

Дейл Карнеги.

Как преодолеть чувство беспокойства.

Оглавление

Предисловие	2
9 рекомендаций, как взять максимум из этой книги	2
Как была написана эта книга?	2
Часть первая. Основные положения, которые необходимо знать о чувстве беспокойства.	4
Глава 1. Живите одним днем	4
Глава 2. Магическая формула — как выходить из положений, порождающих чувство беспокойства	5
Глава 3. К чему приводит чувство беспокойства?	6
Часть вторая. Основные методы анализа чувства беспокойства	7
Глава 4. Как анализировать и решать проблемы, порождающие чувство беспокойства	7
Глава 5 как разрешить 50% ваших рабочих проблем	8
Резюме второй части. Основные методы анализа проблем, вызывающих чувство беспокойства	8
Часть третья. Как изжить привычку к беспокойству прежде, чем оно надломит вас	8
Глава 6. Как вытеснить из головы чувство беспокойства	8
Глава 7. Не позволяйте мухе выбить вас из седла	9
Глава 8. Закон, который поможет вам избавиться от многих забот	9
Глава 9. Примиритесь с неизбежным	9
Глава 10. не давайте себе увязнуть в неприятностях	9
Глава 11. Не пытайтесь пилить опилки	11
Резюме третьей части. Как изжить привычку к беспокойству прежде, чем оно ломает вас	12
Часть четвертая. как настроить себя, чтобы чувствовать спокойным и счастливым	12
Глава 12. Восемь слов, которые могут изменить вашу жизнь	12
Глава 13. Не стоит тратить время на врагов	13
Глава 14. Поступая так, вы не будете страдать от чувства неблагодарности	13
Глава 15. Считайте благодати, а не ваши несчастья	14
Глава 16. Найдите себя и будьте самим собой. Помните, что нет на земле человека такого же как вы	15
Глава 17. Если вам достался лимон, делайте лимонад	16
Глава 18. Как избавиться от чувства подавленности за две недели	17
Резюме четвертой части. Семь правил как обрести покой и счастье	18
Часть пятая. Как не расстраиваться из-за критики	18
Глава 19. Помните, что никто не пинает дохлую собаку	18
Глава 20. Поступайте так и критика не причинит вам боли	19
Глава 21. Глупости, которые я совершал	20
Резюме пятой части. Как не расстраиваться из-за критики	21
Часть шестая. Шесть приемов против утомления и чувства беспокойства. Как поддерживать энергию и дух на высоком уровне	22
Глава 22. Как можно добавить час ко времени бодрствования	22
Глава 23. Что вас утомляет и что с этим можно сделать	23
Глава 24. Как домохозяйка может избежать утомления и выглядеть молодой	24
Глава 25. Четыре привычки, помогающие предотвратить утомление и чувство беспокойства	25

Глава 26. Как справиться со скукой, которая несет утомление, беспокойство, обиду.	26
Глава 27. Как перестать тревожиться из-за бессонницы.	27
Резюме шестой части пять способов, как предотвратить утомление.	28

Предисловие.

Что в этой книге:

1. Дает проверенные на практике рекомендации по устранению чувства тревоги, беспокойства.
2. Показывает, как можно уменьшить на 50% заботы, связанные с работой.
3. Приводит 7 способов как обрести мир и счастье.
4. Показывает, как можно уменьшить финансовые заботы.
5. Рассказывает, как обратить критику в свою пользу.
6. Показывает, как домохозяйка может избежать утомления и выглядеть молодой.
7. Дает советы, как сохранить состояние душевного равновесия.
8. Показывает, как можно увеличить время бодрствования на 1 час.
9. Рекомендует 4 привычки, которые помогут избежать утомления и озабоченности.
10. Приводит рассказы об обычных и знаменитых людях, как они изжили в себе чувство тревоги и начали жить полноценной жизнью.

9 рекомендаций, как взять максимум из этой книги.

1. Иметь большое желание овладеть принципами, позволяющими преодолеть чувство беспокойства.
2. Читайте каждую главу 2 раза, прежде чем перейти к следующей главе.
3. Читая, почаще останавливайтесь, спрашивая себя, как самому применить каждую рекомендацию.
4. Подчеркните каждую важную мысль.
5. Просматривайте эту книгу ежемесячно.
6. Применяйте эти правила при каждой возможности, используйте ее как настольную книгу, которая помогает решать повседневные вопросы.
7. Вовлекайте кого-либо из друзей в эту игру: Как только он поймает вас на том, что вы нарушили один из этих принципов, отдайте ему 1/4 доллара.
8. Ежедневно отмечайте достигнутый прогресс. Спросите себя, какие ошибки вы сделали, что стало лучше, какие уроки вы получили на будущее.
9. Ведите записки, показывающие, когда и как вы применили те или иные принципы.

Как была написана эта книга?

35 Лет назад я был одним из самых несчастных парней в Нью-Йорке. Я зарабатывал на жизнь продажей грузовых автомобилей. Я не знал устройства моторов и не желал знать. Я ненавидел свою работу, ненавидел жизнь в дешевой меблированной комнате, полной тараканов. Я питался в дешевых, грязных забегаловках, тоже населенных тараканами. Я приходил домой вечером с головной болью, вызванной чувством разочарования, озабоченности, горечи и протеста.

Мечты, которые я вынашивал в колледже обернулись ночными кошмарами. Что это была за жизнь? Неужели я всю жизнь должен выполнять работу, которую ненавидел, жить с тараканами, питаться кое-как и не иметь надежды на будущее?

Я мечтал иметь возможность читать и писать книги. Я знал, что могу все выиграть и ничего не потерять, бросив работу, которую ненавидел. Мне не нужно много денег, мне хотелось жить так, как я мечтал. Я подошел к своему Рубикону — к моменту принятия решения, с чем сталкивается большинство молодых людей в начале жизненного пути.

Я принял решение, и оно полностью изменило мою жизнь. Оно сделало счастливыми мои последние 35 лет жизни и оправдало мои утопические мечты.

Моим решением было: Отказаться от ненавистной работы и найти работу по душе.

Так как я окончил учительский колледж в Варренбурге, я решил зарабатывать на жизнь преподаванием в вечерней школе для взрослых. Днем я буду иметь время для чтения книг, подготовки лекций, работать над рассказами и романом. Я хотел "жить, чтобы писать, и писать, чтобы жить". Какой предмет мне преподавать? Я попытался оценить свою подготовку в колледже и пришел к выводу, что обучение ораторскому искусству и публичным выступлениям более всего остального пригодились мне в жизни. Почему? Потому что я избавился от застенчивости, неуверенности в себе, научился общению с людьми. Я понял и то, что на роль руководителя обычно выдвигаются люди из тех, кто просыпался утром, может сказать, что он думает и и что он хочет.

Я предложил свои услуги вечерним курсам колумбийского и нью-йоркского университетов, но эти университеты решили, что можно обойтись и без моей помощи. Я был разочарован, но сейчас благодарен судьбе за то, что не попал туда, а начал преподавать в одной из школ для взрослых. Ассоциации вечерних школ, где я должен был давать конкретные рекомендации, обеспечивающие быстрый результат. Мои ученики поступали в школу не затем, чтобы получить свидетельство об окончании или повысить свой социальный престиж. Они поступали для того, чтобы как можно быстрее решить возникшие проблемы. Они хотели научиться тому, чтобы выступать на деловых совещаниях без дрожи в коленях и не теряя сознания от страха.

Торговцы хотели научиться тому, чтобы разговаривать с "жестким" покупателем без того, чтобы высказывать на улице набраться храбрости для разговора. Они хотели развить в себе чувство уверенности, они хотели продвинуться в своих делах. Они хотели зарабатывать больше денег. А так как они платили за свое обучение по системе очередных взносов и прекращали платить, если не видели результатов, и так как я получал не постоянное жалование, а определенный процент от взносов, то я должен был быть практичным, если не хотел остаться без копейки.

Таким образом, я получил бесценную практику. Я должен был заинтересовать студентов, я должен был помочь решить их проблемы. Я должен был так вести занятия в каждом семестре, чтобы они захотели продолжать обучение. Это была ответственная работа. Я полюбил ее. Я был удивлен, как эти люди развивали в себе чувство уверенности и как быстро они затем получали повышение по службе и прибавки к зарплате. Курс имел успех, превосходящий мои самые оптимистические ожидания.

Через три семестра ассоциация вечерних школ, которая отказывалась вначале платить мне 5 долларов за вечер, стала платить 30, в соответствии с положенным процентом.

Вначале я учил только публичным выступлениям, а затем увидел, что мои ученики нуждаются в умении заводить дружбу и оказывать влияние на людей. Так как я не мог найти соответствующей книги о человеческих отношениях, я написал ее сам. Эта книга была написана как учебник для моих взрослых учеников, а так как я до этого написал еще четыре книги, о которых мало кто знал, то я и не мечтал, что книга "как завоевывать друзей и оказывать влияние на людей" получит такое широкое распространение.

Через несколько лет я пришел к выводу, что есть еще другая важнейшая проблема для этих деловых людей — чувство беспокойства. Большинство моих слушателей работало инженерами, торговцами, бухгалтерами — здесь были представители самых разных профессий — и все со своими проблемами. Были среди них работающие женщины, были и домохозяйки, и у них тоже были проблемы!

Ясно, что нужен был учебник, помогающий избавиться от чувства беспокойства. Я попытался такой учебник найти в нью-йоркской публичной библиотеке. Но обнаружил, что в библиотеке всего 22 книги под рубрикой "беспокойство", в то время, как по червям имелось 188 книг. О червях книг написано в 9 раз больше, чем о чувстве беспокойства. Не правда ли, удивительно?

Поскольку преодоление чувства беспокойства является одной из самых важных проблем, стоящих перед человечеством, вы можете подумать, что в каждом институте, в каждом колледже имеется курс "как преодолеть чувство беспокойства". Однако, если и есть хотя бы один курс по этой теме где-либо на земле, я об этом не слышал. Не удивительно поэтому, что Д. Сибури говорит в своей книге "как успешно бороться с чувством беспокойства": "Мы становимся взрослыми, но к жизни подготовлены также, как книжный ученый-червь к тому, чтобы выступать в балете".

Результат? Более половины коек в наших больницах заняты людьми с нервными и душевными недомоганиями. Я просмотрел все 22 книги по вопросу о чувстве беспокойства, имеющиеся на полках нью-йоркской библиотеки. Кроме того, я купил все книги по этому вопросу, которые смог

найти. И все же я не смог бы выбрать ни одной, которая подходила бы в качестве учебника для моего курса в вечерней школе для взрослых. И тогда я решил написать ее сам.

Я начал готовиться к этому 7 лет назад. Как? Я прочитал, что говорили философы всех веков о чувстве беспокойства. Я также прочитал сотни биографий от Конфуция до Черчилля. Я беседовал с десятками известных людей, таких как Д. Демпси, генерал О. Бредли, генерал М. Кларк, Генри Форд, Э. Резвельт и Д. Дикс.

Но это было только начало. Я сделал кое-что еще, гораздо более важное, чем беседы и изучение литературы. 5 лет я проработал в лаборатории, занимающейся борьбой с чувством беспокойства — лабораторией являлись классы для взрослых. Насколько я знаю, это была первая и единственная в мире лаборатория такого рода.

Что мы делали? Мы давали студентам набор правил, как преодолеть чувство беспокойства, и просили применять их на практике, а затем обсуждали на занятиях полученные результаты. Некоторые сообщили о способах, которые они применяли раньше. В результате, я полагаю, что на тему "как преодолеть чувство беспокойства" я выслушал больше, чем кто-либо из живущих на земле. Кроме того, я прочитал сотни сообщений на эту тему, сообщений, признанных лучшими в наших школах, которые действуют в 200 городах США и Канады.

Так что эта книга родилась не в замке из слоновой кости.

Она не содержит также академических рассуждений о том, как можно было бы бороться с чувством беспокойства. Вместо этого я попытался написать сжатый доклад о том, как чувство беспокойства было преодолено тысячами взрослых людей. Одно бесспорно: Эта книга имеет практическое содержание. Вы можете попробовать ее на зуб.

Я рад сообщить, что в книге вы не найдете рассказов о людях, личность которых невозможно установить. За исключением нескольких отдельных случаев, в книге названы подлинные имена и указаны адреса.

"Наука, — сказал французский философ Валери, — это собрание удачных рецептов". Это как раз то, что дается в этой книге: Собрание проверенных временем рецептов — как в наше время избавиться от чувства беспокойства. Однако, позвольте мне вас предупредить: Вы не найдете в ней ничего нового, но вы найдете многое из того, что обычно используется. А раз так, то ни мне, ни вам нет необходимости говорить о новом. Мы уже знаем достаточно о том, как следует правильно и хорошо жить. Наша беда не в отсутствии знаний, а в бездействии.

Цель этой книги — возродить, проиллюстрировать, очистить и восстановить старые, но основополагающие истины — растормошить и попытаться заставить вас что-то сделать, чтобы начать их применять.

