

СПРЕТЕ ДА СЕ БЕЗПОКОИТЕ!

BOOKBG.NET

ЗАБАВЕТЕ ТЕМПОТО!

РАДВАЙТЕ СЕ НА ЖИВОТА!

ДЕЙЛ КАРНЕГИ

**КАК ДА ПРЕОДОЛЕЕМ БЕЗПОКОЙСТВОТО
И ДА СЕ РАДВАМЕ НА ЖИВОТА!**

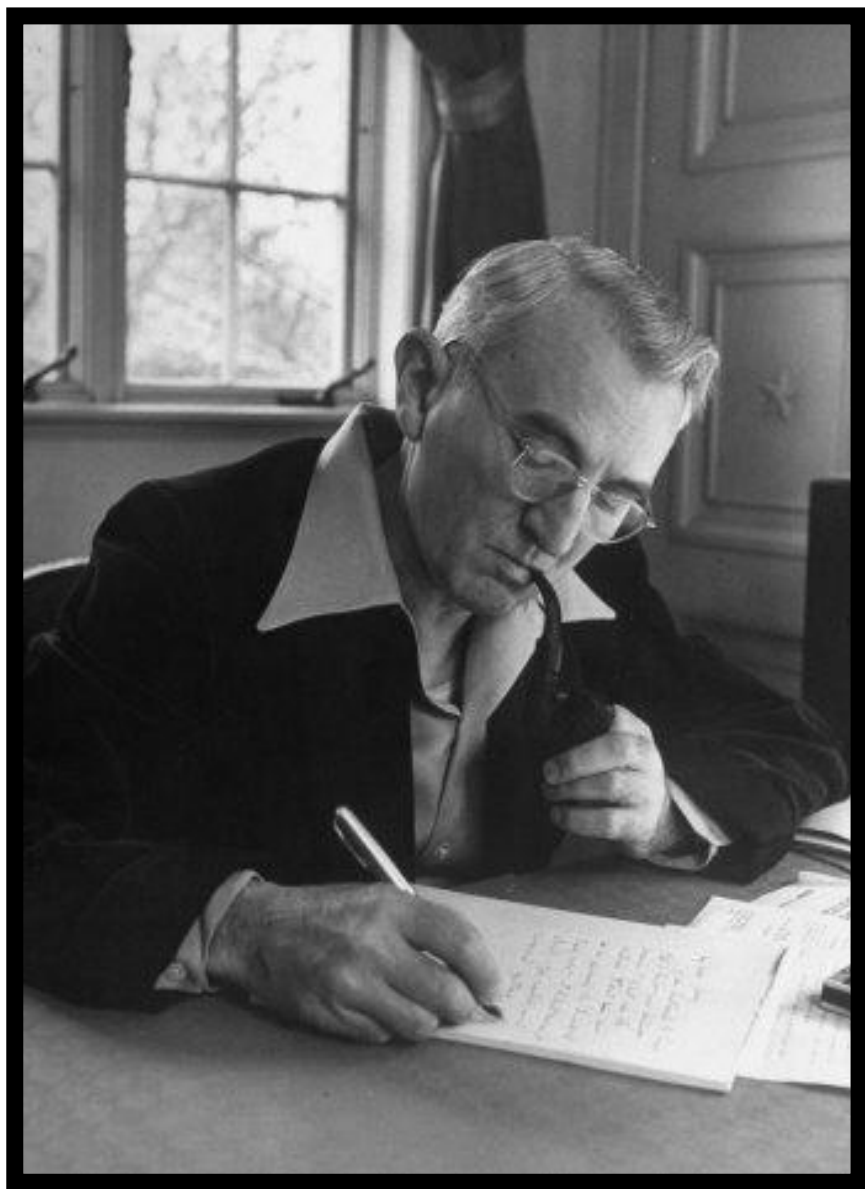
**ПРОВЕРЕНИ ОТ ВРЕМЕТО ТЕХНИКИ
ЗА ОВЛАДЯВАНЕ НА СТРЕСА**

Съветите на Дейл Карнеги са помогнали на милиони хора да възприемат нова психическа нагласа, която им носи сигурност и щастие и им помага да преодолеят навика да се безпокоят:

- **ИЗОЛИРАЙТЕ МИНАЛОТО И БЪДЕЩЕТО. ЖИВЕЙТЕ В ДНЕСНИЯ ДЕН.**
- **ПОГЛЕДНЕТЕ НА ЖИВОТА ОТКЪМ СМЕШНАТА МУ СТРАНА.**
- **АНГАЖИРАЙТЕ СЕ С РАБОТА, ОБЗЕТИЯТ ОТ БЕЗПОКОЙСТВО ЧОВЕК ТРЯБВА ДА СЪ ПОТОПИ В ДЕЙСТВИЕ.**
- **ДАВАЙТЕ НАЙ-ДОБРОТО ОТ СЕБЕ СИ.**
- **БЪДЕТЕ СЕБЕ СИ. ПОМНЕТЕ, ЧЕ НА СВЕТА НЯМА ВТОРИ КАТО ВАС!**

**ПРИСЪЕДИНЕТЕ СЕ КЪМ МИЛИОНИТЕ
ОБИКНОВЕНИ И ПРОЧУТИ ХОРА,
КОИТО СА СЕ НАУЧИЛИ
ДА ПРЕОДОЛЯВАТ БЕЗПОКОЙСТВОТО
И ДА СЕ РАДВАТ НА ЖИВОТА!**

18ЛВ



ТАЗИ КНИГА МОЖЕ ДА ПРОМЕНИ ЖИВОТА ВИ!

С помощта на прочутия бестселър на
ДЕЙЛ КАРНЕГИ,
превърнал се в класика на литературата по практическа психология,
милиони хора по света са успели да преодолеят
пагубния навик да се безпокоят.

ДЕЙЛ КАРНЕГИ
предлага практически съвети,
които можете да приложите още днес -
формули, които ще ви бъдат полезни цял живот!

Открийте как можете и вие:

- * да премахнете незабавно петдесет процента от деловите си тревоги;
 - * да намалите финансовите си проблеми;
 - * да обърнете критиката в своя полза;
- * да избегнете умората - и да изглеждате млади;
- * да победите безсънието и депресията;
- * да прибавите един час на ден към живота си;
 - да осъществите себе си.

КАК ДА ПРЕОДОЛЕЕМ БЕЗПОКОЙСТВОТО И ДА СЕ РАДВАМЕ НА ЖИВОТА

анализира основните човешки емоции и представи.

Тази книга, преведена на десетки езици
и излязла в над петнадесет милиона екземпляра по света, е увлекателно четиво
и безценно ръководство за пълноценен живот.

Позволете ѝ да ви промени
и да ви направи по-добри.

Защо да живеете в безпокойства и тревоги,
които не ви позволяват да се радвате на пълнокръвен,
активен
и щастлив живот!

Съдържание

ПРЕДГОВОР:

<i>Как бе написана тази книга и защо</i>	13
Девет съвета за това как да извлечете максималното от тази книга	19

ПЪРВА ЧАСТ

ОСНОВНОТО, КОЕТО ТРЯБВА ДА ЗНАЕТЕ ЗА БЕЗПОКОЙСТВОТО

1 Живейте в днешния ден	27
2 Вълшебна формула за справяне със ситуации, предизвикващи безпокойство	41
3 Какво може да ви причини безпокойството	50

ВТОРА ЧАСТ

ОСНОВНИ ТЕХНИКИ ЗА АНАЛИЗИРАНЕ НА БЕЗПОКОЙСТВОТО

4 Как да анализирате и разрешавате проблемите, породени от безпокойството	67
5 Как да премахнете петдесет процента от свързаните с вашата работа безпокойства	77

ТРЕТА ЧАСТ

КАК ДА ИЗКОРЕНИТЕ НАВИКА ДА СЕ БЕЗПОКОИТЕ, ПРЕДИ ТОЙ ДА ВИ Е СЪСИПАЛ

6 Как да прогоните безпокойството, като ангажирате ума си с друго	87
7 Не се оставяйте на бръмбарите	99
8 Закон, който поставя много безпокойства извън закона	108
9 Приемете неизбежното	116
10 Определете „граница на загубата“	128
11 Не се опитвайте да нарежете стърготините	137

ЧЕТВЪРТА ЧАСТ

СЕДЕМ НАЧИНА ДА СИ ИЗГРАДИТЕ
ПСИХИЧЕСКА НАГЛАСА, КОЯТО ЩЕ ВИ ДОНЕСЕ
ДУШЕВЕН ПОКОЙ И ЩАСТИЕ

- 12 Девет думи, които могат да променят живота ви 147
- 13 Високата цена на разчистването на сметки 163
- 14 Ако направите това, повече никога няма
да се безпокоите заради чуждата неблагодарност 174
- 15 Ще се откажете ли от това, което имате,
срещу един милион долара..... 182
- 16 Намери себе си, бъди себе си и помни —
на Земята няма втори като теб 190
- 17 Ако ви поднесат лимон, направете си лимонада 199
- 18 Как да излекувате депресията за четиринадесет дни 209

ПЕТА ЧАСТ

ИДЕАЛНИЯТ ПЪТ ЗА ПРЕОДОЛЯВАНЕ
НА БЕЗПОКОЙСТВОТО

- 19 Как моите родители преодоляха безпокойството 231

ШЕСТА ЧАСТ

КАК ДА СЕ НАУЧИМ ДА ПРИЕМАМЕ
СПОКОЙНО КРИТИКАТА

- 20 Помнете — никои не рита умряло куче.....257
- 21 Направете това и хулите никога
няма да ви причиняват болка261
- 22 Глупостите, които съм правил през живота си.....266

СЕДМА ЧАСТ

ШЕСТ НАЧИНА ДА ПРЕДОТВРАТИТЕ УМОРАТА
И БЕЗПОКОЙСТВОТО И ДА СЪХРАНИТЕ
ЕНЕРГИЯТА И ВИСОКИЯ СИ ДУХ

- 23 Как да добавите по един час на ден
към живота си в будно състояние .. 275

24	От какво се уморявате и какво можете да направите по въпроса	281
25	Как да избегнем умората и да продължим да изглеждаме млади	287
26	Четири полезни навика, които ще ви помогнат да предотвратите умората и безпокойството	294
27	Как да прогоните отегчението, което поражда умора, безпокойство и недоволство	300
28	Как да престанете да се безпокоите, ако страдате от безсъние	310

ОСМА ЧАСТ

„КАК ПРЕОДОЛЯХ БЕЗПОКОЙСТВОТО СИ“

Тридесет и една истински истории

Шест тежки проблема се стовариха наведнъж върху мен	321
<i>С. И. Блакуд</i>	
Мога само за час да се превърна в луд оптимист	324
<i>Род/кър У. Бабсън</i>	
Как се отървах от комплекса си за малоценност	325
<i>Елмър Томас</i>	
Живях в градината на Аллах	330
<i>Р. В. С. Бодли</i>	
Пет метода, с които прогоних безпокойството	334
<i>Професор Уилям Лайъл, 'фелс</i>	
Издържах вчера, ще издържа и днес	337
<i>Дороти Дикс</i>	
Не очаквах да доживея утрото	339
<i>Дж. С. Пени</i>	
Ходя в спортната зала да блъскам боксовата круша или се разхождам сред природата	341
<i>Полковник Еди Игън</i>	
Аз бях „тревожната развалина от „Вирджиния Тех“	342
<i>Джил! Бърдсол</i>	
Оттогава живея е това изречение	344
<i>Доктор Джоузеф Р. Сту</i>	
Аз стигнах до дъното и оцелях	345
<i>Тег Ериксен</i>	
Бях един от най-големите глупаци на света	347
<i>Пърси Уайтинг</i>	
Винаги гледам да си подсигурия тила	349
<i>Джийн Отри</i>	

