си 4 или 5 пъти на ден и си казвайте: „Не влагам ли твърде големи усилия, изпълнявайки своята работа? Не напрягам ли мускулите които нямат никакво отношение към моята работа?“ - това ще ви помогне да си изработите навик да се разслабвате. А както пише доктор Дейвид Харълд Франк:: „Сред онези, които най-добре познават психологията, този навик е широко разпространен“.

5. Проверете себе си в края на деня като се попитате: Доколко съм уморен? Ако съм уморен, та това не е ли от умствена работа, а от начина на нейното изпълнение." "Аз оценявам доколко плодотворно съм се трудил през деня - пише Даниъл У. Джоселин, - не по своята умора , ако това колко не съм уморен." По нататък той казва: „Когато се чувствам особено уморен в края на деня или когато раздразнителността ми свидетелства, че моите нерви са уморени, аз зная без съмнение, че през този ден съм работил не ефективно, така и качествено отношение“. Ако всеки делови човек усвои този урок, тогава рязко ще се понижи смъртността от хипертония. Нашите санаториуми и психиатрии няма да бъдат така препълнени с хора, сломени от умора и безпокойство.

Глава XXIV

КАК ДОМАКИНЯТА МОЖЕ ДА ИЗБЕГНЕ УМОРАТА И ПРИ ТОВА ДА ИЗГЛЕЖДА МЛАДА

Доктор Роза Хиклфердинг, медицински консултант в Бостънската поликлинична болница, е казала, че по нейно мнение, едно от най-добрите средства за облекчаване на безпокойството, това е да разкажем за своите неприятности на този, на който се доверяваме. "Ние

наричаме това катарзис - казва тя. Когато пациентите идват при нас, те имат възможност обстоятелствено да ни разкажат всичко, което ги тревожи, докато душата им не се успокои. Преживяванията в самота, стремежът да скриваме своите неприятности от другите довеждат до огромно нервно напрежение. Ние всички изпитваме потребност да споделим с някого своите тревоги. Да споделим своето безпокойство. Трябва да чувстваме, че в света има някой, който е готов да ни изслуша и е готов да ни разбере."

Тази изцеляваща сила на думите лежи в известна степен в основата на психоанализа. Още по времето на Фройд специалисти по психоанализа са знаели, че пациентът може да намери облекчение от вътрешната тревога, ако му се даде възможност да се изкаже, само и само да се изключи. Защо се случва така? Може би в процеса на разказа ние по-дълбоко осмисляме вълнуващия ни проблем и го виждаме в истинска светлина. Никой не знае точният отговор. Но всички знаем, че ако споделим, ако си облекчим душата, после винаги ни става по-леко.

Разкази на пациентите за своите преживявания е един от основните терапевтични методи, прилагани в курсовете в Бостънската болница. Обаче има някои идеи, които ние сме заимствали от тези курсове и ако вие сте домакиня, можете да ги прилагате у дома си.

1. Водете си тетрадка или бележник за "Вдъхновяващо четене". Там можете да преписвате или да залепвате всички стихове или цитати, които ви харесват или ви подобряват настроението. Ако някой път ви стане тъжно в дъждовен ден, може би ще намерите в тази тетрадка рецепта за прогонване на мрачни мисли.

2. Не мислете твърде много за недостатъците на другите! Безусловно, вашият мъж има недостатъци! Ако той беше светец, никога не би се оженил за вас. Защо не седнете и направите списък на всички достойнства на вашия мъж, ако изведнъж ви дойде на ум, че сте се оженили за някой стиснат тиранин? Може би ще откриете, прочитайки списъка на положителните му черти, че това е човекът с когото именно сте искали да се срещнете!

3. Проявявайте интерес към своите съседи! Изработете си здрав, другарски интерес към хората, които живеят на вашата улица.

4. Съставяйте план за следващият ден преди да си легнете да спите, за да се избавите от бързането и безпокойството от недостига на време.

(Всяка жена е длъжна да намира време през деня за своята външност. На мен лично ми се струва, че когато жената знае, че изглежда красива, тя престава да нервничи.)

5. И накрая избягвайте напрежението и умората. Разслабвайте се! Разслабвайте се! Нищо не състарява така преждевременно, както напрежението и умората. Нищо не може да разруши вашата младост и красота както умората!

Наистина ако вие сте домакиня трябва да се разслабвате! Имате едно огромно преимущество - вие можете всеки момент да легнете, Даже можете да легнете на пода! Колкото и да е странно хубавият дървен под много повече подхожда за разслабващи упражнения, отколкото креват с пружина. Под оказва по-голямо съпротивление. Това е полезно за гръбнака.