Вы не выбирали эту книгу ради того, чтобы узнать, как она была написана. Вас интересует основное содержание.

Прочитайте первые 44 страницы книги и, если вы не почувствуете, что она дала вам новые силы и чувство подъема для того, чтобы преодолеть беспокойство и наслаждаться жизнью — вбросьте эту книгу в урну. Она не для вас.

Часть первая. Основные положения, которые необходимо знать о чувстве беспокойства.

Глава 1. Живите одним днем.

Весной 1871 года один молодой человек встретил в книге фразу, — всего 21 слово, — которая оказала громадное воздействие на всю его последующую жизнь.

Студент-медик Монреальской больницы был озабочен предстоящими выпускными экзаменами, а также тем, что его ждет впереди, как дальше жить. 21 Слово, которое он прочитал в 1871 году, помогли стать ему знаменитым врачом поколения.

Он основал всемирно известный медицинский институт им. Джона Гопкинса. Он стал профессором и возглавил кафедру в Оксфорде, учрежденную английским королем, т. Е. Удостоился величайшей почести, которую может заслужить человек, занимающийся медициной в Англии. Когда он умер, была выпущена книга, состоящая из двух толстых томов, с рассказами о его жизни. Его имя сэра Вильям Ослер.

Вот 21 слово, которые он встретил весной 1871 года, 21 слово из Томаса Кармеля: "Наше главное дело не смотреть на то, что лежит в туманной дымке на расстоянии, а делать то, что лежит непосредственно под рукой".

42 Года спустя, теплым весенним вечером сэр в. Ослер беседовал со студентами Йельского университета. И сказал тогда им, что люди ошибаются, когда считают, что он, профессор четырех университетов и автор книг, обладает "мозгами особого качества". Он сказал, что близкие друзья знают, что у него самые обычные способности.

В чем же секрет его успеха?

Он обусловлен тем, что он старается жить в рамках одного дня. Что сэр Ослер имел в виду? За несколько месяцев до своего выступления он пересек Атлантику на большом океанском лайнере, на котором капитан, стоящий на мостике, мог нажатием кнопки перекрыть лайнер водонепроницаемыми перегородками.

"Каждый из вас, — сказал сэр Ослер, — имеет более высокую организацию, чем этот лайнер, и рассчитан на более длительное плавание. Я хочу убедить вас научиться жить в рамках одного дня с тем, чтобы обеспечить большую безопасность плавания. Забирайтесь на мостик, нажимайте кнопку и слушайте, как железные двери захлопывают умершие вчерашние дни. Нажимайте другую кнопку и захлопывайте железной занавесью будущее — еще не родившиеся завтрашние дни.

Тогда вы в безопасности — в безопасности сегодня.

Захлопните прошлое! Дайте прошлому похоронить себя. Отгородитесь от завтрашних дней, которые облегчили многим дорогу к смерти. Груз завтрашних забот, сложенный со вчерашним и с тем, который нужно нести сегодня, придавливает и самых сильных. Закройте будущее так же плотно, как и прошлое.

Будущее — сегодня. Нет завтра. День спасения — именно сегодняшней день. Депрессии и озабоченность следуют за человеком, беспокоящемся о будущем. Перестройте "корму и нос", вырабатывайте привычку жить в рамках одного дня.

Разве сэр Ослер сказал о том, что мы не должны стараться подготовиться к завтрашнему дню? Вовсе нет. В своем обращении он говорит, что наилучший способ подготовиться к завтрашнему дню — это сконцентрировать весь интеллект, весь энтузиазм на выполнении наилучшим образом сегодняшнего дня, его дел.

Это единственно возможный путь хорошо подготовиться к будущему.

Итак, если вы хотите исключить из вашей жизни чувство беспокойства, сделайте то, что сделал сэр Ослер:

Отгородитесь перегородками от прошлого и будущего. Живите делами сегодняшнего дня.

Попробуйте задать себе и записать ответы на следующие вопросы:

1. Есть ли у меня частое беспокойство о будущем, не мечтаю ли я о волшебном саде из роз где-то вдаль, за горизонтом?
2. Не отравляю ли я временами настоящее имевшим место в прошлом, давно свершившимся, к которому нет возврата?
3. Встаю ли я утром с намерением "схватить день", сделать максимум возможного за эти 24 часа?
4. Можно ли лучше себя чувствовать, живя делами одного дня?
5. Когда начну выполнять это правило? Со следующей недели? Завтра? Сегодня?

Глава 2. Магическая формула — как выходить из положений, порождающих чувство беспокойства.

Если возникла у вас ситуация, порождающая чувство беспокойства, сделайте три вещи:

1. Спросите себя: Что произойдет в худшем случае?
2. Приготовьтесь к тому, чтобы худшее принять, если придется.
3. Затем спокойно разберитесь в ситуации и постарайтесь найти способ улучшить этот наихудший вариант.

В клинике Майо было обследовано 15 тыс. Пациентов, страдавших от желудочных болезней. У четверых из каждых пяти не было никаких физических изъянов, вызывающих болезнь. Страх, беспокойство, ненависть, эгоизм, неспособность приспособиться к реальному миру — вот что приводит к болезни желудка, в частности к язве желудка.

Недавно доктор Х. Хабейн из клиники Майо делал доклад на заседании ассоциации хирургов и терапевтов, работающих на промышленных предприятиях. Он сообщил, что обследовал 176 руководителей в промышленности, средний возраст которых составил 44,3 года. Он доложил, что более трети этих людей страдали от болезни сердца, язвы желудка и гипертонии.

Подумайте! Треть руководителей имеет серьезные заболевания, не достигнув 45 лет! Какая плата за успех! Можно ли говорить об успехе, если за него надо платить язвой желудка или болезнью сердца? Что толку человеку, если он выигрывает хоть целый мир, но при этом терзает здоровье? Если даже он будет владеть миром, все равно он может спать только в одной постели, есть только три раза в день. А это доступно и простому человеку, который к тому же может спать крепче и получать удовольствия от еды больше, чем могущественный властелин.

Если говорить откровенно, я предпочел бы стать сельскохозяйственным рабочим в Алобаме с банджо на коленях, чем к 45 годам подойти с разрушенным здоровьем, управляя железной дорогой или фабрикой, выпускающей сигареты.

У меня на столе книга Э. Подольски, озаглавленная "поборите чувство беспокойства и живите хорошо". Вот названия нескольких глав:

- Что чувство беспокойства делает с сердцем;
- гипертония из-за чувства беспокойства;
- чувство беспокойства может вызвать ревматизм;
- старайтесь меньше беспокоиться из-за своего желудка;
- беспокойство может вызвать простуду;
- чувство беспокойства и щитовидная железа;
- диабет, вызванный чувством беспокойства;

чувство беспокойства может усадить вас в кресло-качалку по причине ревматизма или артрита. Авторитет с мировым именем, доктор Р. Сесия из корнельского университета называет четыре наиболее распространенных причины, которые приводят к артритам:

1. Развод.
2. Финансовый крах.
3. Одиночество и чувство беспокойства.
4. Долго вынашиваемое чувство обиды.

...Мало что может так быстро состарить и испортить внешность женщины, чем чувство беспокойства. Оно меняет выражение лица. Заставляет сжимать челюсти и покрывает лицо сетью морщин. Волосы седеют, а порой и выпадают. Портится цвет и кожа лица. На почве беспокойства могут разрушаться зубы.

...Недавно я ездил в Филадельфию с другом, который страдает от щитовидной железы. Мы зашли на консультацию к доктору и. Брамму, известному специалисту, который лечит щитовидку 38 лет. В холле для ожидания на деревянной доске, повешенной на стену, были выжжены слова-рекомендации: "Отдых и развлечения: — Лучше всего восстанавливают силы здоровая религия, сон, музыка и смех. Научитесь хорошо спать, любите музыку, умеете видеть смешные стороны жизни — тогда здоровье и счастье будут с вами".

Я хочу закончить эту главу, повторив слова доктора А. Каррела: "Человек, который не знает, как бороться с чувством беспокойства, умирает молодым".

Фанатичные последователи пророка Магомета имели обыкновение татуировать свою грудь изречениями из Корана. Мне бы хотелось, чтобы каждый читатель этой книги вытатуировал на груди:

"Человек, который не знает, как бороться с чувством беспокойства, умирает молодым".

Не говорит ли о вас доктор Карел?

Глава 3. К чему приводит чувство беспокойства?

Недавно мне позвонил сосед и стал убеждать меня и членов моей семьи сделать прививки от оспы. Он был одним из тысячи добровольцев, которые звонили в двери квартир в Нью-Йорке. Напуганные ими люди по 4 часа стояли в очереди, чтобы сделать прививку.

Станции по вакцинации были организованы не только во всех больницах, но и при пожарных командах, в полицейских участках, на крупных предприятиях. Более двух тысяч врачей и сестер напряженно работали день и ночь, чтобы сделать прививки толпам людей. В чем причина всего

этого? 8 Человек в Нью-Йорке заразились оспой, двое из них умерло. Две смерти на 8 миллионов людей.

Я живу в Нью-Йорке 37 лет и ни разу никто не позвонил мне для того, чтобы предупредить о наступлении душевных болезней, которые за последние 37 лет нанесли в десятки тысяч раз больший ущерб, чем оспа.

Ни один из людей, звонивших мне на квартиру, не сказал, что один человек из каждых десяти, проживающих в Нью-Йорке, имеет нервное расстройство, в большинстве случаев порождаемое наличием чувства беспокойства и эмоциональных стрессов!

Поэтому считайте, что я пишу эту главу с тем, чтобы позвонить в вашу дверь и предупредить вас.

Нобелевский лауреат в области медицины доктор А. Каррел сказал: "Человек, который не знает, как бороться с чувством беспокойства, умирает молодым".

Несколько лет назад я провел отпуск в совместной поездке по Техасу с доктором Гобером. Он был главным врачом объединенной больницы городов Гульф, Колорадо Санта-Фе.

Обсуждая проблему беспокойства, он сказал: "70% Пациентов, обращающихся к врачу, могли бы вылечить себя самостоятельно, если бы они могли избавиться от своих страхов и чувства беспокойства. Я не думаю, что их болезни воображаемые. Я имею в виду язву желудка, болезни сердца, головные боли и некоторые виды паралича. Это реальные болезни. Я знаю, о чем говорю, — сказал доктор Гобер, — я сам в течение 12 лет страдал от язвы желудка".

"Страх порождает чувство тревоги, беспокойства. Чувство беспокойства делает нас напряженными, воздействует на нервные окончания нашего желудка, изменяет состав желудочного сока, что зачастую приводит к язве желудка".

Доктор Д. Мотагу, автор книги "язва желудка на нервной почве", говорит то же самое: "Вы получаете язву желудка не из-за того, что вы едите, а из-за того, что вас ест".

Часть вторая. Основные методы анализа чувства беспокойства.

Глава 4. Как анализировать и решать проблемы, порождающие чувство беспокойства.

Есть у меня шестерка слуг, проворных, удалых.

И все, что вижу я вокруг, — все знаю я от них.

Они по знаку моему являются в нужде.

Зовут их: Как и почему, что, кто, когда и где.

Р. Киплинг.

Может ли помочь магическая формула Каррела, приведенная во второй главе, решить все проблемы. Нет, конечно. Так каким же может быть ответ? Ответ заключается в том, что для того, чтобы научиться иметь дело с различными затруднениями, надо взять на вооружение три ступени анализа. Вот они:

- 1) Соберите факты.
- 2) Проанализируйте факты.
- 3) Придите к решению — и затем действуйте в соответствии с принятым решением.

Этому учил еще Аристотель, который пользовался подобным методом. Возьмем правило первое: — Соберите факты.

Почему это так важно? Потому, что если мы не будем иметь факты, мы, возможно, и не сможем разрешить проблему. Без знания фактов мы будем барахтаться в неразберихе. Это не моя идея, это идея Г. Хокеса, проработавшего 22 года деканом колумбийского университета. Он помог решить проблемы 200 тыс. студентам.

"Неразбериха — вот главная причина для чувства беспокойства", — говорил Хокес.

..Для решения проблемы, порождающей чувство беспокойства, применим подход Г. Литчфилда, директора страховой компании:

1. Точно запишите, чем вы обеспокоены.
2. Напишите, что вы можете с этим сделать.
3. Решите, что нужно сделать.
4. Немедленно начинайте выполнять это решение.

Глава 5 как разрешить 50% ваших рабочих проблем.

Подход может быть таким. Поставьте вопросы:

1. В чем состоит проблема?
2. В чем причина возникновения проблемы?
3. Каковы пути возможного решения проблемы?
4. Какое решение вы предлагаете?

Резюме второй части. Основные методы анализа проблем, вызывающих чувство беспокойства.

Правило 1.

Получите факты. Помните, как говорил декан Хокес из колумбийского университета: "Половина беспокойства в мире происходит от людей, пытающихся принять решение без достаточного знания того, на чем основывать решение".