Чух глас в Индия	352
<i>Е. Стенли Джоунс</i>	
Когато шерифът Влезе през предната Врата	355
<i>Хо.лър Крой</i>	
Най-трудният противник, с който съм се бил, е безпокойството	358
<i>Джак Демпси</i>	
Молех се на Бога да не позволи да отида В сиропиталище	360
<i>Катлин Халтър</i>	
Стомахът ми се гърчеше като Вихрушка В Канзас	362
<i>Камерон Шип</i>	
Научих се да прогонвам безпокойството, като гледах как жена на мие съдове	365
<i>Отец Уилям Уд</i>	
Открих отговора	368
<i>Дел Хюс</i>	
Времето решава много въпроси	370
<i>Луис Т. Моншинт Младиш</i>	
Предупредиха ме да не се опитвам да говоря и да не помръдвам и пръст	372
<i>Джоузеф Л. Райън</i>	
Аз съм голям майстор на абстрахирането	373
<i>Ордуей Тийд</i>	
Ако не бях престанал да се безпокоя, отдавна да съм в гроба	375
<i>КониМак</i>	
Отървах се от язвата и от безпокойството, като си смених работата и психическата нагласа	377
<i>Ардън У. Шарп</i>	
Винаги търся зелената светлина	379
<i>Джоузеф М. Котър</i>	
Как Джон Д. Рокфелер живя назаем четирidesет и пет години.....	381
Аз се самоубивах бавно, защото не умеех да се отпусна	390
<i>Пол Салпсън</i>	
С мен се случи истинско чудо	391
<i>Госпожа Джон Бъргър</i>	
Как Бенджамин Франклин се справя с безпокойството	393
Бях толкова притеснена, че осемнадесет дни не хапнах зальк	395
<i>Катрин Холколю фармър</i>	

Предговор

Как бе написана тази книга и защо

През 1909 г. се чувствах като най-нещастния човек в Ню Йорк. Изкарвах си хляба, като продавах камиони. Но не знаех дори какво е устройството на двигателя. Нещо повече, не исках да знам. Ненавиждах работата си. Ненавиждах евтината си стая под наем на Петдесет и шеста западна улица, която гъмжеше от хлебарки. Все още си спомням как на стената висеше сноп вратовръзки и когато сутрин посягах да взема някоя от тях, хлебарките се разбягваха на всички страни. Не понасях това, че трябва да се храня в евтини мръсни ресторанти, които сигурно също гъмжаха от хлебарки.

Всяка вечер се прибирах в самотната си стая с ужасно главоболие — главоболие, предизвикано и подхранвано от разочарование, безпокойство, огорчение и тих бунт. Бунтувах се, защото мечтите, които хранех в колежа, се бяха превърнали в кошмари. Живот ли беше това? Това ли беше приключението, което бях очаквал с такова нетърпение? В това ли щеше да се изразява животът за мен отсега нататък: да върша работа, която презирам, да живея сред хлебар-

ки, да ям отвратителна храна и да нямам никакви надежди за бъдещето? Копнеех за свободно време, в което да чета и да напиша книгите, за които някога мечтаех.

Знаех, че ако се откажа от омразната си работа, нямам какво да загубя, мога само да спечеля. Не ме привличаше печеленето на пари, искаше ми се да живея пълноценно. Казано накратко, бях стигнал до Рубикон — до онзи момент на вземане на решение, пред който се изправят повечето млади хора, когато поемат своя път в живота. И аз взех своето решение — и то изцяло промени бъдещето ми. То направи целия ми по-нататъшен живот по-щастлив и по-богат и от най-невероятните ми мечти.

Ето какво реших: да напусна работата, която ненавиждах, и тъй като бях прекарал четири години в Щатския педагогически колеж в Уорънсбърг, Мисури, да изкарвам прехраната си, преподавайки на възрастни във вечерни курсове. Така дните ми щяха да са свободни да чета книги, да подготвям лекциите си и да пиша разкази и романи. Исках „да живея, за да пиша, и да пиша, за да живея“.

А какво да преподавам на възрастните си ученици във вечерните курсове? Хвърлих поглед назад, преосмислих собственото си обучение в колежа и осъзнах, че знанията и опитът ми в ораторското изкуство са ми от най-голяма практическа полза в работата и в живота, повече от всички други предмети, които съм изучавал, взети заедно. Защо? Защото това сложи край на стеснителността ми и на липсата на самочувствие, вдъхна ми смелост и увереност в отношенията ми с хората. Освен това ми помогна да разбера, че лидер обикновено става онзи, който може да се изправи и да изкаже онова, което мисли.

Кандидатствах за преподавател по ораторско изкуство във вечерните курсове в Колумбийския универ-

смет и Нюйоркския университет, но и на двете места решиха, че могат да минат и без моята помощ.

Тогава бях разочарован, но сега благодаря на Бога, че ме отхвърлиха, защото започнах да преподавам във вечерното училище на Младежката християнска асоциация (YMCA), където трябваше да покажа конкретни резултати, и то за кратко време. Това се казваше предизвикателство! Тези вече пораснали хора посещаваха лекциите ми не защото гонеха диплома от колеж или пък обществен престиж. Идваха по една-единствена причина — да решат проблемите си; да са в състояние да се изправят и да кажат няколко думи на делова среща, без да губят присъствие на духа. Търговските пътници мечтаеха за деня, в който ще позвънят на вратата на опърничав клиент, без преди това да са обиколили три пъти квартала, за да съберат смелост. Тяхната цел бе да напреднат в работата си. Да печелят повече пари, за да обезпечат семействата си. И понеже си плащаха обучението на вноски, ако не получаваха резултат, представяха да идват. А тъй като на мен ми плащаха не заплатата, а процент от печалбата, трябваше да подхожда практично, ако исках да имам какво да ям.

Тогава ми се струваше, че преподавам при много тежки условия, но сега разбирам, че съм получил безценен опит. *Налагаше се да мотивирам* учениците си. *Налагаше се да им помогна да решат проблемите си.* *Налагаше се да направя всяко занятие толкова увлекателно, че да продължат да идват с желание.*

Беше вълнуваща работа и аз я обожавах. Бях удивен колко бързо тези делови хора придобиха самоувереност и колко скоро много от тях получиха повишение и по-висока заплата. Курсът беше много по-успешен и от най-смелите ми мечти. Преди да изтекат три години. Младежката християнска асоциация, която не бе пожелала да ми плаща заплата по пет долара на вечер, вече ми плащаше по тридесет долара на

вечер като процент от печалбата. Отначало преподавах само ораторско изкуство, но с течение на годините разбрах, че тези хора имаха нужда и от умение да печелят приятели и да упражняват влияние върху другите. Понеже не можах да намеря подходящ учебник за човешки взаимоотношения, аз сам написах един. Той беше написан... Не, не беше написан по обичайния начин. Идеята за него се появи и *оформи* благодарение на опита на хората, които посещаваха моите часове. Нарекох го „Как да печелим приятели и да въздействаме на хората“.

Тъй като тази книга бе написана за собствените ми ученици и тъй като вече бях написал четири други книги, за които никои никога не беше чувал, аз въобще не съм предполагал, че тя ще получи такава широка известност. Не мога да ви опиша смайването си.

Годините минаваха и аз разбрах, че друг голям проблем на тези възрастни хора е безпокойството. Преобладаващата част от учениците ми бяха бизнесмени — хора на ръководни длъжности, търговски пътници, инженери, счетоводители. Съставът им беше като напречен разрез на всички занятия и професии — и повечето имаха проблеми! В групата имаше жени — работещи жени и домакини. Те също имаха проблеми! Очевидно, необходима ми бе книга за това как се преодолява безпокойството. Отидох в голямата Нюйорк-ска обществена библиотека на Пето Авеню и Четиридесет и втора улица и за свое удивление установих, че библиотеката разполага само с двадесет и две заглавия с ключовата дума БЕЗПОКОЙСТВО. Забавното беше, че на думата ЧЕРВЕИ фигурираха сто осемдесет и девет заглавия. *За червеите имаше почти девет пъти повече книги, отколкото за човешкото безпокойство.* Удивително, нали? След като безпокойството е един от най-мъчителните проблеми, пред които са изправени хората, би могло да се очаква, че всяко висше учебно заведение и колеж в тази

страна ще предлага курс „Как да преодолеем безпокойството“. И все пак, аз не знам да има дори един-единствен курс на тази тема, в което и да е учебно заведение в тази страна. Нищо чудно, че Дейвид Сийбери пише в книгата си „Как да се безпокоим, но без лоши последици“: „Ние стигаме до зрелостта толкова слабо подготвени за натиска, на който ще бъдем подложени, колкото някой книжен плъх, когото карат да танцува балет.“

Какъв е резултатът? Повечето от половината от леглата в болниците са заети от хора с нервни и емоционални проблеми.

Аз прегледах тези двадесет и две книги за безпокойството, които се съхраняваха в Нюйоркската обществена библиотека. Освен това си купих всички книги за безпокойството, които успях да намеря. И все пак не намерих нито една, която да мога да използвам в учебния си курс за възрастни. Затова реших сам да напиша такава книга.

Започнах да се подготвям за написването ѝ преди седем години. Как? Като прочетох какво са казали за безпокойството философите от всички времена. Прочетох и стотици биографии, от Конфуций до Чърчил. Разговарях с десетки бележити личности в най-различни области на живота, сред които Джек Демпси, генерал Омар Бродли, генерал Марк Кларк, Хенри Форд, Елинор Рузвелт и Дороти Дикс. Но това беше само началото.

Направих и още нещо, много по-важно от разговорите и литературата. Работих пет години в лаборатория за преодоляване на безпокойството — лабораторията на собствените ми курсове за възрастни. Доколкото ми е известно, това е първата и единствена по рода си лаборатория в света. Ето какво направихме. Предложихме на курсистите система от правила за преодоляване на безпокойството и ги помолихме да ги приложат в собствения си живот и после да разкажат пред

останалите какви резултати са получили. Някои разказаха и за начини, които са използвали в миналото.

В резултат на това аз, струва ми се, съм изслушал повече изложения на тема „Как преодолях безпокойството“ от всеки друг човек на земята. Освен това съм прочел стотици такива изложения, изпратени ми по пощата — изложения, спечелили награди в нашите занятия, каквито сега се провеждат в целия свят. И така, тази книга не е абстрактен теоретичен труд. Нито пък е академичен трактат за това как безпокойството би могло да бъде преодоляно. Вместо това се опитах да напиша стегнато, кратко, документално изложение за това как хиляди хора са преодолели своето безпокойство. Едно е сигурно — това е книга с практическа насоченост. Можете да я изпробвате!