Е, какво ето няколко упражнения, които можете да изпълнявате у дома. Опитайте се да ги правите поне една седмица и ще видите как ще подобри нашето самочувствие и вашата външност!

а) Легнете по корем на пода веднага, щом чувствате умора. Разтегнете се с всички сили, търкаляйте се ако ви се иска. Правете това по два пъти на ден.

б) Затворете очи. Можете да опитате, както съветва професор Джонсън, да произнасяте нещо от този род: "В небето ярко свети слънцето. Над мен сияе небето. Природата е спокойна, тя управлява света. Аз като дете на природата, се намирам в хармония с вселената."

в) Може би вие нямате възможност да легнете, защото във фурната се пече яденето? Е какво пък, почти същият ефект можете да постигнете, ако седнете на стола. Седнете изправени като седяща египетска статуя, а ръцете си поставете с длани надолу към бедрата.

г) Сега бавно напънвайте пръстите на краката, а след това ги разслабете. Напънвайте мускулите на краката, а след това ги отпуснете. Правете това бавно, повдигайки се нагоре с всички мускули на тялото си, докато стигнете до шията. След това бавно изпълнете кръгови движения с главата като че ли тя е футболна топка. Повтаряйте на своите мускули (както в предишната глава): "Отпочивайте спокойно . Отпочивайте спокойно..."

д) Успокойте своите нерви с бавно равномерно дишане. Индийските йоги са били прави: ритмичното дишане е един от най-добрите начини, открит някога за да успокоиш своите нерви.

е) Помислете за бръчките и гънките по своето лице и ги погладете всичките. Отпуснете бръчките между веждите, възникващи когато се мръщите. а така също и гънките в ъгълчетата на устните. Правете това

по два пъти дневно и е възможно никога да не се обърнете към козметичен салон за масаж. Възможно е подобряването на вашето душевно състояние да подобри и вашата външност.

Глава XXV

ЧЕТИРИ ДОБРИ ТРУДОВИ НАВИКА, КОИТО ЩЕ ВИ ПОМОГНАТ ДА ПРЕДОТВРАТИТЕ УМОРАТА И БЕЗПОКОЙСТВОТО

Добър трудов навик №1. ОСВОБОДЕТЕ БЮРОТО СИ ОТ ВСИЧКИ КНИЖА ОСВЕН ТЕЗИ, КОИТО ИМАТ ОТНОШЕНИЕ КЪМ РЕШАВАНИЯ ОТ ВАС ПРОБЛЕМ.

Ако посетите Библиотеката на конгреса във Вашингтон, вниманието ви ще бъде привлечено от думите, написани на тавана. Тези думи принадлежат на поета Поп: "Порядъкът е първият закон на небесата".

Порядъкът трябва да бъде първият закон в деловата дейност, но така ли е наистина? Не, бюрото на средния бизнесмен е затрупано от книжа, които той така и не е намерил време да прегледа през седмицата. Дори самият вид на бюрото, затрупано с книжа, останали без отговор, доклади и паметни записки, предизвиква объркване, напрежение и безпокойство. Но това не е най-страшното зло. Постоянното напомняне за милионите неизпълнени дела и отсъствието на време, за да ги изпълним, може да предизвика у нас не само напрежение и умора, но и повишение на кръвното налягане, нарушение на сърдечната дейност и язва на стомаха. Чарлз Евънс Хюз, бившият главен съдия на Върховния съд на САЩ е казал: "Хората не умират от прекалена работа. Хората умират от безсмислена загуба на сили и безпокойство". Да от безсмислена загуба на енергия и безпокойство заради това, че им се струва невъзможно някога да изпълнят до край своята работа.

Добър трудов навик №2. ИЗВЪРШВАЙТЕ НЕЩАТА ПО РЕДА НА ТЯХНАТА ВАЖНОСТ!

Добър трудов навик №3. КОГАТО ПРЕД ВАС ИЗНИКНЕ ПРОБЛЕМ, РЕШАВАЙТЕ ГО НЕЗАБАВНО, АКО РАЗПОЛАГАТЕ С ФАКТИТЕ, НЕОБХОДИМИ ЗА ВЗЕМАНЕ НА РЕШЕНИЕ. НЕ ОТЛАГАЙТЕ РЕШЕНИЯТА.