Правило 2.

После того, как будут взвешены факты, примите решение.

Правило 3.

Когда решение тщательно подготовлено и принято, действуйте. Направьте силы на выполнение принятого решения и не беспокойтесь о результате.

Правило 4.

Когда вы или ваши помощники обеспокоены какой-либо проблемой, ответьте на следующие вопросы:

1. В чем сущность проблемы?
2. Какова причина возникновения проблемы?
3. Какие могут быть решения?
4. Какое решение наилучшее?

Часть третья. Как изжить привычку к беспокойству прежде, чем оно надломит вас.

Глава 6. Как вытеснить из головы чувство беспокойства.

Великий ученый Пастер говорил о спокойствии, которое царит в библиотеках, лабораториях. Почему? Потому что люди в библиотеках и лабораториях настолько поглощены своими задачами, что им не до беспокойства о себе. У исследователей редко бывают нервные срывы. Для подобной роскоши у них не хватает времени. Почему такая простая вещь как занятость, помогает вытеснить чувство беспокойства? Есть один из фундаментальных законов психологии:

— Один, даже выдающийся ум, не может думать более чем об одной вещи в данный момент.

Вы не совсем верите? Хорошо, проведем эксперимент.

Отклонитесь назад, закройте глаза и попробуйте одновременно думать о статусе свободы и о ваших планах на завтрашнее утро. Вы убедитесь, надеюсь, что можете сосредоточиться на каждой мысли поочередно, но никак не одновременно. Подобное справедливо в области эмоций.

Мы не можем одновременно заниматься чем-нибудь интересным и быть подавленным беспокойством. Один вид эмоций вытесняет другой. И это простое открытие помогло военным психиатрам совершать чудеса во время войны. Когда люди выходили во время боя в таком состоянии, что их называли "психоневротиками", военные врачи организовали им постоянную занятость.

Каждая минута бодрствования этих больных была занята деятельностью, как правило, на воздухе, — рыбной ловлей, охотой, игрой в мяч, фотографированием, работой в саду, танцами. На размышления о пережитом времени не оставалось.

"Терапия занятостью" — эта терапия широко сейчас используется в психотерапии, когда работу предписывают как лекарство. Древнегреческие врачи использовали этот метод еще за 500 лет до нашей эры.

Итак, правило 1.

Занимайте себя. Человек, охваченный чувством беспокойства, чтобы не впасть в отчаяние, должен растворять себя в деятельности.

Глава 7. Не позволяйте мухе выбить вас из седла.

Правило 2.

Не теряйте душевного равновесия из-за мелочей. Помните: "Жизнь очень коротка, чтобы быть мелочной".

Глава 8. Закон, который поможет вам избавиться от многих забот.

Правило 3.

Спросите себя честно: — Какова вероятность того, что то, что вас тревожит, может произойти?

Глава 9. Примиритесь с неизбежным.

...Приведу высказывание одного из наиболее чтимых философов — в. Джеймса: "Принятие того, что случилось, является первым шагом к тому, чтобы преодолеть последствия несчастья".

Правило 4 гласит: Примиритесь с неизбежным!

Глава 10. не давайте себе увязнуть в неприятностях.

Вовремя подавайте команду: "Остановись".

Хотелось бы вам знать, как делаются деньги на Уол-стрите? Полагаю, что этого хотелось бы миллионам людей — и если бы я знал ответ, эта книга стоила бы десятки тысяч долларов. Есть, однако, одна хорошая идея, которую используют многие финансисты. Вот, что рассказал об этом Робертсон, советник биржи по вкладам:

Я приехал в Нью-Йорк, имея 20 тысяч долларов, которые мне дали друзья для игры на бирже. Я думал, что знаю все приводные ремни этого механизма. Но я потерял все до последнего цента. Правда, были и удачные ставки, но в конце концов я потерял все. Я не переживал бы так тяжело, если бы это были мои деньги. Но я чувствовал себя ужасно, так как потерял деньги своих друзей, хотя они были богаты и могли это пережить.

Я боялся встречи с ними после того что случилось, однако, к моему удивлению, они легко отнеслись к потере и не утратили своего оптимизма.

Я играл по принципу "выиграл — проиграл", полагаясь в основном на удачу и на мнение других людей. Как сказал Х. Филижс: "Я играл на бирже своим ухом". Я стал обдумывать ситуацию и решил, что прежде, чем вернуться на биржу снова я разберусь во всем до конца. Мне удалось познакомиться с самым удачливым игроком В. Кастрлсом. Я рассчитывал, что многое узнаю от него, так как у него была репутация человека, который с успехом играет на бирже в течение многих лет, а такое не бывает просто удачей. Он задал мне несколько вопросов о том как я вел

свои операции, а затем сообщил мне то, что я считаю самым важным принципом в финансовом предприятии.

Он сказал:

Для каждой финансовой операции я предусматриваю момент, когда подаю себе команду "остановись". Это значит, когда курс акций падает на 5% от стоимости, они автоматически продаются. Потери ограничиваются пятью пунктами.

Если же ваша сделка оказалась хорошо продуманной, вы можете выиграть — 10, 15 или 50 пунктов. Следовательно, ограничивая потери пятью пунктами, вы можете ошибиться в половине сделок и все равно заработаете много денег.

Я последовал немедленно его совету и следую ему до сих пор, что позволило мне и моим клиентам заработать тысячи долларов. Некоторое время спустя я понял, что принцип "остановиться вовремя" может использоваться не только на бирже. Я стал применять этот подход и к другим проблемам.

Например, у меня были установлены дни, когда мы завтракали вместе с другом. Но он часто и на много опаздывал.

Наконец я сказал ему: "Я жду тебя ровно 10 минут. Если ты задержишься больше этого хоть на минуту, я выбрасываю завтрак в реку и ухожу".

Как бы мне хотелось, чтобы в молодые годы я умел сдерживать свое нетерпение, раздражение, умственное и эмоциональное напряжение! Почему у меня не хватает здравого смысла трезво оценить каждую ситуацию, грозившую вывести меня из состояния душевного равновесия, почему я не говорил себе:

"Дейл Карнеги, зачем волноваться из-за пустяков?"

"Почему в самом деле?"

...100 Лет назад, однажды ночью, под крик совы в лесу, Генри Горо опустил гусиное перо в чернильницу и записал в дневнике: "Стоимость жизни такова, какой кусок жизни я готов за нее отдать немедленно или постепенно".

...Когда б. Франклину было 7 лет, он сделал ошибку, о которой помнил 70 лет. Тогда ему безумно хотелось иметь свисток. Он зашел в магазин игрушек и выложил все свои деньги на прилавок, попросил свисток, даже не поинтересовавшись ценой.

"Когда я пришел домой, — писал он своему другу 10 лет спустя, — я стал расхаживать по своему дому и свистеть, очень довольный своей покупкой. Но когда старшие братья и сестры узнали, что я заплатил за свисток гораздо больше, чем он стоил, они подняли меня на смех. Я от досады заплакал".

Годы спустя, когда Франклин стал всемирно известным и был послом США во Франции, он еще помнил этот случай.

"Когда я стал взрослым, — рассказывал Франклин, — и увидел поступки людей, то понял, что много, очень много людей платят слишком дорого за приобретение свистка. Короче говоря, что большая часть несчастий человечества обусловлена неправильной оценкой ценности вещей, тем, что они слишком дорого платят за свисток".

Как написано в британской энциклопедии, лев толстой последние 20 лет жизни был самым почитаемым человеком в мире:

С 1890 по 1910 год нескончаемый поток почитателей совершил паломничество в ясную поляну, чтобы взглянув на его лицо, услышать звук его голоса, дотронуться до его одежды. Каждое слово, которое он произносил, записывалось. Но что касается жизни, — обычной жизни — здесь толстой проявлял меньше здравого смысла в свои 70 лет, чем Франклин в 7 лет! У него вообще не было здравого смысла. Вот, что я имею в виду.

Толстой женился на девушке, которую очень любил, они были счастливы так, что вставали на колени и просили у бога, чтобы он продлил, как можно дольше, их неземное блаженство. Но Софья Андреевна была по натуре очень ревнивой. Она переодевалась крестьянкой и следила за каждым шагом мужа, даже во время прогулок в лесу. У них вспыхивали ужасные ссоры. Она стала ревновать его даже к собственным детям. Однажды схватила ружье и прострелила фотографию своей собственной дочери. Она каталась по полу с бутылкой опиума около рта и грозилась совершить самоубийство, в то время как дети, забившись в угол, кричали от страха.

А что делал толстой? Я не виню его за это — он ломал мебель, он был достаточно раздражен? Но он делал хуже. Он вел личный дневник. Дневник, в котором все вину возложил на жену. Это был его "свисток"! Он хотел, чтобы грядущие поколения оправдали его и возложили всю вину на его жену.

А что делала жена в ответ на это? Она, конечно, вырывала страницы из дневника и сжигала их. Она начала вести свой дневник, где считала его негодяем, Софья Андреевна написала даже роман "кто виноват?", В котором представляла своего мужа дьяволом, а себя — святой. И что в результате? Почему эти два человека превратили свой дом в то, что толстой называл "сумасшедшим домом"?

Очевидно, было несколько причин. Одной из них было жгучее желание произвести впечатление на окружающих. Да, мы те потомки, о чьем мнении они беспокоились! А много ли мы задумываемся о том, кто из них виноват?

Нет, у нас достаточно своих проблем, чтобы тратить время, думая о толстом. Вот цена, которую эти два несчастных человека заплатили за свисток! 50 Лет жизни в аду — только потому, что ни у одного из них не нашлось здравого смысла сказать: "Остановись!" Ни один из них не сказал: "Пора немедленно остановиться. Мы растратим жизнь. Сейчас же скажем: — Довольно."

Я твердо верю, что знание реальной меры вещей, является величайшим секретом обретения спокойствия. И я уверен, что мы можем избавиться от 50% огорчений, если однажды установим для себя золотое правило определять, какие вещи представляют для нас жизненную ценность.

Итак, чтобы изжить привычку к чувству беспокойства прежде, чем она поломает вас, возьмите на вооружение пятое правило:

Вовремя остановитесь и задайте себе три вопроса:

1. Насколько действительно важна вещь, о которой вы беспокоитесь?
2. В какой момент должен я сказать "остановись!" В отношении дела, вызывающего беспокойство, и поставить точку?
3. Сколько я плачу за этот "свисток"? Не заплатил ли я уже больше, чем он того стоит!?

Глава 11. Не пытайтесь пилить опилки.

Д. Карвер, ученый, потерял 40 тысяч долларов — все свои сбережения, когда узнал, что банк, в котором они хранились, объявил о своем банкротстве. Когда кто-либо спрашивал, знает ли он о том, что потерял все свои деньги, Карвер отвечал: "Да, я слышал", — и продолжал свою работу. Потерю он начисто выбросил из памяти и никогда о ней больше не вспоминал.

...Я сожалею о том, что не посещал школу дж. Вашингтона в Нью-Йорке и не учился у доктора Пауля Брандвастна, преподавателя, у которого учился Аллен Саундерс. А. Саундерс рассказывал, как его преподаватель курса гигиены дал ученикам один из самых ценных уроков.

Однажды утром наша группа пришла на занятия в лабораторию, где находился доктор Брандвастн. На краю его стола стояла бутылка молока. Мы уселись и уставились на нее, недоумевая, какое отношение молоко имеет к курсу гигиены.

Неожиданно доктор Брандвастн прокричал: "Не плачьте над разлитым молоком". Затем он заставил нас подойти к раковине и посмотреть на пустую бутылку.

"Посмотрите хорошенько, — сказал он, — я хочу, чтобы вы запомнили урок на всю жизнь. Вы видите — молоко все вылилось, и сколько бы вы ни поднимали шума и ни рвали на себе волосы — ни одна капля не вернется назад. Если бы мы приняли некоторые меры предосторожности, молоко можно было бы сохранить. Но сейчас слишком поздно. Все, что мы можем сделать — это списать его, забыть и перейти к дальнейшим делам."

"Я забыл геометрию и латынь, — сказал А. Саундерс, — а этот небольшой урок запомнился мне на всю жизнь. Он дал мне для практической жизни больше, чем все другое, чему меня учили в высшей школе в течение 4 лет. Он научил меня по возможности не разливать молоко, но если это случилось — забыть полностью и никогда не вспоминать."

...Я всегда восхищался покойным Р. Шедром, обладавшим даром освещать старые истины красочно и по-новому. Он был издателем "филадельфийского биллютена". Однажды, обращаясь к выпускникам колледжа, он сказал: "Кто из вас когда-либо пил дрова? Поднимите руки."

Большинство из учеников подняло руки.

Затем он спросил: "А случалось ли вам пилить опилки?"

Таких не оказалось. "Конечно, пилить опилки нельзя! — Воскликнул Шедд, — они уже распилены! То же самое с прошлым. Когда вы вспоминаете и переживаете случаи, которые уже совершились и с которыми все покончено. Вы просто пытаетесь пилить опилки."