Френският поет и философ Пол Валери казва: „Науката е сборник от изпробвани рецепти.“ Тази книга е точно това — сборник от изпробвани, и то с успех рецепти, които ще прогонят безпокойството от живота ви. Но трябва да ви предупредя — в нея няма да откриете нищо ново, но ще намерите много неща, които не са масова практика. Като става дума за това, ние с вас нямаме нужда да учим нищо ново. Вече знаем достатъчно, за да бъде животът ни чудесен. Всички познаваме златното правило и проповедта на Исус на планината. Проблемът не е в незнанието ни, а в бездействието ни. Целта на тази книга е да повтори, илюстрира, осъвремени и популяризира много древни и основни истини — и да ви подтикне да започнете да ги прилагате.

Но вие не сте взели тази книга, за да четете как е била написана. Очаквате действия. Добре, започваме. Прочетете първата и втората част на книгата и ако дотогава не почувствате, че сте се сдобили с нова сила и вдъхновение, за да прогоните безпокойството и да се наслаждавате на живота, захвърлете я. Тя няма да ви свърши работа.

Дейл Карнеги

Девет съвета за това как да извлечете максималното от тази книга

1. Ако искате да извлечете максимална полза от тази книга, има едно задължително изискване, много по-важно от всякакви правила или техники. Ако то не е спазено, хиляди други правила за учене няма да ви помогнат. А ако то е налице, можете да постигнете чудеса и без да четете никакви съвети как да извлечете максималното от една книга.

Какво е това вълшебно изискване? Много е просто: *необходимо е дълбоко, непреодолимо желание да се научите и твърда решителност да преодолеете безпокойството, за да заживеете пълноценно.*

Как можете да развиете в себе си такова желание? Като постоянно си напомняте колко са важни тези принципи за вас. Представайте си как овладяването им ще ви помогне да заживеете по-пълноценен и по-щастлив живот. Повтаряйте си отново и отново": „Моето душевно спокойствие, щастието ми, здравето ми, дори доходите ми зависят в крайна сметка най-вече от това как прилагам старите, неоспорими и вечни истини, изложени в тази книга.

2. Прочетете всяка глава първо набързо, за да получите обща представа за нея. Вероятно ще се изкушите да продължите със следващата. Но не го правете. Освен ако четете просто за забавление. Но ако четете тази книга, защото искате да престанете да се безпокоите и да заживеете пълноценен живот, *върнете се и препрочетете внимателно всяка една глава.* В по-далечен план това ще ви спести време и ще ви донесе резултати.

3. Докато четете, спирайте и обмисляйте това, което четете. Задайте си въпроса как и кога можете да приложите всяко предложение. Този начин на четене ще ви помогне много повече, отколкото ако се втурнете през книгата като хрътка по следите на заек.

4. Докато четете, имайте подръка червен молив или химикалка и когато попаднете на съвет, който ви се струва, че ще ви бъде от полза, отбележете го. Ако е особено добър, подчертайте всяко изречение или го отбележете с четири звездички. Отбелязването и подчертаването в книгата я прави много по-полезна и улеснява бързия преговор.

5. Познавам една жена, която беше офис мениджър на голяма застрахователна компания в продължение на петнадесет години. Всеки месец тя прочита всички договори за застраховки, сключени от фирмата. Точно така, чете едни и същи договори месец след месец, година след година. Защо? Защото опитът я е научил, че само по този начин клаузите на договорите ще бъдат винаги ясни в съзнанието ѝ.

Преди време прекарах почти две години в писане на книга за ораторското изкуство и установих, че от време на време трябва да се връщам, за да си припомня какво съм написал по-рано в собствената си книга. Удивителна е бързината, с която забравяме.

И така, ако искате да извлечете истинска, трайна полза от тази книга, не си мислете, че ще е достатъчно да я прегледате отгоре-отгоре. След като я прочетете внимателно, всеки месец трябва да отделяте няколко часа и да я преглеждате отново. Дръжте я постоянно на бюрото пред себе си. Разгръщайте я често. Непрекъснато си повтаряйте какви огромни възможности за напредък ви предоставя. Помнете, че прилагането на тези принципи може да

се превърне в автоматизиран навик само ако постоянно и енергично ги повтаряте и ги спазвате. Друг начин няма.

6. Бърнард Шоу бе казал: „Ако учиш някого на нещо, той никога няма да се научи.“ Шоу е прав. *Научаването е активен процес. Ние се учим, действайки. Затова, ако искате да усвоите принципите, с които ще се запознаете в тази книга, направете нещо по въпроса. Прилагайте тези принципи при всяка възможност. Ако не го сторите, бързо ще ги забравите. Само приложеното на практика знание се задържа трайно в човешката памет.*

Вероятно ще ви се стори трудно да прилагате тези съвети постоянно. Знаем това, защото аз съм написал тази книга и въпреки това често ми е трудно да прилагам всичко, което препоръчвам в нея. Затова, докато четете, не забравяйте, че не просто се опитвате да получите информация. Опитвате се да си създадете нови навици. Да, опитвате един нов начин на **ЖИВОТ**. Това изисква време, упорство и всекидневни усилия.

Затова аз често се обръщам към тези страници. Гледайте на тях като на практически наръчник за преодоляване на безпокойството. И когато сте изправени пред някакво трудно изпитание, не позволявайте да ви обземе паника. Не действайте импулсивно. Може да сгрешите. Вместо това разгърнете тази книга и прегледайте пасажите, които сте подчертали. После ги изпробвайте и вижте какъв магически ефект ще имат.

7. *Предложете на близките си да ви глобяват с някаква дребна сума всеки път, когато ви хванат, че нарушавате някой от принципите в тази книга. Това ще ви вкара в пътя!*

8. Обърнете на страница 267 и 268, и прочетете как банкерът от Уолстрийт Х. П. Хауъл и старият Бен Франклин са поправили грешките си. Защо не използвате тяхната техника, за да проверите доколко спазвате принципите на тази книга? Ако го сторите, от това ще има две следствия.

Първо: Ще установите, че сте се заели с учене, което е интересно и неоченимо полезно.

Второ: Ще установите, че способността ви да преодолявате безпокойството и да живеете пълноценно расте лавинообразно.

9. Водете си дневник, в който записвайте успехите си в прилагането на тези принципи. Бъдете конкретни. Посочвайте имена, дати, резултати. Воденето на такъв дневник ще ви подтикне към по-големи усилия, а и какво удоволствие ще бъде да си го четете някоя вечер след много години!

Накратко

ДЕВЕТ СЪВЕТА ЗА ТОВА КАК ДА ИЗВЛЕЧЕТЕ МАКСИМАЛНОТО ОТ ТАЗИ КНИГА

1. Развийте в себе си дълбоко, непреодолимо желание да усвоите принципите за преодоляване на безпокойството.
2. Прочетете всяка глава два пъти, преди да продължите със следващата.
3. Докато четете, спирайте и си задавайте въпроса как можете да приложите всеки съвет.
4. Подчертайте всяка важна идея.
5. Преглеждайте тази книга всеки месец.
6. Прилагайте тези принципи при всяка възможност. Използвайте книгата като практически наръчник, който ви помага да решавате всекидневните си проблеми.
7. Превърнете ученето в игра, като предложите на някой приятел да ви глобява с определена сума всеки път, когато ви хване, че нарушавате някой от принципите.
8. Всяка седмица проверявайте какъв напредък сте отбелязали. Задайте си въпроса какви грешки сте допуснали, какъв напредък имате и каква поука сте си извели за бъдещето.
9. Водете си дневник, в който да отразявате как и кога сте приложили тези принципи.

ПЪРВА ЧАСТ

**Основното,
което трябва да знаете
за безпокойството**

1

Живейте В днешния ден

През пролетта на 1871 г. на един млад мъж му попада някаква книга и той прочита мисъл от двадесет и една думи, която оказва огромно въздействие върху неговото бъдеще. Той е студент по медицина, стажант в болницата в Монреал, и се безпокои за последните си изпити, какво ще прави след това, къде ще отиде, дали ще му потръгне лекарската практика и дали ще може да си изкарва прехраната.

Тази мисъл от двадесет и една думи, която младият студент по медицина прочита през 1871 г., му помага да стане най-прочутият лекар на своето поколение. Той създава световноизвестния медицински институт „Джон Хопкинс“. Става кралски професор по медицина в Оксфорд — най-високата чест, с която медик може да бъде удостоен в Британската империя. Английският крал му дава рицарско звание. Когато умира, изписват два тома с общо хиляда че-

туристотин шейсет и шест страници, за да разкажат историята на живота му.

Името му е сър Уилям Ослър. А ето и тази мисъл от двадесет и една думи, която прочита през пролетта на 1871 г., принадлежаща на Томас Карлайл, която му помага да заживее спокоен живот: *„Основната ни задача е да гледаме не онова, което се очертава смътно на хоризонта, а това, което стои ясно пред нас.“*

Петдесет и две години по-късно, в една топла пролетна вечер, когато лалетата цъфтят в университета, този човек, сър Уилям Ослър, произнася слово пред студентите в „Йейл“. Казва им, че човек като него, професор в четири университета и автор на научни трудове, би трябвало да има „мозък с по-особени качества“. Това не е вярно, заявява той. Близките му приятели знаят, че умът му е от „най-последствено естество“.

Къде тогава е тайната на неговия успех? Самият той признава, че го дължи на това, че живее, както сам се изразява, „в херметизирания отрязък на днешния ден“. Какво означава това? Няколко месеца преди речта си в „Йейл“ сър Уилям Ослър прекосява Атлантическия океан на голям презокеански лайнер, на който капитанът е в състояние с едно натискане на копчето от мостика да задейства механизъм, който изолира различните части на кораба. „Всеки един от вас, казва доктор Ослър на студентите от „Йейл“, има несравнимо по-сложна организация от този кораб и е потеглил на по-дълго плаване. Това, което ви съветвам да направите, е да се научите да направлявате механизмите така, че да живеете в херметизирания отрязък на днешния ден — това е най-сигурният начин пътуването ви да бъде безопасно.“ Качете се на капитанския мостик и проверете дали механизмът, който задейства преградните стени, е наред. Натиснете „онова“ копче и чуйте как на всички рав-

нища на живота ви железни врати се захлопват пред миналото — пред мъртвите вчерашни дни. Натиснете „второто“ и изолирайте с метална преграда бъдещето — неродените утрешни дни. Вече сте в безопасност — за днес. Изолирайте миналото! То принадлежи на мъртвите! Изолирайте вчерашните дни, обриващи глупците на забвение... От товара на утрешния ден, прибавен към товара на вчерашния и стоварен върху плещите ви днес, и най-силният би залитнал. Изолирайте бъдещето също така безкомпромисно, както и миналото... Бъдещето е днес... Утре не съществува. Денят на спасението е днес. Излишна загуба на енергия, душевни страдания и терзания преследват онзи, който се тревожи за бъдещето... Затова спуснете плътно преградите напред и назад и се подгответе да си изградите навика да живеете в „херметизирания отрязък на днешния ден“.