Добър трудов навик №4. НАУЧЕТЕ СЕ ДА ОРГАНИЗИРАТЕ РАБОТАТА ДА ДЕЛЕГИРАТЕ ОТГОВОРНОСТТА И ДА ОСЪЩЕСТВЯВАТЕ КОНТРОЛ

Много делови хора предсрочно стигат до гроба, защото така и не се научават да делегират задълженията, а се стремят да извършат всичко

сами. Резултатът? Човек тъне в маса детайли и настъпва объркване. Обхваща го чувството за постоянно бързане, тревога, безпокойство и напрежение. Трудно е да се научим да делегираме отговорност, аз зная. За мен това е явно трудно, ужасно трудно. От собствен опит така също зная какви катастрофи могат да се случат, когато отговорността се делегира на неподходящи хора. Но колкото и да е трудно да се делегира отговорността, администраторът е длъжен да го прави, ако иска да избегне безпокойството, напрежението и умората.

Глава XXVI

КАК ДА ПРЕОДОЛЕЕМ СКУКАТА, ПРЕДИЗВИКВАЩА УМОРА, БЕЗПОКОЙСТВО И ЧУВСТВО ЗА ОБИДА

Общозвестно е, че нашата емоционална настройка в много по-голяма степен предизвиква умора, отколкото физическо напрежение.

Но целият обмен на веществата незабавно се подобрява едва щом човек започне да чувства интерес към работата и да получава от нея удоволствие.

Ние рядко се уморяваме, занимавайки се с нещо интересно и привлекателно. Например, неотдавна бях на почивка в Скалистите планини на Канада, край село Луиз. Няколко дни лових пъстърва в ручей Корал Крик. Налагаше ми се да се промъквам през храсталаци, по големи от моя ръст, препъвах се в стволите на паднали дървета и независимо от това, след осем часа такова пътешествие не се чувствах измъчен. Защо? Защото бях в добро настроение и чувствах, че успешно си бях провел деня: та аз бях хванал шест огромни пъстърви. Но да допуснем риболовът ми се стори скучно занимание, тогава, как мислите, би ли се отразило това на моето физическо състояние? Аз бих се чувствал измъчен от напрегнатата работа на височина осем хиляди метра.

Ако се занимавате с умствен труд, вие рядко се уморявате от количеството извършена работа. Вие можете да се уморявате от работата която не сте успели да извършите. Например, вие навярно помните как веднъж миналата седмица непрекъснато ви отвличаха от работата. Вие не отговорихте на писмата. Набелязаните срещи не се състояха. Неприятностите бяха навсякъде. В този ден всичко вървеше с краката нагоре. Не ви се отдаде нищо да направите, обаче си отивате у дома измъчен и с главоболие.

На следващият ден в кантората всичко вървеше като по масло. Отдаде ви се да изпълните в срок повече работи от вчерашния ден. Върнахте се в къщи бодър и изглеждахте свеж. Случвало ли ви се е това?

На мен също.

Какъв урок трябва да си извадим? Умората се предизвиква не от работата а от безпокойството, отчаянието и чувството за обида.

Уилям Джеймс ни препоръчва да действаме така, "като че ли" сме смели и ще станем смели; да се държим така, "като че ли" сме щастливи и ние ще се почувстваме щастливи и т.н.

Дръжте се така като че ли ви е интересно да работите. Отначало това ще бъде игра, а по-нататък у вас може да се прояви истински интерес към вашата работата. Това също ще намали умората, напрегнатостта и безпокойството.

Беседвайки със себе си всеки час от деня, вие можете да се научите да управлявате своите мисли. Мислите за мъжеството и щастието, за силата и покоя.. Беседвайки със себе си за неща, за които е трябвало да сте благодарни вие ще добиете кураж и вашата душа ще запее.

Настройте мислите си на положителна вълна и всяка работа ще ви се стори по- малко неприятна. Вашият началник желае да проявявате интерес към своята работа, тъй като от това зависи неговият доход. Но да забравим за това какво желае началникът. Мислете само за това какво ще придобиете вие, ако почувствате интерес към работата си. Напомняйте си, че усещането ви за радостта на битието ще нарасне два пъти, защото около половината от активния си живот прекарвате в работата си. Затова, ако тя не ви носи радост, възможно никога и никъде няма да я намерите. Напомняйте си, че заинтересуваността ви към работата, ще ви избави от безпокойство и в крайна сметка е напълно възможно да ви чака повишение или увеличение на заплатата. Даже ако това не се случи, то интересът към работата ви ще понижи вашата умора до минимум и ще ви помогне да се наслаждавате по-добре на часовете си от свободното време.

Глава XXVII

КАК ДА СЕ ИЗБАВИМ ОТ БЕЗПОКОЙСТВОТО ПО ПОВОД НА БЕЗСЪНИЕТО

Ние прекарваме една трета от живота си в сън. Обаче никой не знае какво представлява в действителност. Ние знаем, че това е навик и състояние на отдых, през време на който компенсирате ущърба, нанесен ни от грижите. Но ние не знаем какво количество е нужно на всеки човек. Ние даже не знаем нужен ли ни е сънят изобщо.