...Вся королевская конница и все королевские ратники не вернут прошлого. Поэтому выполняйте правило 6:

Не пытайтесь пилить опилки!

Резюме третьей части. Как изжить привычку к беспокойству прежде, чем оно ломает вас.

Правило 1.

Вытесняйте чувство беспокойства постоянной занятостью. Активная деятельность — вот одно из лучших средств лечения.

Правило 2.

Не беспокойтесь из-за пустяков, не допускайте, чтобы ваше счастье рушилось из-за мелочей.

Правило 3.

В отношении беспокоящих вас обстоятельств применяйте законы теории вероятности. Спросите себя: "Какова вероятность того, что это вообще случится?"

Правило 4.

Примиритесь с неизбежным, если вы знаете, что обстоятельства вне вашей власти и вы не можете изменить или переделать их. Скажите себе: "Да, это так и не может быть иначе."

Правило 5.

Умейте вовремя остановиться, решите для себя, какую меру беспокойства вы можете себе позволить в отношении тех или иных обстоятельств и не расплывайтесь большими.

Правило 6.

Пусть прошлое само себя похоронит, не пилите опилок.

Часть четвертая. как настроить себя, чтобы чувствовать спокойным и счастливым.

Глава 12. Восемь слов, которые могут изменить вашу жизнь.

Несколько лет назад в радиопрограмме мне задали вопрос: "Что самое главное из того, что вы узнали в жизни?" Ответить было легко: Самое важное, что я узнал, — это как важно то о чем мы думаем. Если бы я знал, о чем вы думаете, я бы знал, что вы из себя представляете. Наши мысли делают нас теми, кто мы есть. Наше мышление определяет нашу судьбу.

Эмерсон сказал: "Человек — это то, о чем он думает в течение дня."

А кем он может быть другим?

Я глубоко убежден, что самой большой проблемой, с которой сталкиваемся мы, фактически единственной проблемой, с которой мы имеем дело, является выбор правильного направления мыслей. Если у вас это получается, значит вы стоите на правильном пути решения всех ваших проблем.

Великий философ, один из правителей Рима Марк Аврелий заключил эту мысль в восемь слов — восемь слов, которые могут изменить вашу судьбу:

"Наша жизнь такова, какой делают ее наши мысли."

Да, если нам приходят в голову радостные мысли, мы будем чувствовать себя счастливыми. Если приходят мрачные мысли, мы будем чувствовать себя несчастными. Если мы будем думать о болезнях, то, возможно, заболеем. Если мы будем думать о провале, то обязательно потерпим неудачу. Если вы будете преисполнены жалости к себе, то станете нытиком и вас начнут избегать.

Как сказал Норман Пил: "Вы не то, что о себе думаете. Вы то, о чем вы думаете."

...Жизнь — непростая вещь, и мы должны быть озабочены нашими проблемами, но не обеспокоены ими. Какова разница между озабоченностью и беспокойством? Рассмотрим это на примере.

Каждый раз, когда я перехожу забитые машинами улицы Нью-Йорка, я чувствую себя озабоченным, но не обеспокоенным. Озабоченность означает необходимость решения проблемы

и спокойное принятие решения. Беспокойство же означает летание вокруг проблемы бесполезными сумбурными кругами.

Психологическое состояние оказывает почти невероятное влияние на наши физические силы. Известный английский психиатр Дж. Хэффилд дает блестящую иллюстрацию этому положению в книге "психология силы".

"Я попросил трех мужчин испытать на себе воздействие психики на их силу, которую я измерил с помощью динамометра". Он попросил их сжимать динамометр с максимальной силой. Они проделали это при трех различных условиях. В обычных условиях они в среднем выжимали по 100 фунтов. Затем он их загипнотизировал и внушил им, что они стали очень слабыми. После этого они выжимали в среднем по 29 фунтов, меньше трети того, что выжимали в обычных условиях. Когда Хэффилд провел испытание в третий раз, внушив им, что они стали очень сильными, мужчины выжали по 142 фунта в среднем. Когда их мозг воспринял положительные мысли в силе, их сила увеличилась почти на 50%.

...Я глубоко убежден, что наше душевное спокойствие и ощущение радости зависит не от того, где мы, что у нас есть, и кто мы есть, а целиком определяются нашим умственным настроением. Внешние условия значат очень мало.

Возьмем к примеру Джона Брауна, который был повешен за попытку поднять восстание рабов и захват арсенала в Харпери Перри. На казнь он ехал сидя верхом на собственном гробу. Тюремщик, который его вез, нервничал и был весь в тревоге, а старина Джон Браун оставался спокойным; глядя на горы, он воскликнул:

"Какая красивая страна! У меня не было возможности разглядеть ее по-настоящему раньше."

...Прекрасными иллюстрациями к сказанному являются наполеон и Нелен Келлер. Наполеон, кажется, имел все, о чем может мечтать человек: Славу, власть, богатство, — и все же он признался на острове св. Елены:

"У меня не было и шести счастливых дней за всю мою жизнь."

А Нелен Келлер — слепо-глухо-немая заявила:

"Жизнь так прекрасна."

Если вы хотите обрести спокойствие души и счастье, следуйте правилу:

Думайте о светлом, бодритесь и вы будете чувствовать, что жизнь прекрасна.

Глава 13. Не стоит тратить время на врагов.

Если у линкольна был враг, то он ставил его на соответствующую должность, как если бы это был его друг. И никогда не лишал человека его должности из-за того, что тот был его враг, или потому, что линкольн не любил его. Линкольн считал, что "никогда не стоит восхвалять человека за то, что он сделал или не сделал, ибо все мы дети условий, обстоятельств, окружения, образования, привычек, последовательности — были, есть и будем".

Возможно линкольн и прав. Если бы вы или я унаследовали те же самые физические качества, умственные или эмоциональные, что и наши враги, и если бы жизнь сделала с нами то же, что и с ними, мы поступили бы точно так же или даже хуже. Давайте вспомним слова молитвы сиу:

"О великий дух, храни меня от того, чтобы я когда-либо плохо судил о человеке и обвинял его, не походив в его шкуре хотя бы пару недель."

Так, что вместо того, чтобы ненавидеть своих врагов, поблагодари лучше бога за то, что жизнь не сделала нас такими как они...

Правило 2.

Не надо пытаться расквитаться с врагами, так как это выходит себе дороже. Давайте поступим так, как делает генерал Эйзенхауэр — не тратить время на людей, которых не любим.

Глава 14. Поступая так, вы не будете страдать от чувства неблагодарности.

Если вы спасли человеку жизнь, будете ли вы ожидать благодарности с его стороны?

Вы возможно будете — но не С. Лейбовиц, известный адвокат, спасший 78 человек от электрического стула. Сколько из этих людей, как вы думаете, остановились, чтобы поблагодарить его или потрудились послать ему рождественскую открытку? Сколько? Ни одного.

Иисус Христос за один день исцелил 10 прокаженных — сколько из них остановилось, чтобы поблагодарить его? Только один. Когда Христос повернулся и спросил своих учеников: "Где же остальные девять?" — Оказалось, что те девять скрылись. Скрылись, не сказав ни слова благодарности.

Позвольте мне задать вопрос:

Почему вы или я должны получить большую благодарность за наши небольшие услуги, чем получил Иисус Христос?

Первое, что я хочу отметить в этой главе:

В природе человека забывать быть благодарным, так что если мы настроим себя на получение каждый раз благодарности, то многократная головная боль нам обеспечена.

Второй момент, на который мне хотелось бы обратить ваше внимание: Если мы хотим обрести счастье, давайте не думать о чьей-то

благодарности, а просто получать радость, делая что-то.

Родители на протяжении десятков тысяч лет рвут на себе волосы из-за неблагодарности детей. "Больнее, чем укусы змей, неблагодарность собственных детей!" — Воскликает король лир. Но скажите, отчего бы детям изъяслять благодарность, если мы их этому не научили? Неблагодарность естественна как сорняк. Благодарность естественна как роза. Ее нужно поливать, растить, любить, защищать. Если наши дети неблагодарны, то кого винить в этом? Видимо нас. Если мы не научили их выражать благодарность другим людям, почему тогда мы ждем, что они будут благодарны нам?

Правило 3.

А) вместо того, чтобы огорчаться, давайте, ожидая ее, будем помнить, что Иисус Христос исцелил 10 прокаженных, и только один поблагодарил его. Почему мы должны рассчитывать на лучшую участь, чем та, что получил Христос?

Б) будем помнить о том, что благодарность воспитывается, "культивируется" в человеке и, если мы хотим, чтобы наши дети платили тем же, мы должны научить их умению быть благодарными.

Глава 15. Считайте благодати, а не ваши несчастья.

Много лет назад я знал Х. Аббата. Он заведовал в школе учебной частью. Однажды мы встретились в Канзас-Сити, и он довез меня до фермы. По дороге я спросил его о том, как он справляется с чувством беспокойства. Он рассказал мне историю, которую я хочу поведать вам.

"Я имел обыкновение расстраиваться и переживать по малейшим поводам до тех пор пока, я в 1934 году, идя по улице, не увидел картину, которая перечеркнула все мои представления. Случившееся заняло 10 секунд. Но за эти 10 секунд я узнал больше, чем за 10 лет.

Два года в Вебб-Сити я держал бакалейную лавку, но за это время я не только потерял все мои сбережения, но и влез в долги, за которые мне пришлось расплачиваться 7 лет.

В последнюю субботу магазин был закрыт. Я шел в банк, чтобы взять займы деньги, с тем чтобы поехать в Канзас-Сити. У меня не было ни сил, чтобы продолжать бороться, ни веры в успех. Неожиданно я увидел человека, у которого не было обоев ног. Он сидел на маленькой деревянной платформе, установленной на колесиках от роликовых коньков. Он передвигался, отталкиваясь от земли двумя деревяшками. Я встретил его как раз в тот момент, когда он пересек улицу и пытался заехать на тротуар. Когда он поднял край платформы, его глаза встретились с моими. Он приветствовал меня широкой улыбкой: "Доброе утро, сер. Прекрасное утро, не правда ли?"

Глядя на него, я понял, каким богатым я был. У меня две ноги. Я могу ходить. Мне стало стыдно за жалость к самому себе.

Если этот безногий человек может быть счастлив, весел и уверен в себе, то я уж обязательно должен быть таковым, имея ноги. Я почувствовал как поднимается моя грудь. Я собирался попросить в банке сотню долларов. Теперь я набрался храбрости попросить две сотни. Я собирался сказать, что хочу поехать в Канзас-Сити, чтобы попытаться найти работу. Теперь я уверенно заявил, что хочу поехать в Канзас-Сити, чтобы получить работу. А сейчас на зеркале в моей ванной пастой выведены слова, которые я каждое утро прочитываю во время бритья:

"Я расстраивался из-за отсутствия сапог до тех пор пока не встретил человека без ног."

...Однажды я спросил Эдди Рикенбенера, какой урок — самый важный — он вынес после того, как он провел 21 день с товарищами по спасательному полету, безнадежно затерянный в тихом океане.

"Самый большой урок, который я получил, состоит в том, что я понял, что человек, имеющий воду, чтобы утолить жажду, и пищу, не имеет оснований жаловаться на что-либо".

В журнале "тайм" была помещена статья об одном сержанте, который был ранен в горло осколком снаряда. Ему было сделано 7 переливаний крови. В записке к доктору он спросил: "Выживу ли я?" Доктор ответил: "Да". "Смогу ли я говорить?" Доктор опять ответил утвердительно. Тогда сержант написал: "Так какого же черта я расстраиваюсь?"

Почему бы вам тоже не остановиться и не спросить себя: "Какого же черта я расстраиваюсь?" Возможно, вы найдете, что расстроившее вас обстоятельство ничтожно и несущественно.

Джонатан Свифт, автор "путешествия Гулливера", был, вероятно, самым большим пессимистом во всей английской литературе. Он так сожалел, что родился на свет, что в дни рождения обряжался в траур. Однако этот величайший пессимист высоко ценил средства, которые несут радость и счастье. "Лучшие доктора в мире, — заявлял он, — это доктор диета, доктор тишина и доктор веселый человек".

Вы и я можем пользоваться услугами доктора веселый человек ежечасно, если наше внимание сосредоточится на богатствах, которыми мы владеем, богатствах, не идущих в сравнение с теми, которые были у Али-бабы.

Продадите ли вы оба глаза хотя бы за миллион долларов?

За сколько бы вы отдали свои ноги? Руки?

Ваших детей? Семью?

Подсчитайте, и вы поймете, что то, что вы имеете, вы не отдадите за все золото Рокфеллеров, Фордов, Морганов вместе взятых.

А ценим ли мы это? Как сказал Шопенгауэр: "Мы редко думаем о том, что у нас есть, зато всегда о том, чего нам не достает".

Да, привычка редко думать о том, что у нас есть, а постоянно о том, чего не достает, оборачивается величайшей трагедией в мире. Она, возможно, принесла больше горя, чем все войны и болезни за всю историю человечества.