Дали доктор Ослър не иска да каже, че не бива да правим нищо, за да се подготвим за утрешния ден? Не. Нищо подобно. Но той казва по-нататък, че най-добрият възможен начин да се подготвим за утрешния ден е да съсредоточим целия си интелект и ентузиазъм, за да свършим отлично работата си за днес. Това е начинът да се подготвим за бъдещето.

Сър Уилям Ослър съветва студентите в „Йейл“ да започват деня с молитвата на Христос: „Насъщния ни хляб дай ни днес.“

Не забравяйте, че в тази молитва става дума само за *днешния* хляб. В нея не се казва нищо за хляба, който сме яли вчера, не се казва и: „Боже, в житните райони може да настъпи суша и тогава откъде ще взема хляб есента, или пък да предположим, че си загубя работата, Божичко, как тогава ще си осигуря хляба?“

Не, тази молитва ни учи как да се молим само за хляба си *днес*. Днешният хляб е единственият, който можем да изядем.

Преди много години един Велик мислител се ски-тал из пустинна земя, където хората трудно изкар-вали прехраната си. Веднъж на хълма около него се събрала тълпа и той произнесъл най-дълбокомъдре-ните думи на света. Словото му отекнало през ве-ковете: „И тъй, не мислете за утре... Стига ни и на този ден злобата му." Мнозина отхвърлят тези думи на Иисус: „Не мислете за утре." Отхвърлят ги като неизпълним съвет, като нещо мистично. „Аз *трябва* да мисля за утрешния ден — казват те. — *Трябва* да си направя застраховка, за да осигуря се-мейството си. *Трябва* да спестявам пари за старост-та си. *Трябва* да планирам и да се подготвям, за да вървя напред."

Правилно! Разбира се, че трябва. Истината е, че тези думи на Иисус, преведени преди повече от три-ста години, днес не означават това, което са значели по времето на крал Джеймс. Преди триста години думата „мисля" често е означавала „тревожа се". Съвременните преводи на Библията цитират думи-те на Иисус по-точно: „Не се грижете за утре."

Във всички случаи мислете за утрешния ден, да, мислете внимателно, планирайте го и се подготвяй-те за него. Но не се тревожете.

През Втората световна война военните команди-ри *са правели* планове за утрешния ден, но не са се под-давали на униние. „Осигурих най-добрите хора и най-доброто снаряжение, с които разполагаме — заявя-ва адмирал Ърнест Дж. Кинг, главнокомандуващ фло-та на Съединените щати. — Възложих им като за-дача онова, което сметнах за най-мъдър ход. Повече от това не бих могъл да направя.

Ако един кораб бъде потопен, продължава той, аз не бих могъл да предотвратя катастрофата. Мога да използвам времето си много по-добре, като рабо-тя върху проблемите на утрешния ден, вместо да се

измъчвам за вчерашния. А и ако се поддам, няма да издържа дълго."

Във война или в мирно време, главната разлика между добрия и лошия начин на мислене е следната: добрият начин на мислене се изразява в анализиране причините и следствията и води до логични, конструктивни изводи; лошият често поражда напрежение и нервни сривове.

Аз имах честта да разговарям с Артър Хейс Сулцбергер, издател от 1936 до 1961 г. на един от най-популярните вестници в света— „Ню Йорк Таймс". Господин Сулцбергер ми призна, че когато в Европа пламнала Втората световна война, той бил толкова зашеметен, толкова притеснен за бъдещето, че загубил спокойния си сън. Често ставал посред нощ, заставал пред статива, поглеждал се в огледалото и се опитвал да си нарисува автопортрет. Нищо не разбирал от живопис, но рисувал, за да се спаси от тревожните мисли. Господин Сулцбергер ми разказа, че така и не успял да прогони безпокойството и да намери покой, докато не възприел за свой девиз четирите думи от църковния химн „Едничка стъпка мей ми стига".

*„Води ме, блага Светлина,
Води нозете ми;
не дия с погледа си далнина —
едничка стъпка мен ми стига."*

Горе-долу по същото време един млад военен стига до същата поука. Името му е Тед Бенджърмино, от Балтимор. щата Мериленд. Безпокойство го докарва до типичното нервно разстройство след продължително воюване... През април 1945 г., пише Тед Бенджърмино, тревогите ми докараха стомашни проблеми, изразяващи се в болезнено страдание. Ако войната се беше проточила, сигурен съм, щях да рух-

на физически. Бях напълно изтощен. Служех като подофицер В деветдесет и четвърта пехотна дивизия. Работата ми беше да събирам и описвам данните за всички загинали, изчезнали безследно или хоспитализирани войници. Освен това участвах в ексхумирането на съюзнически и противникови войници, убити и погребани набързо в плитки гробове в разгара на боевете. Трябваше да съхранявам личните им вещи и да се погрижа те да бъдат изпратени на родителите или най-близките им роднини, за които бяха свиден спомен. Постоянно се тревожех дали ще оцелея. Безпокоях се дали ще доживея да притисна до сърцето си единственото си дете — момченце на година и четири месеца, което никога не бях виждал. Бях толкова притеснен и изтощен, че отслабнах със седемнадесет килограма. Бях на предела на силите си, направо не бях на себе си. Постоянно се вглеждах в ръцете си, станали само кожа и кости. Ужасяваше ме мисълта да се върна у дома като развалина. Плачех като дете. До такава степен бях извън релси, че винаги, когато оставах сам, очите ми се наливаха със сълзи. По едно време, малко след началото на боевете при Булж, плачех отчаяно толкова често, че почти загубих надежда, че някога отново ще бъда нормален човек.

Накрая се озовах в амбулаторията. Един военен лекар ми даде съвет, който изцяло промени живота ми. След като ме прегледа основно, той заяви, че проблемите ми са от психическо естество. *„Тед, каза ми той, искам да си представиш живота като пясъчен часовник. Нали знаеш, в горната половина на часовника има хиляди пясъчинки и те бавно и равномерно изтичат през стеснението в средата. Нищо, което ти или аз можем да направим, няма да накара повече от една пясъчинка да мине през стеснението, без да повреди! часовника. Ти и аз, и всички хора, сме като този пясъчен часовник. Когато започва денят ни, пред нас*

стоят много задачи, които трябва да свършим този ден, но ако не се заемем с тях една по една, ако те не текат през деня ни бавно и равномерно като песъчинките в пясъчния часовник, със сигурност ще съсипе физиката и психиката си."

Не забравям този съвет от онзи паметен ден, в който го получих от военния лекар. „Една по една песъчинка... Една по една задача." Този съвет ме спаси физически и психически през войната. Той ми е от полза и в сегашната ми работа като директор по връзките с обществеността и рекламата в „Адкарафтърс Принтинг енд Офсет". Открих, че в работата ми възникват същите проблеми, както някога през войната— трябваше да се свършат ужасно много неща за много кратко време. Акциите ни се котираха ниско. Трябваше да прибягваме до нови форми на работа, да реорганизираме складовете си, местехме се, откривахме и закривахме офиси... Вместо да се сковавам и изнервям, аз си припомнях думите на лекаря: „Една по една песъчинка... Една по една задача." Повтарях си тези думи и изпълнявах задълженията си по-организирано, без онази обърканост, която за малко не ме унищожи на бойното поле."

Един от най-ужасните факти на днешното ни динамично време е, че половината болнични легла се заемат от пациенти, които не са издържали на смазващата тежест на натрупалите се минали проблеми и на страха пред неизвестността на бъдещето. А много от тях биха могли да избегнат болницата, да водят щастлив и полезен живот, ако се вслушат в думите на Исус: *„Не се тревожете за утрешния ден"*, или на сър Уилям Ослър: *„Живейте в херметизирания отрязък на днешния ден."*

В този момент ние с вас се намираме в допирната точка на две вечности — миналото, което тъне в дълбините на времето, и бъдещето, което се

простира го безкрая на протяжността. Не можем да се озовем нито в едната, нито в другата вечност — наистина не можем, дори за частица от секундата. Но опитвайки се да го сторим, можем да съсипем тялото и ума си. Затова нека се задоволим да живеем в единственото време, в което можем — от този момент до полунощ. „Всеки може да носи товара си, колкото и тежък да е той, до падането на нощта — пише Робърт Луи Стивънсън. — Всеки може да свърши работата си, колкото и да е трудна, през деня. Всеки може да бъде добър, търпелив и обичащ до залез слънце. В това е всъщност целият смисъл на живота.“

Да, това е всичко, което животът иска от нас. Но госпожа Е. К. Шийлдс от Сагиноу, Мичиган, стига до пълно отчаяние, до рѣба на самоубийството, преди да се научи да живее по този начин. Ето каква история ми разказа тя: „През 1937 г. загубих мъжа си. Изпаднах в много тежка депресия, бях останала и почти без пари. Писах на някогашния си работодател, господин Лион Роуч от „Роуч-фулър“, Канзас Сити, и се върнах на старата си работа. Някога си изкарвах прехраната, като предлагах алманаси на училищните управи из провинцията. Бях продала колата две години преди това, когато съпругът ми се разболя, но успях да събера достатъчно, за да си взема стара кола на изплащане, и започнах отново да разпространявам книги.“

Мислех си, че като тръгна отново на път, това ще ми помогне да се справя с депресията. Но да пътувам и да се храня сама ми действаше доста угнетително. Част от територията ми не бе много доходоносна и макар вноските за колата да не бяха големи, аз едва смогвах да ги изплащам.

През пролетта на 1938 г. се бях установила във Версай, Мисури. Училищата не разполагаха със средства, пътищата бяха лоши; в един момент се почувствах

толкова самотна и отчаяна, че ми мина мисълта за самоубийство. Струваше ми се, че никога няма да успея. Нямахте заради какво да живея. Всяка сутрин ме ужасяваше перспективата да стана от леглото и да се боря с живота. Страхувах се от всичко: че няма да мога да си изплащам вноските за колата, че няма да имам достатъчно пари за храна. Страхувах се, че здравето ми се влошава, а нямах пари за лекар. От самоубийството ме възпираше само мисълта, че ще причини голяма болка на сестра ми, и това, че нямах достатъчно пари за погребение.

Един ден прочетох статия, която ме извади от унинието и ми вдъхна **кураж** да продължа да живея. Винаги ще съм благодарна за едно изречение в тази статия. То гласеше: „За мъдрия всеки ден е нов живот.“ Написах го на машина и го закачих на предното стъкло на колата, за да ми е постоянно пред очите, докато карам. Открих, че не е толкова трудно да се живее ден за ден в добрия смисъл на думата. Свикнах да забравям вчерашния ден и да не мисля за утрешния. Всяка сутрин си казвах: „Всеки ден е нов живот.“

Успях да преодолеея страха си от самотата и бедността. Сега съм щастлива и прилично осигурена, изпълнена с ентузиазъм и любов към живота. Вече знам, че никога повече не бих се страхувала, каквото и да ми поднесе животът. Знам, че не бих се плашила от бъдещето. Знам, че мога да живея ден за ден и че за мъдрия „всеки ден е нов живот“.