Никой на света не е изследвал така дълбоко проблема за съня, както професорът от Чикагския университет доктор Натаниел Клайтмън. Това е един от най-великите специалисти по съня в света. Той твърди, че

още никой не е умрял на света от безсъние. В действителност, човек може така да се безпокои заради безсънието, че се понижава съпротивляемостта на организма му и той става уязвим за микробите. Но тази вреда е донесла безпокойство, а не само безсъние.

Първото условие за добър сън е чувството за безопасност. Научете се да се отпускате с помощта на физически мерки. Доктор Дейвид Харълд Финк, автор на книгата "Освобождаване от нервното напрежение" смята, че най-добрият способ за това е да говорим със своето тяло. Ние вече знаем, че нашият мозък и нерви не могат да се отпуснат, ако са напрегнати мускулите. Затова, ако искате да заспите, започнете с мускулите. Доктор Финк препоръчва (и това помага на практика) да подложите една възглавничка под коленете си, за да намалите напрежението на краката и две неголеми възглавнички да сложите под ръцете си по същата причина. След това, говорейки на своите челюсти да се отпуснат, а очите, ръцете и краката да се разслабят, вие накрая ще заспите без да го забележите.

Едно от най-добрите средства срещу безсъние е физическата умора от работа в градината, плуване, игра на тенис, голф, каране на ски или просто изнурителна физическа работа. Именно така постъпва Теодор Драйзер. Когато започнал да пробива своя път нагоре към литературата, него го мъчело безсъние. Тогава той започнал работа като товарен работник в Ню Йоркските централни железници. След като цял ден набивал траверси и насипвал с лопата чакъл, той бил дотолкова измъчен, че му се налагало с всички сили да се бори със съня за да дочака вечерта.

Природата ще застави човека да спи въпреки цялата сила на волята му. Природата ни позволява да издържим без храна и вода много повече, отколкото без сън.

И така, за да се избавите от безпокойството по повод на безсънието, аз ви препоръчвам четири правила:

1. АКО НЕ МОЖЕТЕ ДА СПИТЕ, СТАНЕТЕ И РАБОТЕТЕ ИЛИ ЧЕТЕТЕ ДО ТОГАВА, ДОКАТО НЕ ПОЧУВСТВАТЕ СЪНЛИВОСТ.

2. ПОМНЕТЕ, ЧЕ НИКОЙ ОЩЕ НЕ Е УМРЯЛ ОТ НЕДОСТАТЪЧЕН СЪН. БЕЗПОКОЙСТВО ЗАРАДИ БЕЗСЪНИЕТО ОБИКНОВЕНО ДОПРИНАСЯ ПОВЕЧЕ ВРЕДА, ОТКОЛКОТО САМОТО БЕЗСЪНИЕ.

3. РАЗСЛАБВАЙТЕ СВОЕТО ТЯЛО. ПРОЧЕТЕТЕ КНИГАТА "ОСВОБОЖДАВАНЕ ОТ НЕРВНО НАПРЕЖЕНИЕ".

4. ПРАВЕТЕ ФИЗИЧЕСКИ УПРАЖНЕНИЯ. ДОВЕДЕТЕ СЕБЕ СИ ДО ТАКАВА

ФИЗИЧЕСКА УМОРА, ЧЕ ДА НЕ СТЕ В СЪСТОЯНИЕ ДА БОДЪРСТВАТЕ.

Заключение на част VI

ПРАВИЛО 1. Отпочивайте си без да сте дочакали умората.

ПРАВИЛО 2. Научете се да се отпускате по време на работа.

ПРАВИЛО 3. Ако сте домакиня, пазете своето здраве и външност, разслабвайте се у дома.

ПРАВИЛО 4. Прилагайте тези хубави трудови навици:

а/ Освободете бюрото си от всички книжа освен онези, които имат отношение към решавания в момента проблем;

б/ Извършвайте работите по реда на тяхната важност;

в/ Когато пред вас възникне проблем, решавайте го незабавно, ако разполагате с фактите, необходими за вземането на решението,

г/ Научете се да си организирате работата, да делегирате отговорността и да осъществявате контрол;

ПРАВИЛО 5. За да предотвратите безпокойството и умората, старайте се да се трудите с ентусиазъм.

ПРАВИЛО 6. Помнете, че никой още не е умрял от недостатъчен сън. Безпокойството заради безсънието е по вредно от самото безсъние.

от руски **Татяна Б. Бойко**