...И вам и мне надо стыдиться себя. Все дни мы живем в окружении сказочной красоты, но мы так слепы, что не видим этого.

Если мы хотим обрести спокойствие, начать жить полноценной жизнью, то будем помнить:

Правило 4.

Считайте благодати, в чем вам повезло, а не ваши несчастья!

Глава 16. Найдите себя и будьте самим собой. Помните, что нет на земле человека такого же как вы.

Желание быть самим собой "старо как мир, — говорит доктор Д. Тилки, — и универсально, как человеческая жизнь."

Нежелание быть самим собой — это скрытая причина многих неврозов и комплексов. Анисело Перри написал в книге и тысячи статей по вопросам обучения детей. Он говорит:

"Нет несчастнее человека, жаждущего быть кем-то другим, а не тем, что он есть по складу ума и телосложению."

Сам Вуд, один из самых известных режиссеров Голливуда, утверждает, что больше всего затруднений у него связано с тем, чтобы заставить актеров быть самими собой. Все они стремятся быть второсортными Лонами Гарнер и третьесортными Кларнами Гейдлами.

"Публика уже имела удовольствие, теперь она хочет чего-нибудь другого", — говорит Сэм Вуд. До работы в кино, где он снял "до свидания" и "по ком звонит колокол", Вуд был бизнесменом. "Опыт научил меня немедленно избавляться от людей, которые стараются показать себя не тем, кто они есть."

Известный ученый а. Джеймс утверждал, что средний человек использует только 10% своих умственных способностей.

"Мы используем только малую толику своих физических и умственных ресурсов. Человек обладает в избытке самыми различными способностями, большую часть из которых обычно не использует," — писал он.

Вы и я обладаем определенными способностями, поэтому бессмысленно переживать из-за того, что мы не такие как другие. Вы представляете собой нечто новое в мире. Никогда раньше не существовало человека, который был бы в точности такой же, как вы, и никогда, даже через много столетий, не будет такого же. Генетика утверждает, что человека определяют 24 хромосомы, полученные от матери, 24 хромосомы, внесенные отцом. Эти 48 хромосом включают все, что вы наследуете.

"В каждой хромосоме, — говорит Э. Шейнфелд, — имеется от несколько десятков до сотен генов, причем в некоторых случаях один ген способен изменить всю жизнь данной личности". Даже после того, как ваши отец и мать встретились, есть только один шанс из 300000 миллиардов, что родиться точно такой же человек как вы. Другими словами, если бы у нас было 300000 миллиардов братьев и сестер, все бы они отличались от нас. Если вы сомневаетесь в этом, прочтите книгу Э. Шейнфилда "вы и наследственность".

...Будьте самим собой. Помните о совете, который дал и. Берлин покойному Д. Гершвину. Когда они впервые встретились, Берлин был широко известен, а Гершвин был только начинающим композитором.

Берлин, на которого произвело впечатление дарование Гершвина, предложил ему должность своего музыкального сектора с окладом в три раза большим.

"Но не соглашайтесь на эту работу, — сказал он при этом, — если вы согласитесь, то станете второстепенным Берлином. А если останетесь самим собой, в один прекрасный день вы станете первоклассным Гершвином."

Гершвин последовал совету и некоторое время спустя стал одним из выдающихся американских композиторов своего времени.

Когда Чарли Чаплин начал сниматься в кино, режиссер настаивал, чтобы он подражал одному знаменитому немецкому политику. И Чарли Чаплин не имел успеха до тех пор пока не начал действовать самостоятельно.

Когда он пытался избавиться от своего тexasского акцента, одевался как городской житель и заявлял, что он приехал из Нью-Йорка, люди просто смеялись над ним. Когда он стал играть на банджо и петь ковбойские песни-баллады, он получил славу лучшего в мире ковбоя и имел огромный успех в кино и на радио.

Чтобы обрести спокойствие и избавиться от тревог, следуйте правилу 5:

Не подражайте другим, найдите себя и будьте самим собой.

Глава 17. Если вам достался лимон, делайте лимонад.

Когда я работал над этой книгой, то на один день заскочил в чикагский университет и обратился к ректору университета Хатчинсу с вопросом о том, как он преодолевает чувство беспокойства. Он ответил: "Я всегда старался следовать совету, который дал мне президент "Росбук компани":

"Если вам достался лимон, делайте лимонад."

Так поступает крупный деятель высшей школы. А дурак поступает противоположным образом. Если он обнаружит, что судьба вручила ему лимон, он отказывается от него и говорит:

"Я невезучий. Это судьба. У меня нет никакого шанса."

Он вступает в конфликт со всем миром и вволю предается печалью. А когда лимон достается умному человеку, он говорит:

"Какой урок я могу извлечь из этого несчастья? Как я могу превратить этот лимон в лимонад?"

Великий психолог Альфред Адлер, посвятивший жизнь изучению человека и скрытых его резервов, заявил, что одной из самых поразительных способностей человека является "обращать минус в плюс".

Однажды во Флориде я посетил зажиточного фермера, который обратил в лимонад даже ядовитый лимон. Вначале, когда он стал владельцем этой фермы, он пришел в уныние. Земля была настолько плохой, что он не мог ни выращивать фермы, ни разводить скот. Ничего на ней не приживалось, кроме корявых дубов и гремучих змей. Когда я заехал к нему несколько лет тому назад, то узнал, что многие туристы наезжают сюда, чтобы посмотреть его ферму и разведение гремучих змей. Доход составлял 20 тысяч долларов в год. Змеиный яд доставлялся в

лаборатории, шкуры шли на изготовление дамских туфель и сумочек. Мясо шло в продажу во многие страны мира. Я купил почтовую карточку с фотографией этого места и отправил ее с почты в деревне, которая была переименована в честь расположенной вблизи фермы. Она называлась "гремучая змея", прославляя человека, который ядовитый лимон сумел превратить в сладкий лимонад.

...Чем больше я изучал биографии великих людей, тем больше приходил к заключению, что удивительно много среди них тех, кто в начале жизни имел какие-то крупные неприятности. Это подстегивало их, и в результате они добивались больших успехов. Как говорил в. Джеймс:

"Даже наши недуги помогают нам самым неожиданным образом."

Вполне возможно, что Мильтон не был бы выдающимся поэтом, не будь он смелым, а Бетховен таким прекрасным композитором, не будь он глухим. Блестящая карьера Хелен Келлер стала возможной потому, что она была слепой и глухой.

Если бы Чайковский не пережил крушения надежд и не был почти доведен до самоубийства своей неудачной женитьбой, если бы его жизнь не была столь трагичной, но, возможно, не смог бы создать своей бессмертной "патетической симфонии".

Если бы Достоевский и Толстой не перенесли столько трагического в своей жизни, они вряд ли смогли бы создать свои бессмертные романы.

"Если бы я не был столь глубоким инвалидом, — писал человек, который изменил научное представление о жизни на земле, — я не смог бы сделать столько, сколько сделал."

Это признание Чарльза Дарвина.

Г. Фосфик в книге "способность видеть насквозь" приводит скандинавскую поговорку:

"Северный ветер породил викингов."

Разве могли беспечная жизнь, отсутствие трудностей и безделье принести людям пользу и счастье. Наоборот, те, кто себя жалеет, будет жалеть себя и лежать на мягких подушках. В то же время история показывает, что закаляли характер и добивались счастья в любых, даже неблагоприятных условиях те, кто брал на себя полную ответственность.

Предположим, что мы подавлены, что чувствуем, что не можем обратить свой лимон в лимонад. Но есть две причины, по которым мы должны все же попытаться сделать это.

Во-первых, мы можем добиться успеха.

Во-вторых, если мы даже не добьемся успеха, простая попытка превратить минус в плюс заставит нас посмотреть вперед, а не назад, она заменит отрицательные мысли положительными. Она высвободит творческую энергию и займет вас так, что у вас не останется времени на то, чтобы оплакивать прошлое и навеки ушедшее.

Однажды, когда Оуль Буль, известный виолончелист, давал концерт в Париже, у его виолончели неожиданно порвалась струна. Оуль Буль закончил мелодию на трех струнах.

Итак, правило 6:

Если судьба преподносит вам лимон, постарайтесь сделать из него лимонад.

Глава 18. Как избавиться от чувства подавленности за две недели.

Великий психиатр Альфред Адлер имел обыкновение говорить своим пациентам, страдавшим от чувства подавленности:

"Вы можете вылечить сами себя, если последуете такому совету: — Постарайтесь ежедневно думать о том, чем вы можете кого-либо порадовать."

Адлер рекомендует каждый день делать "доброе дело".

А что это такое?

"Доброе дело, — говорит пророк Магомет, — это то, которое осветит улыбкой чье-то лицо."

Почему доброе дело оказывает такой поразительный эффект на того, кто его сделал? Потому, что желание порадовать других снимает постоянные мысли о себе — самую главную причину, которая вызывает чувство подавленности. Чтоб обрести покой и счастье, следуйте правилу 7:

Не думайте о себе, проявляйте интерес к другим людям, старайтесь ежедневно сделать что-то доброе, что принесет радость людям.

Резюме четвертой части. Семь правил как обрести покой и счастье.

Правило 1.

Наполняйте голову мыслями о мире, смелости, здоровье, надежде, так как наша жизнь такова, какой ее делают наши мысли.

Правило 2.

Не старайтесь расквитаться с вашими врагами, так как в противном случае вы принесете себе больший вред, чем сможете досадить им. Давайте поступать так, как поступал генерал Эйзенхауэр — ни минуты не думать о людях, которых мы не любим.

Правило 3.

А) вместо того, чтобы расстраиваться по поводу чьей-то неблагодарности, будем считать это за норму, будем помнить о том, что Иисус Христос исцелил десять прокаженных и только один поблагодарил его. Почему мы должны рассчитывать на большую благодарность?

Б) будем помнить о том, что единственный путь обрести счастье состоит в том, чтобы не ожидать благодарности, а получать счастье, отдавая, делая добро.

В) помните о том, что чувство благодарности воспитывается. Если мы хотим, чтобы наши дети обладали им, мы должны прививать им это чувство.

Правило 4.

Считайте благодати, а не свои несчастья.

Правило 5.

Не подражайте другим, будьте сами собой, так как зависть есть невежество, а "подражание — самоубийство".

Правило 6.

Если судьба вручает вам лимон, постарайтесь сделать из него лимонад.

Правило 7.

Чтобы забыть свои болячки, старайтесь принести хотя бы немного радости другим. "Когда вы делаете добро другим, вы в первую очередь делаете добро себе." (Франклин)

Часть пятая. Как не расстраиваться из-за критики.

Глава 19. Помните, что никто не пинает дохлую собаку.

В 1929 году произошло событие, которое произвело сенсацию в университетских кругах. За несколько лет до этого молодой человек по имени Хатчинс закончил Йельский университет, совмещая учебу с работой официанта, репетитора, продавца готовой одежды. Теперь же, восемь лет спустя, он был торжественно возведен в должность ректора четвертого по престижу университета в США — чикагского. Ему только исполнилось 30 лет. Пожилые профессора качали головами. Критика обрушилась на этого "чудо-мальчика", как обвал. Он был то, и он был это — слишком юн, неопытен, над его идеями в области образования потешались. Даже газеты присоединились к нападкам. В день его назначения один из его друзей сказал отцу Хатчинса:

"Я был шокирован, прочитав утром в газете редакционную статью, поносящую вашего сына."

"Да, это жестоко, — сказал Хатчинс-старший, — но, помните, никто никогда не пнет дохлую собаку."

Так оно и есть, и чем важнее собака, тем с большим удовольствием пинают ее люди.

Принц уэльский, ставший позднее Эдуардом VIII, основательно получил по заднему месту.

Он посещал дортмундский колледж, соответствующий морскому училищу. Принцу было четырнадцать лет. Однажды один из офицеров застал его плачущим и спросил, в чем дело? Вначале принц не хотел говорить, а затем признался, что был побит кадетами.

Начальник колледжа собрал кадетов и объяснил им, что хотя принц не жаловался, тем не менее ему хотелось бы знать, чем обязан он такому обращению. Не сразу, но кадеты признались,

что им хотелось, чтобы со временем, когда они станут офицерами флота, они могли бы говорить, что в свое время били самого короля!

Поэтому, когда вам поддадут, или вас ругают, имейте в виду, что это зачастую делается потому, что дает поддавшему или критикующему чувство собственной значимости. Это часто означает, что вы добились чего-то важного и заслуживаете внимания.

Многие люди получают величайшее наслаждение понося тех, кто более образован или более удачлив.

Шопенгауэр как-то сказал:

"Обыватель бывает в восторге от неудач и глупостей великих людей."

Кого, как вы думаете, называли в США "лицемером", "обманщиком", "человеком, мало отличающимся от убийцы"? Газетные карикатуры изображали его на гильотине, топор которой вот-вот отсечет ему голову. Толпы плевали ему вслед, когда он проезжал по улицам. Кого? Джорджа Вашингтона! Скажите, что это было давно, человек с тех пор стал лучше. Посмотрим.