Кой според вас е написал следните стихове:

*Щастлив е она и благословен,
който приема „днес“ за своя ден,
който би казал Ведро и без страх:
„Дори да няма утре, днес живях.“*

Звучат съвременно, нали? Но са написани тридесет години преди раждането на Христа от римския поет Хораций.

Една от най-тъжните особености на човешката природа, която ми е известна, е, че всички сме склонни да отлагаме важните неща в живота си. Всички бленуваме по някаква вълшебна розова градина отвъд хоризонта, вместо да се насладим на розите, цъфтящи днес под прозореца ни.

Защо сме толкова глупави, толкова трагично глупави?

„Странно е как преминава животът ни — пише Стивън Лийкок. — Детето казва: когато стана голям... Но какво означава да стане голям? Голямото момче казва: когато порасна... А когато порасне, казва: когато се ожена... Но какво, в края на краищата, е да се ожениш? После мисълта се променя: когато се пенсионирам... А когато се пенсионира, поглежда назад към извървения път. Оттам лъха мраз. Той някак е пропуснал всичко и то безвъзвратно си е отишло. Твърде късно осъзнаваме, че животът е в това да го живееш всеки ден и час."

Покойният Едуард С. Еванс от Детройт едва не се погубва от безпокойство, докато разбере, че животът е „в това да го живееш всеки ден и час". Израснал в бедност, Едуард Еванс спечелва първите си пари, като продава вестници, а по-късно работи в бакалия. След това, със семейство от седем души, което трябва да изхранва, си намира работа като помощник-библиотекар. Макар че заплатата е ниска, той се страхува да напусне. Минават осем години, преди да събере смелост да започне собствен бизнес. Но когато все пак започва, превръща първоначалния си капитал от петдесет и пет взети назаем долара в предприятие, което му носи двадесет хиляди долара годишно. После го сполетява ужасна ка-

тастрофа. Става поръчител за голяма сума на приятел, който се разорява. След първата катастрофа следва нова — фалира банката, в която са всичките му пари. Той не само загубва всичко до последния цент, но и задлъжнява с шестнадесет хиляди долара. Нервната му система не издържа. „Не можех да спя, не можех да се храня — разказа ми той. — Хвана ме някаква странна болест. Предизвика я безпокойството, безпокойството и нищо друго. Един ден, както си вървах по улицата, припаднах на тротоара. Вече не можех да ходя. Легнах на легло и по цялото ми тяло избиха циреи. Изпитвах неимоверни страдания, дори самото лежане се превърна в непоносима болка. Слабеех с всеки изминал ден. Накрая лекарят ми каза, че ми остават още само няколко седмици живот. Бях шокиран. Приготвих си завещанието и се предадох духом в очакване на края. Вече нямаше смисъл да се боря и да се безпокоя. Отпуснах се и потънах в безпаметен сън. От седмици не бях спал два часа без прекъсване, но след като идваше краят на земните ми мъки, заспах като малко дете. Изтощението ми започна да намалява. Апетитът ми се възвърна. Качих два-три килограма.

Няколко седмици по-късно вече можех да ходя с терерици. След шест седмици бях в състояние отново да започна работа. Преди печелех двадесет хиляди долара на година. Сега бях доволен да получа работа за тридесет долара на седмица. Започнах да продавам трупчета за подпиране на колелата на автомобилите при превозването им. Вече бях усвоил поуката. Край на безпокойството, край на съжаленията за миналото, край на страховете от бъдещето. Съсредоточих цялото си време, енергия и ентузиазъм в продаването на тези трупчета."

От този момент нататък Едуард С. Еванс се издига бързо. След няколко години е президент на фир-

мата „Еванс Продъкс“, която години наред е представена на Нюйоркската фондова борса. Ако някога летите над Гренландия, може да се приземите на летище „Еванс“, наречено на неговото име. Но Едуард С. Еванс никога не би постигнал всичко това, ако не се беше научил да живее в „херметизирания отрязък на днешния ден“.

Може би си спомняте думите на Бялата царица: „Правилото е: конфитюр вчера и конфитюр утре, но никога конфитюр днес.“ Повечето от нас са такива — ядосваме се за вчерашния конфитюр и се безпокоим за утрешния, вместо незабавно да намажем днешния дебело на филията.

Дори големият френски философ Монтен допуска тази грешка. „Животът ми, казва той, е низ от злочестини, повечето от които изобщо не са се случили.“ И моят. И вашият също.

„Помислете си само, казва Данте, утрото на този ден няма да изгрее никога вече.“ Животът ни се изплъзва с невероятна скорост. Летим през пространството с тридесет и един километра в секунда. Най-ценното, което притежаваме, е днешният ден. Той е единственото, което притежаваме със сигурност.

Такава е философията на Лоуел Томас. Аз неотдавна прекарах един уикенд във фермата му и видях следният цитат от Псалм СХVIII, закачен на стената в кабинета, където да го вижда постоянно:

*Този ден е от Господа сътворен;
Нека ликуваме и му се радваме.*

Писателят Джон Ръскин държи на бюрото си обикновен камък, на който с издълбана само една дума: „ДНЕС“. Аз нямам камък на бюрото си, но имам стихотворение, окачено на огледалото, за да го гледам всяка сутрин, докато се бръсна. Сър Уи-

лям Ослър го е държал постоянно на писалището си. Стихотворението е написано от прочутия индийски драматург Калидаса:

ПОЗДРАВ КЪМ ЗОРАТА

*Погледни новия ден!
Той е живот, същността на живота.
В краткия му път
са Всички истини,
цялата реалност на съществуването:
щастие то на израстването,
величието на действието
блясъкът на красотата.
Вчера е сало сън,
а утре — блян.
Но добре изживяното днес
прави вчерашния ден щастлив сън,
а утрешния — прекрасно Видение
Затова обърни Взор към новия ден
и поздравя зората!*

И така, първото, което трябва да знаете за безпокойството, е следното: ако искате да го прогоните от живота си, последвайте примера на сър Уилям Ослър:

1. Изолирайте с железни врати миналото и бъдещето. Живейте в „херметизираня отрязък на днешния ден“.

Задайте си следните въпроси и запишете отговорите:

1. Склонни ли сте да отлагате да живеете истински сега и да се безпокоите за бъдещето, мечтаете ли за някаква „вълшебна розова градина отвъд хоризонта“?
2. Случва ли ви се да вгорчавате настоящето, като съжалявате за миналото — за неща, които отдавна са приключени?

3. Ставате ли сутрин от леглото, решени да „сграбчите деня“ — да извлечете максималното от тези двадесет и четири часа?

4. Не мислите ли, че можете да получите повече от живота, като живеете в „херметизирания отрязък на днешния ден“?

5. Кога ще започнете да правите всичко това?
Другата седмица?... Утре?... *Днес?*

2

Вълшебна формула за справяне със ситуации, предизвикващи безпокойство

Искате ли бърза и гарантирана рецепта как да се справите със ситуацията, пораждащи безпокойство — техника, която можете да започнете да използвате веднага, преди да продължите да четете тази книга?

Нека тогава ви разкажа за метода, разработен от Уилис Х. Кериър, блестящия инженер, поставил началото на производството на климатични инсталации, ръководител на световноизвестната корпорация „Кериър“ в Сиракюз, щата Ню Йорк. Това е една от най-добрите известни ми техники за разрешаване на проблема с безпокойството. Научих я лично от господин Кериър, докато веднъж обядвахме заедно в Клуба на инженера в Ню Йорк.

Ето какво ми разказа той. „Като млад работех във фирмата „Бъфало фордж“ в Бъфало, щата Ню Йорк. Задачата ми беше да монтирам газопречиствателна инсталация в един завод на питсбъргска компания за

плоско стъкло В Кристал Сити, щата Мисури. Оборудването на завода струваше милиони долари. Инсталацията бе предназначена да отделя примесите така, че газта да изгаря пълноценно, без да амортизира бързо моторите. Този метод за пречистване беше нов, изпробван само веднъж до този момент, и то при други условия. В работата ми в Кристъл Сити, Мисури, възникнаха непредвидени трудности. Инсталацията работеше криво-ляво, но не достатъчно добре, за да отговаря на гаранцията, с която се бяхме ангажирали.

Бях съсипан от провала си. Чувствах се едва ли не сякаш някой ме е цапардосал по главата. Стомахът ми, цялото ми същество се бе свило. Известно време бях толкова притеснен, че не можех да спя.

Накрая здравият разум ми напомни, че безпокойството няма да ми помогне с нищо, затова измислих начин да се справя с проблема, без да се безпокоя. Получи се чудесно. Използвам тази техника против безпокойството от тридесет години. Тя е проста. Всеки може да я приложи. Състои се от три стъпки:

Първа стъпка. Анализирах трезво положението, без страх, и си представих най-лошото, което можеше да се случи в резултат на провала. *Нямаше да ме убият, нито да ме пратят в затвора. Това беше сигурно. Наистина, имаше опасност да си загубя работата и да се наложи работодателите ми да демонтират оборудването и да загубят вложените двадесет хиляди долара.*

Втора стъпка. След като си представих най-лошото, което би могло да се случи, си наложих да го приема, ако е необходимо. Казах си: този провал ще бъде удар по кариерата ми и може би ще си загубя работата, но дори и така да е, винаги мога да си намеря друга работа. За работодателите ми положението може да е много по-лошо — е, те разбират, че изпробваме

нов метод за пречистване на газта и ако това им струва двадесет хиляди долара — ще го понесат. Могат да го приемат за изследователска работа, нали е експеримент.

След като установих какво е Най-лошото, което може да се случи, и се примирих, че ще го приема, ако е необходимо, случи се нещо изключително важно. В същия момент се отпуснах и ме обзе спокойствие, каквото не бях изпитвал дни наред.

Трета стъпка. От този момент нататък посветих времето и енергията си на това да се опитам да поправя най-лошото, което вече бях приел за себе си.

Опитах се да измисля начини и средства за намаляване на загубата от двадесет хиляди долара, пред която бяхме изправени. Направих няколко опита и накрая изчислих, че ако похарчим още пет хиляди долара за допълнително оборудване, проблемът ни изцяло ще се реши. Така и направихме и вместо да загубим двадесет хиляди, спечелихме петнадесет.

Сигурно никога нямаше да успея да направя това, ако бях продължил да се безпокоя, защото една от най-лошите последици от безпокойството е, че се нарушава способността за концентрация. Когато сме обзети от безпокойство, умът се мята насам-натам и губим способността да вземаме решения. Но когато си наложим да погледнем истината в лицето и да я приемем, сме в състояние да прогоним всички мъгляви фантазии и да се съсредоточим върху проблема.

Това, което ви разказах, се случи преди много години. Техниката се оказа толкова успешна, че оттогава постоянно я използвам. В резултат на това много рядко ми се случва да се безпокоя."

И така, защо магическата формула на Уилис Х. Кериър е толкова ценна и практична от психологическа гледна точка? Защото ни измъква от сивия облак, в

който търсим пипнешком изход, когато сме заслепени от безпокойство. Помага ни да стъпим на твърда земя. Да сме наясно с положението. А ако нямаме твърда земя под краката си, как въобще можем да се надяваме да обмислим каквото и да било?