Возьмем адмирала Пири, полярного исследователя, потрясшего мир, когда он на собачьей упряжке достиг в 1909 году северного полюса. Пири был едва жив от голода и холода. Восемь пальцев на ногах были отморожены и их пришлось ампутировать. Переживания были таковы, что он чуть не сошел с ума. В то же время его старшие морские начальники в Вашингтоне сгорали от негодования, завидуя той популярности, какую приобрел Пири. Они обвинили его в том, что он собрал деньги на научные исследования, а сам "прохлаждался и бездельничал в Арктике".

Они, возможно, сами поверили в это, ибо невозможно не поверить в то, во что вам хочется верить. Это желание унижить Пири было настолько сильным, что только прямое вмешательство президента Мак Кинли позволило Пири продолжать свою деятельность в Арктике.

Если вас расстраивает несправедливая критика, вот правило 1:

Помните, что несправедливая критика зачастую есть скрытый комплимент. Помните, что никогда не пинают дохлую собаку.

Глава 20. Поступайте так и критика не причинит вам боли.

Если даже над вами насмеялся, вонзил нож в спину и бросил в реку один из близких вам людей — не страдайте от жалости к самому себе. Вспомните, что то же самое случилось с Иисусом Христом.

Один из его ближайших учеников продал его за взятку, в переводе на современные деньги равную 19 долларам. Другой из его 12 учеников бросил его, как только тот попал в беду, трижды объявил о том, что никогда не знал Иисуса Христа, и даже поклялся в этом. Это случилось с Иисусом. Почему вы или я должны рассчитывать на лучшее?

Уже много лет, как я понял, что хотя я и не могу удержать людей от несправедливой критики в мой адрес, я могу сделать нечто более важное.

Я могу решить, стоит ли расстраиваться из-за несправедливого приговора. Давайте внесем ясность. Я не отвергаю всякую критику. Я далек от этого. Я говорю об игнорировании критики несправедливой.

Однажды я спросил Элеонору Рузвельт, как она реагирует на несправедливую критику, которой в ее адрес было предостаточно. Возможно, у нее было больше преданных друзей и яростных врагов, чем у какой-либо другой женщины, жившей в белом доме. Она рассказала мне, что когда она была девочкой, то была очень застенчива, очень обеспокоена тем, что говорят о ней люди. Она так боялась критики, что однажды спросила совета у своей тети, сестры Теодора Рузвельта. Она спросила у нее:

"Тетя, я хочу поступить так-то, но боюсь того, как это будет расценено." Сестра Рузвельта посмотрела ей в глаза и сказала:

"Никогда не беспокойся о том, что скажут люди. Действуй так, как подскажет твое сердце." Элеонора Рузвельт сказала мне, что этот совет ей очень пригодился, особенно когда она оказалась в белом доме. Элеонора добавила, что есть только один способ, "как избежать критики — это быть фарфоровой статуэткой и стоять на полке".

Поступайте так, как подсказывает вам ваше сердце. Критиковать же вас будут все равно. Будут критиковать за то, что вы поступили так, или за то, что вы так не поступили.

Линкольн вполне мог не выдержать в напряженный период гражданской войны, если б не знал, что не следует отвечать на все обвинения, которые на него обрушились. Его рассказ о том, как он

реагировал на критику, стал классикой. Копию этого рассказа имел на столе генерал Маккартур во время войны. Черчилль поместил его в рамку на стене своего кабинета. Звучит этот рассказ так:

"Если бы я пытался прочесть и хотя бы частично ответить на критику в свой адрес, то ни на что другое времени бы не осталось. Я поступаю так, как считаю необходимым поступать до самого конца. И если в конце концов окажется, что я был прав, то все, что было против меня сказано, не будет иметь никакого значения. Если же окажется, что я был не прав, то даже если десять ангелов поклянутся в том, что я был прав, ничего не изменится."

Когда вас несправедливо критикуют, помните правило 2: Поступайте так, как считаете лучше всего следует поступить, а затем раскройте над собой старый зонтик, чтобы потоки жидкости не затекли за воротник.

Глава 21. Глупости, которые я совершал.

У меня есть папка с буквами "ГКС" — сокращение от "глупости, которые я совершал". В папку я складываю листки с записями о совершенных ошибках. Благодаря этой папке я могу вспомнить о промахах, допущенных 15 лет назад. Когда я достаю эту папку и перечитываю критические замечания, адресованные самому себе, я обнаруживаю, что они помогают мне справиться с самой сложной проблемой из тех, что встают передо мной: Управление Дейлом Карнеги.

Когда-то у меня было обыкновение винить в своих бедах других людей, но по мере того, как я становился старше и, как я надеюсь, мудрее, я понял, что при внимательном рассмотрении в большинстве несчастий виноват я сам. Многие из людей с возрастом приходят к тому же заключению, что и я.

"Никого, кроме себя, — сказал наполеон на острове св. Елены, — я не могу винить в своем падении. Я был злейшим врагом самому себе — вот в чем причина моей злосчастной судьбы."

Позвольте мне рассказать о человеке, который обладал искусством руководить собой. Его звали Ховелл. Он занимал крупнейшие посты в американской экономике: Был директором нескольких крупных корпораций, председателем правления национального коммерческого банка и т. д.

"Много лет я вел дневник, в который записывал все дела, которыми я занимался в течении дня, — рассказывал мне Ховелл, когда я попросил его объяснить причину его успеха. — На субботний вечер семья не планирует мне никаких мероприятий, так как знает, что в это время я провожу обзор и даю оценку своей работе за неделю. После обеда я ухожу к себе, открываю дневник и восстанавливаю в уме все интервью, дискуссии, встречи, которые были за эту неделю. Я спрашиваю себя:

"Какие ошибки я совершил за это время? Что сделал правильно? Как мне улучшить создавшееся положение? Какие уроки следует извлечь из полученного опыта?"

Иногда я чувствую, что недельный обзор сделал меня несчастным. Иногда бываю крайне удивлен: Какие грубые ошибки я совершал. Конечно, по мере того, как шли годы, грубых ошибок становилось меньше. Эта система самоанализа, длившаяся годы, дала мне больше, чем что-либо другое из того, что я попытался использовать."

Возможно, что Ховелл заимствовал свою идею у Бена Франклина. Только Франклин не дожидался субботнего вечера. Он подводил итог и делал анализ каждый вечер. Он обнаружил у себя 23 серьезных недостатка. Вот три из них:

- трата времени впустую,
- склонность волноваться из-за пустяков,
- возражать людям и спорить с ними.

Мудрый Бен Франклин понимал, что если он не избавится от этих недостатков, он не уйдет далеко. Каждый день в течение недели он следил за собой, не допуская пустой траты времени. Подводя итог за неделю, он записывал, с каким счетом он одержал победу в этом матче. На следующей неделе он выбирал другой недостаток, надевал перчатки и по сигналу гонга выходил из своего угла, чтобы начать бой. И Франклин таким образом в течение двух лет воевал со своими недостатками. Неудивительно, что он стал одним из самых влиятельных и любимых людей в США.

Вместо того, чтобы ждать, когда нас и нашу работу раскритикуют противники, давайте лишим их этой возможности. Будем сурово спрашивать с себя сами. Давайте найдем наши слабые места и вылечим их прежде, чем наши противники получат шанс сказать свое слово. Это как раз то, что сделал в свое время Чарльз Дарвин. Когда он завершил работу над книгой "происхождение видов", он понял, что опубликование этой революционной концепции поднимет на ноги ученый мир

и духовенство. Он стал своим собственным критиком и 15 лет был занят тем, что тщательно проверял все данные, добивался большей убедительности изложения, критически переосмысливал свои выводы.

Линкольн приветствовал критику, когда видел, что она искренна, основана на знании дела и имеет целью действительно оказать помощь.

Вы и я тоже должны приветствовать доброжелательную критику, так как мы можем рассчитывать, что правы в трех из четырех случаев. По крайней мере, так говорил о себе Рузвельт, находясь в белом доме. Эйнштейн же утверждал, что его заключения ошибочны в 99 случаях из 100.

"Мнение наших противников о нас, — говорил Ларошфуко, — ближе к истине, чем то, что мы о себе думаем."

Я знаю, что во многих случаях это утверждение оказывается оправданием, однако, когда кто-нибудь начинает меня критиковать, а я себя не критикую, я моментально автоматически начинаю защищаться — даже не успев как следует понять, что же критикующий собирается сказать. Все мы склонны к тому, чтобы отвергать критику и с удовольствием принимать похвалу, не задумываясь о справедливости того или другого. Мы нелогичны. Мы эмоциональны. Наша логика — как лодочка в море эмоций. Если мы услышали, что кто-то о нас недостаточно хорошо отозвался, не будем себя защищать. Это сделает каждый дурак. Будем оригинальны и скромны. Давайте запутаем критикующего и поаплодируем себе, сказав:

"Если бы он знал все о моих промахах, то критиковал бы еще суровее."

В предыдущих главах я говорил о том, как поступать в случаях, когда нас критикуют несправедливо. Здесь другая идея: Когда поднимается ваш гнев из-за того, что вы чувствуете, что вас осудили несправедливо, почему бы не остановиться и не сказать себе:

"Минуточку... Я, конечно же, не совершенство. Коли Эйнштейн полагает, что он ошибается в 99 случаях из 100, возможно, и я ошибаюсь — может, в 99 случаях, а, может, в 90? Возможно, критика заслуженная. Если так, то я должен быть благодарен за нее, она может пойти мне на пользу."

Я знаю одного бывшего продавца, который даже просил, чтобы его критиковали покупатели. Когда он начал продавать мыло, заказы почти не поступали. Он боялся, что потеряет работу. Так как он знал, что качество мыла было хорошим, а цена приемлема, он решил, что дело в нем самом. Когда ему не удавалось продать партию мыла, он ходил по улице, пытаясь понять, в чем же дело. Чего ему не хватает? Иногда он подходил к своим потенциальным покупателям и спрашивал:

"Я пришел не для того, чтобы снова предложить товар. Я вернулся, чтобы выслушать совет или критику. Как вы считаете, в чем была моя ошибка, когда я несколько минут назад приходил и предлагал вам мыло? Вы гораздо опытнее и удачливее меня. Пожалуйста, выскажете свои замечания искренне."

В результате он подружился со многими из этих людей и получил полезные советы.

Сейчас он является президентом крупнейшей компании, занимающейся производством мыла. Его зовут его Литл. В прошлом году только 14 человек в США имели доход больший, чем он: 240 Тысяч долларов.

Чтобы не расстраиваться из-за критики, следуйте правилу 3:

Ведите учет ошибок, которые вы совершили, будьте самокритичны, поскольку мы не можем рассчитывать на собственное совершенство, давайте поступать так, как Литл, самим просить справедливой критики.

Резюме пятой части. Как не расстраиваться из-за критики.

Правило 1.

Несправедливая критика зачастую не что иное, как скрытый комплимент. Она означает, что вы вызвали ревность или зависть. Помните, что никто никогда не пинает дохлую собаку.

Правило 2.

Старайтесь сделать дело как можно лучше, а затем берите в руки ваш старый зонтик и следите за тем, чтобы капли критики не затекли вам за шиворот.

Правило 3.

Ведите запись глупостей и ошибок, которые вы совершили. Будьте самокритичны, поскольку мы не можем рассчитывать на собственное совершенство. Сами просите непредвзятой, конструктивной критики.

Часть шестая. Шесть приемов против утомления и чувства беспокойства. Как поддерживать энергию и дух на высоком уровне.

Глава 22. Как можно добавить час ко времени бодрствования.

Почему я пишу о мерах против утомления в книге о предотвращении чувства беспокойства? Это просто потому, что утомление часто приводит к потере спокойствия или, по крайней мере, создает к этому предпосылки.

Каждый студент-медик скажет вам, что утомление снижает сопротивляемость организма простуде, а также многим другим болезням.

Каждый психиатр скажет вам, что утомление снижает сопротивляемость чувству страха и беспокойства. Таким образом, предотвращая утомление, вы предотвращаете и возникновение чувства беспокойства. Для того, чтобы предотвратить утомление и беспокойство, следуйте правилу:

Отдыхайте еще до того, как возникнет чувство усталости.

Почему это так важно? Потому, что утомление нарастает с удивительной быстротой. В армии США в результате большого числа испытаний было установлено, что каждый солдат, молодой и достаточно тренированный, совершит длительный поход, если будет сбрасывать с себя вещмешок и отдыхать по 10 минут из каждого часа похода. Во многих армиях так и поступают опытные офицеры.

Ваше сердце не менее разумно, чем армия. Оно перекачивает за день столько крови, что ее хватило бы, чтобы наполнить железнодорожную цистерну. Оно производит эту работу в течении 60, 70, а иногда и 90 лет. Как оно может это делать?

Доктор Коннон из гарвардского медицинского института объясняет это: "Большинство людей считает, что сердце работает все время. На самом деле, у него есть определенный период отдыха после каждого сокращения. Если оно бьется с частотой 70 ударов в минуту, то, фактически, работает 9 часов из 24. В среднем, отдых составляет 16 часов в сутки."

В период второй мировой войны Уинстон Черчилль, которому было 70 лет, мог работать по 16 часов в сутки, день за днем, руководя военными действиями Англии. В чем же секрет его работоспособности? Каждое утро до 11 часов он работал в постели, читал отчеты, диктовал приказы, разговаривал по телефону, проводил важные совещания. После ленча он ложился и спал один час. Вечером он снова спал два часа перед ужином, который подавался в 20 часов. Он не лечил утомление. Ему нечего было лечить. Он предотвращал его. Так как он часто отдыхал, то постоянно мог работать, чувствовал себя свежим, бодрым далеко за полночь.

Когда я спросил Элеонору Рузвельт, как она могла выдержать нагрузку в течении тех 12 лет, когда она была в белом доме, она ответила, что перед каждым собранием, где она должна была выступить с речью, она садилась в кресло или на диван, закрывала глаза и расслаблялась.

Я разговаривал с Генри Фордом незадолго до его 80-летия. Я был удивлен тем, как хорошо и свежо он выглядит. Я часто просил его поделиться секретом. Он сказал:

"Я никогда не стою, когда могу сидеть, никогда не сижу, когда можно лежать."

Если вы не имеете возможности немного вздремнуть где-то в полдень, вы вполне можете прилечь на часок вечером. Если вы поспите час в районе 5, 6, 7 часов, вы продлите на час в день время бодрствования. Почему? Потому, что часовой сон перед ужином плюс шестичасовой сон ночью (итого вместе 7 часов) — это лучше, чем 8 часов непрерывного сна.

Люди, занимающиеся физической работой, могут больше сделать, если выделяют на отдых достаточно времени. Ф. Тейлор наглядно продемонстрировал это, работая инженером по научной организации производства в "Бетлехем стил компани". Он заметил, что рабочие грузили по 12.5 Тонн чугуна на грузовые тележки и к полудню валялись с ног от усталости. Тейлор исследовал утомляемость рабочих и заявил, что они должны грузить не по 12.5, а по 47 тонн в день. Он

подсчитал, что рабочие могут делать почти в четыре раза больше того, что они делали, и не доходить до изнеможения. Для эксперимента Тейлор взял среднего рабочего, который должен был выполнять работу точно по часам.

К рабочему был приставлен человек, который, глядя на часы, говорил: "Возьми болванку и иди. А теперь садись и отдыхай. Иди. Отдыхай." Что же произошло? Рабочий ежедневно переносил по 47 тонн чугуна, в то время как остальные — 12.5 Тонн. И у него практически не было срывов за три года, в течении которых Тейлор был в Бетлехеме. Рабочий мог выполнять такую работу потому, что отдыхал до того, как чувствовал себя усталым.

Он работал 26 минут и отдыхал 34 минуты в течении часа. Отдыхал больше чем работал, и, тем не менее, успевал сделать почти в четыре раза больше, чем другие. Об этом и других экспериментах можно прочитать в книге ф. Тейлора "принципы научного управления".

Глава 23. Что вас утомляет и что с этим можно сделать.

Установлен важный удивительный факт: Сама по себе умственная работа утомляет. Несколько лет назад ученые пытались выяснить, сколько времени может работать человеческий мозг, не достигая "пониженной способности в работе", как называют ученые утомление. К удивлению ученых, было обнаружено, что кровь, проходящая через мозг в состоянии активности, не показывает какого-либо утомления вообще. Если же вы возьмете кровь из вены проработавшего целый день рабочего, вы найдете в ней определенный процент "токсинов утомления". Но если бы вы взяли каплю крови, протекающую через мозг Эйнштейна, в ней вы не обнаружили бы токсинов и в конце рабочего дня. До тех пор, пока мозг сосредоточен на чем-то интересном, он может работать так же хорошо и быстро через 8 или 12 часов после начала процесса. Мозг практически не устает. Так что же все-таки утомляет? Психиатры установили, что утомление в значительной мере обуславливается нашим психическим и эмоциональным состоянием.

Один из крупнейших английских психиатров Хедфилд пишет в книге "психология силы":

"...Утомление, от которого мы страдаем, имеет по большей части психическое происхождение; фактически, истощение чисто физического происхождения случается редко."

Один из известных американских психиатров доктор Бриль идет в своих утверждениях еще дальше. Он заявляет: "100% Утомления работников умственного труда, находящихся в добром здравии, обусловлено психическими факторами, под которыми мы понимаем эмоциональные факторы."

Какого рода эмоциональные факторы утомляют работников умственного труда? Радость? Удовлетворенность? Нет! Скука, обида, чувство неудовлетворенности, чувство бесполезности старания, спешка, беспокойство, тревога — вот эмоциональные факторы, которые возникают у работников умственного труда и истощают их нервную систему, вызывают преждевременную простуду, уменьшают полезный выход, создают головную боль. Да, мы стали уставать потому, что наши эмоции приводят к нервным перенапряжениям в организме.

В информационном листке, выпущенном крупной страховой компанией, подчеркивается та же мысль: "Тяжелая работа сама по себе редко приводит к утомлению, которое нельзя снять хорошим сном или отдыхом... Беспокойство, напряженность, нарушение душевного равновесия — вот три основные причины утомления. Помните, что напряженный мускул — это работающий мускул. Расслабляйтесь. Сохраняйте энергию для выполнения нужной работы.

Вот удивительная и трагическая правда: Миллионы людей десять раз подумают прежде, чем истратят доллар, и в то же время они безрассудно тратят, с отчаяньем пьяных матросов в Сингапуре, свою энергию.

Что может быть противопоставлено нервному утомлению? Расслабление. Учитесь расслабляться за работой. Легко ли это? Отнюдь нет. Возможно, вам придется избавиться от некоторых привычек. Но игра стоит свеч, так как она может изменить вашу жизнь. Напряженность — это привычка; расслабление — тоже привычка. Можно избавиться от дурной привычки и приобрести хорошую.

Как следует расслабляться? Начинать надо с расслабления мышц. Давайте попробуем. Начнем с глаз, чтобы показать как это делается. Прочитайте до конца этот абзац, и когда дойдете до конца, закройте глаза и мысленно скажите своим глазам:

"Не надо напрягаться, не надо хмуриться." Повторяйте это снова и снова в течение минуты. Не заметили ли вы уже через несколько секунд, что мышцы глаз стали вам повиноваться? Не почувствовали ли вы, что как будто чья-то рука сняла напряжение?

Как бы странно это ни казалось, вы на одну минуту овладели секретом расслабления. То же самое вы можете проделать с мышцами лица, шеи, челюсти, плеч, рук, всего тела. Но самым главным из всего являются глаза. Доктор Джекобсон из чикагского университета утверждает, что если вы можете расслабить полностью мышцы глаз, вы сможете забыть обо всех неприятностях. Причина, по которой глаза представляются столь важными в плане ослабления нервного напряжения, заключается в том, что они сжигают четверть энергии, вырабатываемой организмом человека.

Даю пять рекомендаций, которые помогут научиться расслабляться:

1. Прочитайте одну из книг, например: Владимир Леви "Искусство быть собой", издательство "Знание", 1977 г.; Г. С. Беляев и др. "Психологическая саморегуляция", "Медицина" 1977 г.

2. Расслабляйтесь в различной обстановке. Понаблюдайте, как расслабляется кошка. Обратите внимание, что кошка не бывает усталой и нервной. Она никогда не страдает от бессонницы, беспокойства или язвы желудка. Возможно вам удастся избежать этих несчастий, если вы научитесь расслабляться как кошка.

3. Максимальное время работайте в удобном для вас положении. Помните, что напряжение тела приводит к боли в плечах и нервному утомлению.

4. Проверяйте себя 4-5 раз в день, спрашивая: "Труднее ли мне дается выполнение работы? Использую ли я мышцы, участие которых не требуется в данный момент в работе?" Это поможет вам выработать привычку расслабляться.

5. Проверяйте себя в конце дня, задавая вопрос: "В какой степени я сегодня устал? Если устал, то не потому ли, что выполнял напряженную умственную работу, а потому, как делал ее?"

"Сделанное я определяю не тем, насколько я устал к концу рабочего дня, — говорит Даниель Джосселин, — а тем, насколько я не устал. Когда я особенно устаю к концу рабочего дня, или когда моя раздражительность говорит о том, что день прошел не эффективно — как в количественном, так и в качественном."

Если каждый человек сделает правильный вывод из сказанного, то смертность по стране от болезней, связанных с перенапряжением, резко сократится. И сократится поток в санатории и психиатрические больницы людей, сломленных утомлением и чувством беспокойства.

Глава 24. Как домохозяйка может избежать утомления и выглядеть молодой.

Прошлой осенью мой помощник ездил в бостон для посещения самых необычных в мире медицинских курсов. Они официально называются курсами прикладной психологии, но их целью является помощь людям, страдающим от чувства беспокойства. Многие из слушателей — домохозяйки.

Как были созданы эти курсы? В 1930 году доктор Пратт — ученик сэра в. Ослера — обратил внимание на то, что многие пациенты, поступающие в бостонский психиатрический диспансер, физически здоровые, хотя и ощущали симптомы различных болезней. У одной женщины руки были так изуродованы артритом, что она совсем не могла ими что-либо делать. У другой были все "симптомы" рака желудка. Были здесь женщины с головными болями, с хроническим утомлением, другими жалобами. Но самое тщательное обследование показало, что ничего плохого в физическом плане с этими женщинами не было. Доктор Пратт понимал, что симптомы не исчезнут, если он просто посоветует пациентам "идти домой и позабыть о своих болезнях". Он знал, что большинство этих женщин не хотело болеть: Если бы они могли забыть о своих недомоганиях, они бы давно это сделали сами. Чем же можно было им помочь? Доктор Пратт создал эти курсы. Они работали с удивительным эффектом. За 18 лет тысячи пациентов, посещавших их, излечились от своих болезней.

Доктор Роза Хилферини, медицинский консультант курсов, рассказала моему помощнику, что один из лучших способов избавления от чувства беспокойства заключается в том, чтобы рассказать о твоих бедах человеку, которому вы доверяете. "Когда сюда приходят пациенты, они могут рассказать о своих бедах, рассказывать до тех пор, пока не выкинут их из головы. Трудно размышлять о своих бедах одному, носить их в себе еще тяжелее. Это вызывает нервное напряжение. Мы должны делиться своим беспокойством. Мы должны чувствовать, что есть кто-то в мире, "кто хочет слушать и способен понять".

"Выговаривайтесь" — вот основной принцип, используемый на курсах при бостонском диспансере. Есть там и некоторые другие идеи, пригодные каждой домохозяйке:

1. Заведите блокнот или тетрадь для "вдохновляющего чтения". В эту тетрадь записывайте стихи, цитаты, которые создадут у вас чувство бодрости. И в один дождливый вечер, когда вы почувствуете, что настроение падает, эта тетрадь поможет вам развеять грусть. Многие пациенты диспансера годами ведут такие тетради. Они помогают им поддерживать хорошее настроение.

2. Не задерживайтесь слишком (много) долго на недостатках других людей! Безусловно, у вашего мужа есть недостатки: Если бы он был святым, он никогда не женился на вас. Не так ли? Одна из женщин, посещавшая курсы, была на пути к тому, чтобы превратиться в брюзжащую, вечно недовольную мужем женщину с поджатым и хмурым лицом. Ее привел в себя вопрос: "Что вы будете делать, если ваш муж умрет?" Она была так поражена, что немедленно села за стол и написала целый лист с перечислением достоинств своего мужа. Почему бы вам не поступить так в следующий раз, когда вы почувствуете, что вышли замуж за тупого тирана? Возможно, после того, как вы напишете о его добродетелях, окажется, что это именно тот, которого вы хотели встретить.

3. Проявляйте интерес к людям. Проявляйте дружеский, здоровый интерес к людям, которые живут по соседству с вами.

4. Составляйте план работы на завтра прежде чем ляжете спать.

5. Избегайте напряжения и утомления. Расслабляйтесь.

Приведу несколько упражнений, которые вы можете делать дома:

А) почувствовав усталость, ложитесь на пол, постелив одеяло или коврик. Вытянитесь, приняв удобное положение. Делайте это не реже двух раз в день.

Б) закройте глаза. Дышите медленнее. Повторяйте про себя что-нибудь в таком духе: "Солнце светит. Небо голубое, прекрасное. Природа спокойная. Я спокойна и здорова."

В) если вы не можете лечь на пол, опасаясь, что жаркое подгорит, или просто за неимением времени, вы можете достичь почти такого же эффекта, сидя на стуле. Жесткий стул с прямой спинкой лучше всего подходит для упражнения на расслабление. Положите руки ладонями вниз на верхнюю часть бедер.