Професор Уилям Джеймс, бащата на приложната психология, почина през 1910 г. Но ако беше жив и чувеше тази формула, би я одобрил с чисто сърце. Откъде съм толкова сигурен? Защото е казал на собствените си студенти: „Бъдете готови да приемете нещата такива, каквито са“, *защото* „...приемането на онова, което вече се е случило, е първата стъпка към преодоляването на последиците от всяко нещастие.“

Същата идея изразява Лин Ютанг в популярната си книга „Важността на живота“. „Истинското спокойствие, пише китайският философ, идва от приемането на най-лошото. Според мен, от психологическа гледна точка, това означава освобождаване на енергия.“

Това е то! От психологическа гледна точка това означава освобождаване на нова енергия! Когато сме приели най-лошото, вече няма какво да губим. А това автоматично означава, че можем да спечелим *Всичко!* Уилис Х. Кериър казва: „Когато приех най-лошото, в същия момент се отпуснах и ме обзе спокойствие, каквото не бях изпитвал дни наред. От този момент нататък можех да *мисля*.“

Разумно звучи, нали? И все пак милиони хора си сипват живота, като се гневят, защото не желаят да приемат най-лошото, отказват да направят опит да го поправят, отказват да спасяват каквото могат от потъващия кораб. Вместо да се опитат да поправят нещата, те се впускат в „яростно състезание с живота“ и свършват като жертви на онова депресивно състояние, известно като меланхолия.

Искате ли да научите как друг човек възприе ма-

гическата формула на Уилис Х. Кериър и я приложи към собствения си проблем? Добре, ето ви един пример е търговец на бензин от Ню Йорк, който посещаваше моя курс.

„Изнудваха ме — започна той. — Не вярвах, че е възможно. Вярвах, че това може да се случи само на кино, но мен действително ме изнудваха! Ето какво се случи, фирмата, която ръководех, имаше доста цистерни и шофьори. По това време военните закони се прилагаха много строго и ни бе определен лимит гориво, който можехме да доставяме на клиентите си. Без мое знание някои от шофьорите изглежда бяха доставяли по-малки количества на редовните ни клиенти и бяха препродавали остатъка на свои хора.

Аз чух за първи път за тези нелегални сделки, когато някакъв човек, представящ се за правителствен инспектор, ме посети един ден и поиска подкуп, за да мълчи. Разполагаше с документи, доказващи вината на шофьорите, и заплаши да ги предаде в районната прокуратура, ако не се бръкна по-дълбоко.

Естествено, аз знаех, че няма за какво да се безпокоя, поне що се отнасяше до мен самия. Но знаех също, че според закона фирмата носи отговорност за действията на служителите си. Нещо повече — знаех, че ако случаят стигне до съда и получи гласност в пресата, това ще съсипе предприятието ми. А аз много се гордеех с него — бе създадено от баща ми преди двадесет и четири години.

Толкова се притесних, че бях като болен! Не ядох и не спях три дни и три нощи. Въртях се в някакъв безумен кръг. Да платя ли исканата сума от пет хиляди долара, или да кажа на този човек, че не може да ме уплаши? И в двата случая ме очакваше кошмар.

Накрая, в неделя вечерта, пред погледа ми случайно попадна брошурата „Как да преодолеем безпокойството“, която бях получил в курса на Карнеги по ора-

морско изкуство. Зачетох се в нея и попаднах на историята на Уилис Х. Кериър. „Погледнете най-лошото в лицето“, съветваше тя. И аз се запитах: „Кое е най-лошото, което може да се случи, ако откажа да платя парите и тези изнудвачи предадат документите на районния прокурор?“

Отговорът беше: „Бизнесът ми ще се провали — това е най-лошото, което може да се случи. Няма да отида в затвора. Просто ще ме съсипе отзвукът в пресата.“

После си казах: „Добре, фирмата се проваля. Приемам това. И после какво?“

„Ами, след като фирмата ми се провали, сигурно ще трябва да си търся работа. Това не е проблем. Знам много за петрола — има фирми, които с удоволствие ще ме вземат на работа...“ Почувствах се по-добре. Паниката, която ме бе обзела през последните три дни и нощи, започна да отстъпва. Успокоих се... И за свое удивление, бях в състояние да *мисля*.

Главата ми се проясни достатъчно, за да мога да премина към третата стъпка — *да се опитам да поправя най-лошото*. Когато се замислих, видях в съвсем нов аспект нещата. Ако разкажех на адвоката си цялата история, той може би щеше да измисли решение, за което сам не бих се сетил. Знам, звучи глупаво, че това не ми беше хрумнало по-рано, но аз изобщо не разсъждавах, само се *безпокоях!* Веднага реших още сутринта да се срещна с адвоката си, после си легнах и спях непробудно!

Как свърши всичко? Ами, на другата сутрин адвокатът ме посъветва да се срещна с районния прокурор и да му разкажа истината. Така и направих. Когато свърших разказа си, за голяма моя изненада районният прокурор каза, че това изнудване продължава вече месеци и мъжът, представящ се за „правителствен служител“, е издирван от полицията мошеник.

Какво облекчение бе да чуя всичко това, след като три дни и три нощи се бях измъчвал дали да дам пет хиляди долара на този професионален измамник!

Получих добър урок. Сега винаги, когато съм изправен пред неотложен проблем, който заплашва да взриви спокойствието ми, прилагам формулата на Уилис Х. Кериър.

Ако мислите, че Уилис Х. Кериър е знаел какво значи неприятности, слушайте внимателно; още нищо не сте разбрали. Ето историята на Ърл П. Хейни от Уинчестър, Масачузетс, както сам ми я разказа на 17 ноември 1948 г. в бостънския хотел „Статлър“.

„През двайсетте години бях обхванат от такова безпокойство, че язва започна да разяжда стомаха ми. Една вечер получих страшен кръвоизлив. Откараха ме по спешност в болницата към Медицинския институт на Северозападния университет в Чикаго. Отслабнах от осемдесет на четиридесет и пет килограма. Бях толкова зле, че няхах сили дори да повдигна ръка. Трима лекари, сред които един прочут специалист по язвите, обявиха случая ми за „нелечим“. Живеех на алкални прахчета и по лъжица смес от равни части мляко и сметана на всеки кръгъл час. Сутрин и вечер една сестра вкарваше в стомаха ми гумева тръба и изпомпваше съдържанието му.

Това продължи месеци наред... Накрая си казах: „Слушай, Ърл Хейни, ако няма какво да очакваш от бъдещето освен бавна смърт, поне можеш да използваш оптимално малкото време, което ти остава. Винаги си искал да пътуваш по света, преди да умреш. Ако въобще някога смяташ да го направиш, сега е моментът.“

Когато заявих на лекарите, че се каня да предприема пътешествие и ще си изпомпвам сам стомаха по два пъти на ден, те бяха смаяни. Невъзможно! Това е нечувано! Предупредиха ме, че ако отплавам, чака ме

морско погребение. „Няма да стане — възразих аз. — Обещал съм на роднините си, че ще бъда погребан в семейния гробищен парцел в Броукън Боу, Небраска. Ще си нося ковчег с мен.“

Купих си ковчег, качих го на кораба и се споразумях с параходната компания, ако умра, да сложат тялото ми в хладилната камера и да го съхраняват там до завръщането на кораба. Потеглих на път, завладян от духа на Омар Хаям:

*Ах, нека Вземем земния си пай,
че ние също ще отидем, знай,
в пръстта, на Прах — да, Прах при Прах поляга,
без Вино, Песни, без Певци — без Край! **

В момента, в който се качих на борда на „Президент Адамс“ в Лос Анджелис и поех към Ориента, се почувствах по-добре. Постепенно престанах да вземам алкалните прахчета и да използвам помпата. Скоро ядох всякаква храна, дори пикантни местни ястия, които бяха толкова противоположни, че със сигурност можеха да ме убият. Седмиците минаваха, а аз вече пушех дълги черни пури и пиех уиски със сода. Забавлявах се така, както не бях се забавлявал от години! Връхлитаха ни мусони и тайфуни, които би трябвало да ме вкарат в ковчег, пък било то и само от преживения страх, но аз се забавлявах превъзходно от цялото това приключение.

На кораба участвах в игри, пеех песни, завързах нови приятелства, не си лягах до среднощ. Когато стигнахме Китай и Индия, установих, че деловите ми грижи в Америка бяха рай в сравнение с бедността и глада на Ориента. Сложих край на безсмисленото безпокойство и се почувствах отлично. Когато се върнах в Америка, бях наддал четиридесет и пет килограма и почти бях забравил, че някога съм имал язва на сто-

маха. Никога през живота си не бях се чувствал по-добре. Заех се отново с работата си и оттогава не съм боледувал нито ден."

Ърл П. Хейни ми каза, че вече разбира как подсъзнателно е използвал съвсем същите принципи като Уилис Х. Керийър, за да преодолее безпокойството.

„Първо се запитах: какво е най-лошото, което може да ми се случи? Отговорът беше: да умра.

Второ, подготвих се да приема смъртта. Трябваше. Нямах избор. Лекарите казаха, че случаят ми е безнадежден.

Трето, опитах се да поправа положението, като извлека максимално удоволствие през краткото време, което ми оставаше... Ако бях продължил да се безпокоя и на борда на онзи кораб, без съмнение щяха да ме върнат в ковчег. Но аз се отпуснах — и забравих всичките си грижи. Това душевно спокойствие ми осигури прилив на енергия, която ми спаси живота."

И така, Правило номер две е: ако имате проблем с безпокойството, приложете вълшебната формула на Уилис Х. Керийър, като изпълните следните три неща:

1. Задайте си въпроса: Какво е най-лошото, което може да се случи?
2. Пригответе се да го приемете, ако се наложи.
3. Спокойно се заемете да поправите най-лошото, доколкото е възможно.

3

Какво може да ви причини безпокойството

*„Който не знае как да се бори
с безпокойството, умира млад.“*

Доктор Алексис Каръл

Една Вечер преди много години един съсед позвъни на вратата ми и ме посъветва настойчиво да се ваксинирам заедно с цялото си семейство против едра шарка. Той беше един от хилядите доброволци, които звъняха по вратите на хората в Ню Йорк. Изплашените граждани чакаха с часове на опашка, за да се ваксинират. Пунктове за ваксиниране бяха открити не само във всички болници, но и в пожарните, полицейските участъци и големите заводи. Повече от две хиляди лекари и сестри работеха трескаво ден и нощ, ваксинирайки тълпи от хора. Защо беше целият този шум? Осем души в Ню Йорк се бяха разболели от едра шарка и двама от тях бяха починали— двама при население от почти осем милиона.

Аз живея в Ню Йорк от много години и никога никога не е позвънявал на вратата ми, за да ме предупреди за опасността от емоционалното заболяване,

наречено безпокойство — заболяване, което за същото време е нанесло десет хиляди пъти по-големи поражения от едрата шарка.

Никой не е дошъл да ми каже, че един на всеки десет жители на Съединените щати го очаква нервен срив, дължащ се в повечето случаи на безпокойство и емоционални конфликти. Пиша тази глава, за да „позвъня“ по този начин на вашата врата и да ви предупредя.

Големият лекар и лауреат на Нобелова награда доктор Алексис Каръл казва: „Деловите хора, които не знаят как да се борят с безпокойството, умират млади.“ Същото **важи** за домакините, ветеринарните лекари и зидарите.

Преди няколко години прекарах почивката си, пътувайки през Тексас и Ню Мексико с доктор О. ф. Губър, член на медицинския екип на железопътната линия Санта фе. Точната му титла беше главен лекар на Болничната асоциация на Гълф, Колорадо, и Санта фе. Заговорихме за въздействието на безпокойството и той каза: „Седемдесет процента от пациентите, които се обръщат към лекарите, могат да се излекуват сами, стига да се отърват от страховете и безпокойството си. Въобще не си мисли, че смятам болестите им за въображаеми. Те са толкова реални, колкото пулсиращият зъбобол, а понякога са и стократно по-сериозни. Говоря за болести като лошо храносмилане, стомашни язви, сърдечни нарушения, безсъние, някои случаи на мигрени, някои видове парализа.

Тези болести са реални. Знам какво говоря — каза доктор Губър. — Аз самият страдах от стомашна язва дванадесет години.

Страхът поражда безпокойство. Безпокойството те прави напрегнат и нервен и засяга нервите на стомаха, променяйки стомашните сокове и това често причинява язва.“

Доктор Джоузеф ф. Монтагю, автор на книгата „Нервни заболявания на стомаха“, твърди същото. Той казва: „Стомашната язва не се получава от това, което ядете. Получава се от онова, което ви изяжда отвътре.“

Доктор У.С. Алварес от клиниката „Мейо“ казва: „Язвата често се изостря или успокоява според засилването и намаляването на емоционалния стрес.“

Това изказване е подкрепено от изследване на петнадесет хиляди пациенти, лекувани от стомашни заболявания в клиниката „Мейо“. При четирима от всеки пет болестта няма физиологична основа. Страх, безпокойство, омраза, егоцентризъм, неспособност да се приспособяват към действителността— това са най-общо причините за стомашните заболявания и язвите... Стомашната язва може да ви убие. Според списание „Лайф“, тя заема десето място в списъка на смъртоносните заболявания.

Неотдавна размених няколко писма с доктор Харолд С. Хабейн от клиниката „Мейо“. Той представи доклад на годишната конференция на Американската асоциация на специалистите по професионални заболявания, в който каза, че е изследвал сто седемдесет и шест служители на ръководни длъжности на средна възраст малко над четиридесет и четири години. *Малко повече от една трета от тях страдали от едно от трите заболявания, характерни за напрегнатия начин на живот: сърдечни заболявания, язви на храносмилателния тракт и високо кръвно налягане.* Помислете си само: една трета от тези хора страдат от сърдечни заболявания, язви и високо кръвно налягане, преди още да са навършили четиридесет и пет години. Висока цена за успеха! А по този начин те дори не си купуват успех! Може ли да се смята за успял човек, който е платил за напредъка в работата си с язва и болно сърце? Каква полза дори да спечели целия свят, ако загуби здра-

вето си? Дори да притежава целия свят, не може да спи в повече от едно легло едновременно и да изяжда повече от три яденета на ден. А същото може да прави и човек, който едва започва кариерата си — и може би той има по-добър сън и се наслаждава повече на храната си от могъщия директор. Честно казано, аз бих предпочел по-скоро да бъда безгрижен човек, ненатоварен с отговорности, отколкото да си съсипя здравето на четиридесет и пет години, докато се опитвам да ръководя железопътна или цигарена компания.

Най-известният производител на цигари в света умря от сърдечна недостатъчност, докато си почиваше малко в канадските гори. Той беше натрупал милиони, но умря на шестдесет и една години. Сигурно е платил с години от живота си за онова, което наричат „професионален успех“.

Според мен, този директор с всичките му милиони не е успял и наполовина толкова, колкото моят баща — фермер от Мисури, който умря на осемдесет и девет години без пукнат грош.

Прочутите братя Мейо казаха, че повече от половината легла в болниците са заети от хора с нервни проблеми. Но когато изследват нервите на тези хора след смъртта им, те в повечето случаи се оказват толкова здрави, колкото нервите на Джек Демпси. Техните „нервни проблеми“ се дължат не на органическо увреждане на нервите, а на емоции като: чувство за безсилие, разочарование, тревожност, безпокойство, страх, поражение, отчаяние. Платон казва, че „най-голямата грешка на лекарите е, че се опитват да лекуват тялото, без да лекуват душата, а душата и тялото са едно и не бива да се лекуват отделно!“

На медицинската наука ѝ трябваха две хиляди и триста години, за да признае тази велика истина. Едва сега започваме да развиваме един нов вид меди-

цина, наречена *психосоматична* — медицина, която лекува едновременно и душата, и тялото. Крайно време е, защото медицината в голяма степен се е справила с *болестите, причинявани от Вируси и микроорганизми* — болести като едрата шарка, холерата, жълтата треска и десетки други, покосили милиони хора. Но тя още не може да се справи с умствени и физически заболявания, причинени не от вирусите, а от безпокойство, страх, омраза, разочарование и отчаяние. Броят на жертвите на тези емоционални болести расте и те се разпространяват с катастрофална скорост. През Втората световна война един от всеки шестима младежи, призовани в армията, е освободен от военна служба поради психическа непригодност.

Какво причинява лудостта? Никой не знае истинските причини. Но е много възможно в преобладаващия брой случаи да играят роля страхът и безпокойството. Тревожният, изтерзан индивид, който не е в състояние да се справи със суровата действителност, скъсва всякакви връзки с окръжаващата го социална среда и се оттегля в свой измислен свят, решавайки по този начин своя проблем.

На бюрото ми стои една книга от доктор Едуард Подолски, наречена „Спрете да се безпокоите и всичко ще бъде наред“. Ето някои подзаглавия от тази книга:

„Какво причинява безпокойството на сърцето;
 Високото кръвно налягане се дължи на
 оезпокойстВото;
 БезпокойстВото може да причини ревматизъм;
 Ако искате да имате здраВ стомах, не се
 безпокойте;
 Как безпокойството може да причини настинка;
 БезпокойстВото и щитоВидната жлеза;
 ТреВожният диабетмuk...”

Друга книга, от която можете да научите много за безпокойството, е „Човекът — враг на самия себе си“ от доктор Карл Менингер, един от „братята Мейо в психиатрията“. Книгата на доктор Менингер няма да ви предложи съвети как да избегнете безпокойството, но по смайващ начин ще разкрие пред погледа ви как съсипвате тялото и нервите си с тревоги, разочарования, омраза, яд, е бунтове и страхове.

Безпокойството може да разболее и най-здравия човек. Генерал Грант открива това в последните дни на Гражданската война. Ето историята. Генерал Грант обсажда Ричмънд в продължение на девет месеца. Войската на генерал Лий, одрипавяла и изтощена от глад, е разбита. Цели полкове дезертират. Други се събират да се молят в палатките си — крещат истерично, плачат и изпаднали в делириум, имат видения. Развързката е неизбежна. Обезумели, хората на генерал Лий подпалват складовете за памук и тютюн в Ричмънд, взривяват арсенала и се оттеглят от града, докато адски пламъци осветяват нощното небе. Генерал Грант се впуска да преследва генерал Лий, напада войската на Конфедерацията по двата фланга и в гръб, докато конницата на Шеридан ги пресреща отпред, прекъсва железопътните линии и пленява обозите.

Полуослепял от ужасно главоболие, генерал Грант изостава от армията си и спира в една ферма. „Прекарах нощта, пише той в своите „Мемоари“, киснейки крака в гореща вода със синап и налагайки синапени лапи по китките и врата си с надежда да ми олекне с приближаването на утрото.“

На сургинта излекуването му е чудодейно. Помага му не синапената лапа, а конникът, който пристига по пътя с писмо от генерал Лий, в което той съобщава, че се предава.

„Когато офицерът, приносител на писмото, се

приближи към мен, пише генерал Грант, още ме измъчваше ужасно главоболие, но в мига, в който прочетох посланието, се почувствах излекуван."

Очевидно не друго, а безпокойството, напрежението и емоциите са причина за състоянието на генерал Грант. Той се излекува в момента, в който емоциите му преминават в увереност в крайната победа.

Седемдесет години по-късно Хенри Моргънтау Младши, министър на финансите в кабинета на Франклин Д. Рузвелт, открива, че безпокойството може да го разболее така, че да му се вие свят. Той записва в дневника си, че е бил ужасно обезпокоен, когато президентът, за да повиши цената на пшеницата, купува за един ден сто петдесет и пет хиляди тона. Ето какво пише в дневника си: „При това на мен буквално ми се зави свят. Прибрах се и след като обядвах, прекарах два часа в леглото."

Не е нужно да се ходи за справка в библиотеката или при лекари, за да се разбере какво причинява безпокойството на хората. Достатъчно е да погледна през прозореца на дома си, където пиша тази книга, и само на една пряка виждам дом, в който безпокойството доведе човек до нервна криза, и друг, в който един човек се разболя от диабет по същите причини. Акциите на фондовата борса катастрофално паднаха и кръвната му захар скочи.

Когато знаменитият френски философ Монтен е избран за кмет на родния си град Бордо, той казва на съгражданите си: „Готов съм да взема делата ви в ръцете си, но не и в дробовете си."

Този мой съсед пое колебанията на фондовата борса в кръвта си и едва не се уби.

Ако искам да помня какво прави безпокойството с хората, не е нужно да обръщам очи към къщите на съседите. Достатъчно е да погледна тази стая, в която сега пиша, за да си спомня, че предишният оби-

тател на къщата е отишъл без Време в гроба от тревоги.

Безпокойството може да ви прикове в инвалидна количка с ревматизъм или артрит. Доктор Ръсел Л. Сесил, световноизвестен авторитет по артрит, посочва четири от най-честите причинители на това заболяване:

1. Провален брак.
2. финансов провал и тревоги.
3. Самота и безпокойство.
4. Стари ядове.

Разбира се, тези четири емоционални състояния далеч не са единствените причинители на артрит. Има много различни видове артрит, които се дължат на различни причини. Но нека повторим, най-честите причинители на тази болест са четирите посочени от доктор Ръсел Л. Сесил. Един мой приятел например пострада толкова тежко по време на Голямата депресия, че газовата компания му спря газа, а банката обяви ипотеката на къщата му за просрочена. Жена му се разболя внезапно и тежко от артрит и въпреки лекарствата и диетите състоянието ѝ не се промени, докато не се подобри финансовото им положение.

Безпокойството може дори да ви развали зъбите. Доктор Уилям И. Л. Макгонигъл казва в словото си пред Американската зъболекарска асоциация, че „неприятните емоции като тези, причинени от безпокойство, страх и заяждане на дребно.. могат да променят концентрацията на калция в организма и да причинят зъбен кариес". Доктор Макгонигъл разказва за свой пациент, който винаги е имал съвършени зъби, докато не започва да се безпокои от ненадейното заболяване на жена си. През трите седмици, които тя прекарва в болницата, той прави девет кариеса — от безпокойство.