Г) напрягите пальцы ног, затем расслабьте. Затем напрягите икроножные мышцы и тоже расслабьте. Медленно двигайтесь вверх по телу, напрягая и расслабляя мышцы. Наконец, медленно поворачивайте голову в одну, а затем в другую сторону.

Д) успокойтесь с помощью медленного ритмического дыхания. Индийские йоги правы: Ритмичное дыхание является одним из лучших способов для того, чтобы успокаивать нервы.

Е) не забывайте о морщинах на лице. Разглаживайте их. Особенно морщины в уголках рта и между бровей, порождаемые чувством беспокойства.

Глава 25. Четыре привычки, помогающие предотвратить утомление и чувство беспокойства.

Привычка 1.

Очистите стол от своих бумаг за исключением тех, которые имеют отношение к решаемой в данное время проблеме.

Привычка 2.

Делайте дела в порядке их важности.

Привычка 3.

Сталкиваясь с проблемой, решайте ее немедленно, если располагаете фактами, достаточными для принятия решения.

Один из моих бывших студентов, Ховелл, рассказывал, что когда он начал работать в качестве члена совета директоров сталелитейной компании США, совещания длились очень подолгу, обсуждалось очень много проблем, а решений принималось мало. В результате, каждый из членов совета должен был уносить с собой пачки отчетов, чтобы изучить их дома. Ховелл убедил совет обсуждать только одну проблему за одно заседание, но непременно приходиться к решению. Решением могло быть — запросить дополнительные факты, сделать что-либо или ничего не делать. Но решение достигалось по каждой проблеме, прежде чем приступали к другой. Результат оказался потрясающим, список дел, подлежащих рассмотрению, вскоре был исчерпан. Никому не требовалось брать отчеты домой, исчезло беспокойство по поводу не решенных проблем.

Это хорошее правило не только для совета директоров, но и для вас, и для меня.

Привычка 4.

Учитесь умению организовывать, распределять нагрузку, контролировать ход дела.

Многие преждевременно сводят себя в могилу из-за неумения распределять нагрузку, пытаюсь все сделать сами. В результате такой нагрузки человек будет задавлен спешкой, беспокойством, напряжением.

Глава 26. Как справиться со скукой, которая несет утомление, беспокойство, обиду.

Одной из причин утомления является монотонность, не интересность работы. Возьмем случай с Алисой, стенографисткой, живущей на нашей улице. Однажды вечером она пришла с работы в полном изнеможении. Она действительно была утомлена. У нее болела голова, ныла спина. Алиса настолько устала, что хотела пойти спать, не поужинав. В это время у нее зазвонил телефон. Позвонил приятель, пригласил ее на танцы. У нее сразу поднялось настроение, засверкали глаза. Она бросилась к шкафу, достала любимое голубое платье и протанцевала до трех часов утра. А когда, наконец, добралась до дома, у нее не было признаков утомления. Она была настолько возбуждена, что не могла заснуть.

Была ли Алиса на самом деле усталой восемью часами раньше, когда валилась с ног? Конечно. Она была утомлена, так как ей надоела ее работа и, возможно, жизнь. На свете миллионы людей, подобных Алисе. Возможно, и вы — одна из них.

Хорошо известно, что эмоциональное состояние способно вызвать утомление в большей степени, чем физический труд. Несколько лет назад д. Вармак, доктор психологии, опубликовал отчет о нескольких своих экспериментах, показывающих, как скука может вызвать утомление. Он провел на группе студентов серию тестов, которые явно не могли вызвать интерес. Результат? Студенты чувствовали усталость, сонливость, жаловались на головную боль и резь в глазах, у них возникло раздражение, в некоторых случаях даже наблюдалось расстройство желудка. Было ли это все воображаемым? Нет. Это подтвердили анализы обмена веществ. Они показали, что кровяное давление и потребление кислорода уменьшаются, когда человек выполняет скучное дело. Обмен веществ немедленно увеличивается, как только появляется интерес к работе.

Мы редко устаем, когда делаем что-то интересное и волнующее. Например, недавно я отдыхал в Канаде.

Несколько дней я ловил форель в горной речке, прокладывая путь сквозь кусты и траву выше моей головы, перелезая через стволы упавших деревьев. Однако даже через восемь часов такого пути я не чувствовал себя усталым. У меня было ощущение удачи, так как я поймал шесть форелей. Но, предположим, мне надоела рыбная ловля, как бы я себя почувствовал? Я бы валился с ног от усталости, от этой изнурительной работы на высоте свыше 2000 метров над уровнем моря.

Во время работы над этой главой я побывал в театре и посмотрел новую постановку восхитительной музыкальной комедии ж. Д. Керна. Герой комедии капитан Энди произносит в одном из эпизодов:

"Счастливы те люди, которые делают то от чего получают удовольствие." Такие люди счастливы, так как у них больше энергии, удачи, меньше беспокойства и усталости. Где интерес, там и энергия. Тащиться десять кварталов с ворчливой женой гораздо утомительнее, чем пройти десять миль с любимой женщиной.

Так что же с этим делать? Вот как поступала одна машинистка, работавшая в нефтяной компании штата Оклахома. В течении нескольких дней ежемесячно ей приходилось выполнять скучную работу — заполнять формы на раздачу нефти, проставлять цифры и другие данные. Это было настолько не интересно, что она в целях самосохранения попыталась сделать работу все же интересной. Как? Она устроила соревнование сама с собой. Она стала подсчитывать, сколько форм заполнила до обеда, а затем — после обеда, стараясь превзойти утренний результат. Она подсчитывала сделанные за день работы и старалась больше сделать на следующий день. Результат? Вскоре она стала заполнять формы очень быстро и делала больше, чем какая-либо машинистка отдела. Что это ей дало? Признание? Нет. Благодарность? Нет. Повышение? Нет. Увеличение зарплаты? Нет. Но это помогло ей избежать утомления, вызванного скукой. И так как она прилагала все усилия, чтобы сделать скучную работу интересной, у нее было больше удовлетворения в часы досуга.

Я могу заверить, что эта история правдива, ибо я женился на этой девушке.

Х. Кальтенборн, ныне известный радиокомментатор, рассказывал мне о том, как он сделал скучную работу интересной. Когда ему было 22 года, он пересек атлантический океан на судне,

перевозившем скот. Он ухаживал за животными за предоставленную ему возможность попасть в Европу. В Париже Кальтенборн оказался голодным и без денег. Продав свой фотоаппарат за 5 долларов, он поместил объявление в газете о согласии на любую работу. Ему предложили работу по продаже стереоскопов. Для этого нужно было ходить по квартирам и предлагать стереоскопы. Кальтенборн не умел говорить по-французски, но уже в первый год заработал 5000 долларов, став одним из самых высокооплачиваемых продавцов во Франции. Как он вспоминал позже, этот год дал ему больше знаний, которые ему пригодились в дальнейшем, чем любой год из тех, что он учился в Гарвардском университете. Прежде всего — это уверенность в себе. Кальтенборн говорил мне, что после полученного опыта он чувствовал, что мог продавать даже "протоколы американского конгресса" французским домохозяйкам. Этот опыт дал ему глубокое понимание французской жизни, что особенно пригодилось позже, когда он стал комментатором на радио и комментировал европейские события. Как ему удалось стать отличным продавцом, не зная французского языка? Он попросил своего нанимателя написать текст по-французски и запомнил его. Он звонил в дверь, выходила домохозяйка, и он произносил текст с акцентом настолько ужасным, что было смешно. Он показывал хозяйке картинки в стереоскопе, но когда ему задавали вопрос, он пожимал плечами и говорил: "Американец, американец", затем он снимал шляпу, показывая лежащий в ней текст. Домохозяйка начинала смеяться, смеялся и он. Когда Кальтенборн рассказывал мне все это, он признался, что работа была далеко не легкой. Вперед его двигало только одно: Решимость сделать работу интересной. Каждое утро, прежде чем выйти на работу, он смотрел на себя в зеркало и давал себе установку:

"Кальтенборн, ты должен делать эту работу, если хочешь иметь кусок хлеба. А раз ты ее должен так или иначе делать, почему бы не делать ее весело? Почему бы каждый раз, звоня в дверь, не представлять себе, что ты актер, на тебя направлены огни рампы. В конце концов, то что ты делаешь, так же смешно, как в представлении на сцене. Почему бы не проявить интерес и не отнестись к тому, что ты делаешь, с энтузиазмом?"

"Наша жизнь такова, какой ее делают наши мысли." Эти слова Марка Аврелия справедливы сегодня так же, как и восемнадцать веков назад. Думая в правильном направлении, вы можете сделать свою работу менее неприятной. Ваш босс хочет, чтобы вы проявили интерес к работе для того, чтобы он мог получать в результате большую прибыль. Но давайте забудем об этом. Думайте только о том, что повысит ваш интерес к работе. Напоминайте себе, что можете удвоить счастье, получаемое от жизни, так как почти половину времени, когда вы бодрствуете, вы проводите на работе, а если вы не найдете счастья в работе, вы возможно, не найдете его нигде. Говорите себе, что интерес к работе удержит ваш мозг от беспокойства, а если говорить о длительном времени, то он будет способствовать получению вами повышения по службе и увеличению жалования. И даже если этого не будет, то он уменьшит ваше беспокойство до минимума и потому поможет лучше проводить часы досуга.

Глава 27. Как перестать тревожиться из-за бессонницы.

Доктор Клейтман, профессор чикагского университета, проделал больше исследований по проблеме сна, чем кто-нибудь другой. Он — величайший в мире авторитет в этой области. Клейтман заявляет, что не знает никого, кто бы умер от бессонницы. Может статься, что это снизит его сопротивляемость болезням, и они сведут его в могилу. Но это именно боязнь бессонницы, а не сама бессонница. Профессор Клейтман утверждает, что те, кто беспокоится по поводу бессонницы, чаще всего спят гораздо больше, чем считают. Человек, который клянется, что "не сомкнул глаз всю ночь", может прекрасно спать часами, не замечая этого. Например, один из самых глубоких мыслителей 19 века спенсер, будучи старым холостяком, жил в пансионате и изводил всех разговорами о своей бессоннице. Однажды он и профессор Спайс из оксфордского университета оказались вместе в одной комнате.

На следующее утро спенсер объявил, что опять не заснул всю ночь ни на одну минуту. В действительности же ни минуты не спал профессор Спайс. Не давал ему заснуть богатырский храп спенсера.

Одним из лучших способов борьбы с бессонницей является физическое утомление, достигнутое работой в саду, плаванием, игрой в теннис, катанием на лыжах или просто выполнением тяжелой физической работы. Если мы достаточно утомлены, природа заставит нас спать даже на ходу. Когда люди сильно утомлены, они спят и под грохот орудий, не взирая на опасность войны.

Доктор ф. Кеннеди, знаменитый невропатолог, рассказывал мне, как во время отступления 5-ой английской армии в 1918 году, он видел солдат, на ходу падавших от усталости и тотчас же

мертвецки засыпавших. Они не просыпались даже тогда, когда он пальцами поднимал их веки. Он обратил внимание на то, что зрачки у спящих солдат закатывались при этом далеко вверх. "Позднее, — говорил доктор Кеннеди, — когда мне не удавалось быстро заснуть, я стал закатывать зрачки в это положение и обнаружил, что уже через несколько секунд я начинал зевать и чувствовал сонливость. Это автоматический рефлекс, мне уже не подвластный."

Чтобы не беспокоиться по поводу бессонницы, помните правила:

1. Если вы не можете заснуть, вставайте, работайте или читайте до тех пор, пока не почувствуете сонливость.
2. Помните, что никто не умер от недостатка сна, беспокойство по поводу бессонницы вредит больше, чем само отсутствие сна.
3. Расслабьте мышцы тела, выключите сознание, как будто закрываете ящики вашего стола.
4. Дайте себе такую физическую нагрузку, чтобы почувствовать себя усталым до такой степени, что не заснуть станет невозможно.

Резюме шестой части. Пять способов, как предотвратить утомление и чувство беспокойства, поддерживать энергию и дух на высоком уровне.

Правило 1.

Отдыхайте до того, как вы утомитесь.

Правило 2.

Учитесь искусству расслабляться во время работы и отдыха.

Правило 3.

Если вы домохозяйка, сохраняйте здоровье и внешность, расслабляйтесь дома хотя бы дважды в день.

Правило 4.

Применяйте четыре полезных привычки:

А) очистите свой стол от всех бумаг, за исключением тех, которые относятся к решаемой в данный момент проблеме.

Б) делайте дела в порядке важности.

В) если возникшая проблема серьезна, решайте ее немедленно, если имеются факты для принятия обоснованного решения.

Правило 5.

Чтобы предотвратить усталость, относитесь с энтузиазмом к работе, которую вам приходится выполнять.

Правило 6.

Помните, что никто не умер от бессонницы, от недостатка сна. Вред приносит беспокойство по поводу бессонницы, а не сама бессонница.