Виждали ли сте някога човек с остра хиперфункция

на щитовидната жлеза? Аз съм виждал и ще Ви кажа: те треперят, тресат се, изглеждат изплашени до смърт. Щитовидната жлеза, която регулира организма, е излязла от равновесие. Тя ускорява сърдечния ритъм и цялото тяло гори с пълна сила като пещ, на която всички клапи са широко отворени. И ако това не се прекрати посредством хирургическа намеса или медикаментозно лечение, жертвата може да умре, да „изгори“.

Преди известно време ходих във Филадельфия с един приятел, който страдеше от същото заболяване. Потърсихме съвет от доктор Израел Брам, прочут специалист, който се занимаваше с тази болест от тридесет и осем години. Ето съвета, който беше окачен на стената в чакалнята пред кабинета му, написан на голяма дървена табела. Докато чаках, си го преписах на гърба на един плик:

„Отпускане и почивка

Най-отпускащите и възстановителни сили са религията, здравият сън, хубавата музика и искреният смях.

Вярвайте в Бога, спете добре, обичайте хубавата музика, не пропускайте смешното в живота — и ще бъдете здрави и щастливи.”

Първият въпрос, който той зададе на приятеля ми, беше: „Какви емоционални проблеми ви докараха до тук?“ Предупреди го, че ако не престане да се безпокои, ще се получат и други усложнения — сърдечни оплаквания, язва на стомаха или диабет. „Всички тези болести, каза знаменитият лекар, са братовчеди, първи братовчеди.“

Когато разговарях с кинозвездата Мърл Обърон. тя ми каза, че престанала да се поддава на безпокойс-

твото. защото знаела, че това ще разруши най-големия ѝ капитал на екрана — хубостта ѝ.

„Когато за първи път се опитвах да пробия в киното, разказа ми тя, бях притеснена и уплашена. Току-що бях пристигнала от Индия, не познавах никого в Лондон, където се опитвах да си намеря работа. Среднах се с няколко продуценти, но никой от тях не ме нае. Малкото ми пари започнаха да привършват. Две седмици живеех само на бисквити и вода. Вече бях не само притеснена, но и гладна. Казах си: „Може би това е глупаво. Може би никога няма да пробиеш в киното. В края на краищата, нямаш никакъв опит, никога не си играла — какво имаш да предложиш, освен хубавото си лице?“

Отидох при огледалото. И когато се погледнах в него, видях какво е направило безпокойството с вида ми. Ужасих се от бръчките, които се бяха образували по лицето ми, и от тревожното си, напрегнато изражение. Казах си: „Трябва да престанеш веднага! Не можеш да си позволиш да се тревожиш. Единственото, което можеш да предложиш, е външността си — а безпокойството ще я съсипе!“

Малко неща могат да състарят една жена и да съсият външността ѝ толкова бързо, колкото безпокойството. Безпокойството загрозява лицето. Кара ни да стискаме зъби, покрива челата ни с бръчки. Придобиваме постоянно навъсено изражение. От безпокойство можем да побелеем и дори да ни окапе косата. То разваля кожата и може да причини всевъзможни кожни обриви.

Сърдечните заболявания са на първо място сред смъртоносните болести в Америка. През Втората световна Война към триста хиляди американци загиват в боевете. Но за същото Време сърдечните заболявания убиват два милиона цивилни — половината случаи в резултат на безпокойство и напрежение. Да, сърдечните за-

болявания са една от главните причини доктор Алексис Каръл да изтъкне: „Деловите хора, които не знаят как да се борят с безпокойството, умират млади.“

Уилям Джеймс пък казва: „Бог **може** и да прощава греховете, но нервната система — никога.“

Ето един стряскащ, почти невероятен факт — всяка година се самоубиват повече хора, отколкото умират от петте най-чести заразни болести.

Защо? Отговорът, най-общо казано, е — от безпокойство.

Китайските военни измъчвали жестоко пленниците си, като връзвали ръцете и краката им и ги поставяли под съд с вода, която капела, капела, капела без прекъсване, ден и нощ. Падащите върху главата на пленника капки ставали като удари на чук, докато накрая той полудявал. Същото мъчение използвала и испанската инквизиция, прилагали го и в хитлеристките концентрационни лагери.

Безпокойството е като постоянно капещата вода, която довежда човека до лудост и самоубийство.

Като момче живеел в Мисури и бях напласен до смърт от разказите на Били Сънди за адските пламъци на отвъдния свят. Но никога не споменава за адските пламъци на физическото страдание, пред които пленникът на безпокойството е изправен тук и сега. Ако сте в хронично тревожно състояние, може например някой ден да станете жертва на ангина пекторис — една от най-ужасните болки, които човек може да изпита.

Обичате ли живота? Искате ли да живеете дълго и да се радвате на добро здраве? Ето как можете да го направите. Отново цитирам доктор Алексис Каръл, който казва: „*Които съхрани своя Вътрешен мир в суматохата на съвременния град, няма да стане жертва на заболявания на нервната система.*“

Можете ли да съхраните вътрешния си мир сред

суматохата на съвременния град? Ако сте нормален човек, отговорът е „да“. Категорично да! Повечето от нас са по-силни, отколкото си мислим. Притежаваме вътрешни съпротивителни сили, за които може би никога не сме подозирали. Както пише Хенри Д. Торо в безсмъртното си произведение „Уолдън“, „Не знам нищо по-окуражаващо от несъименната способност на човека да направи живота си по-добър посредством съзнателно усилие... Ако вървиш уверено нататък, накъдето те водят мечтите ти, и се опитваш да живееш живота, който си си представял, ще постигнеш успех, какъвто никога не си очаквал.“

Няма съмнение, че много от читателите на тази книга притежават също толкова силна воля и скрити ресурси като Олга К. Джарви от Кьор д'Ален, Айдахо. Тя открива, че е в състояние да прогони безпокойството и при най-трагични обстоятелства. Аз съм убеден, че и вие, и аз сме способни на същото, ако прилагаме прастарите истини, изложени в тази книга. Ето историята на Олга К. Джарви, както тя ми я разказа. „Преди осем години и половина бях обречена — умирах бавно и мъчително от рак. Най-големите медицински капацитети в тази страна, братята Мейо, потвърдиха безнадеждната диагноза. Бях в безизходица, краят приближаваше. Бях млада. Не исках да умра! В отчаянието си се обадох на моя лекар в „Келог“ и му изплаках мъката си. Той ме скастри набързо: „Какво става с теб, Олга? Къде отиде твоята борбеност? Разбира се, че ще умреш, ако продължаваш да плачеш. Вярно, случило ти се е най-лошото — добре. Погледни фактите в очите! Престани да се безпокоиш! И направи нещо по въпроса!“ Тогава аз се заклек, заклек се толкова тържествено, че ноктите ми се забиха в дланите и по гръбнака ми пробягаха ледени тръпки: *„Няма да се безпокоя! Няма да плача! И*

ако има нещо Вярно В това, че духът има Власт над материята, ще победа! Ще ЖИВЕЯ!"

По онова време в напреднали случаи като моя обичайната доза рентгеново облъчване беше тридесет дни по десет минути и половина. На мен ми направиха четиридесет и девет дни по четиринадесет минути и половина. И макар че костите стърчаха по измършавялото ми тяло и краката ми тежаха като оловни, аз не си позволявах да се безпокоя! Нито веднъж не плаках! Усмивах се! Да, действително си наложих да се усмихвам!

Не съм такава глупачка да смятам, че усмивката може да лекува рака. Но вярвам, че доброто настроение помага на тялото да се бори с болестта. Както и да е, аз бях един от случаите на чудоейно изцеление от рак. Никога не съм била по-здрава, отколкото през последните няколко години, благодарение на тези смели, мобилизиращи думи: „Погледни фактите в очите! Престани да се безпокоиш и направи нещо по вълроса!"

Ще завърша тази глава, като повтаря заглавието ѝ — думите на доктор Алексис Каръл: *„Който не знае как да се бори с безпокойството, умира млад."*

Последователите на пророка Мохамед често татуирали на гърдите си стихове от Корана. Искам всеки от вас да носи заглавието на тази глава, „татуирана върху сърцето си":

„Който не знае как да се бори с безпокойството, умира млад."

Дали думите на доктор Каръл не се отнасят до Вас

Дано да не е така.

Първа част накратко

ОСНОВНОТО, КОЕТО ТРЯБВА ДА ЗНАЕТЕ ЗА БЕЗПОКОЙСТВОТО

Първо правило: Ако искате да избегнете безпокойството, последвайте примера на сър Уилям Ослър: живеете в „херметизирания отрязък на днешния ден“. Не се притеснявайте за бъдещето. Живейте деня от сутринта до вечерта.

Второ правило: Следващия път, когато Неприятност (с главно „Н“) ви притисне до стената, изпробвайте магическата формула на Уилис Х. Керийър:

- задайте си въпроса: „Кос е най-лошото, което може да последва, ако не решите проблема?“;
- подгответе се да приемете най-лошото, ако се наложи;
- спокойно помислете как да поправите най-лошото, което вече сте готови да приемете.

Трето правило: Не забравяйте каква огромна цена плаща здравето ви — „Който не знае как да се бори с безпокойството, умира млад.“

ВТОРА ЧАСТ

**Основни техники
за анализиране
на безпокойството**

4

Как да анализирате и разрешавате проблемите, породени от безпокойството

*„ Слуги аз имам шест на брой
от странно естество.
Наричат се Защо, Как, Кой,
Кога, Къде, Какво.“*

Ръднард Киплинг¹

Дали вълшебната формула на Уилис Х. Кериър, описана в Първа част, Втора глава, ще разреши *Всички* проблеми с безпокойството? Не, разбира се, че не.

Къде тогава е отговорът? Отговорът е, че трябва да се подготвим да се справяме с различни видове безпокойства, като усвоим трите основни стъпки за анализ на проблемите. Ето кои са те:

- 1. Изяснете фактите.*
- 2. Анализирайте ги.*
- 3. Вземете решение и го изпълнете.*

От ясно по-ясно, нали? Да, Аристотел го е проповядвал и прилагал. И ние с вас трябва да го прилагаме, ако искаме да решим проблемите, които ни измъчват и превръщат дните и нощите ни в ад.

Да вземем първото правило: *Изяснете фактите.*

Защо с толкова важно да изясните фактите? Защото ако не сте наясно с тях, не можете дори да се опитате да решите рационално проблема. Без да знаете фактите, можете само да се люшкате от едната крайност в другата? Моя ли е тази идея? Не, идеята е на покойния Хърбърт Е. Хокс, декан на Колумбийския колеж в Колумбийския университет в продължение на двадесет и две години. Той помага на двеста хиляди студенти да решат проблемите си с безпокойството. Той казваше, че *„объркването е главният източник на безпокойството“*. формулираше го така: „Половината притеснения на света се дължат на това, че хората се опитват да вземат решение, без да разполагат с достатъчно знания, на които да се опрат. Ето например, ако аз имам проблем, който ще * стане актуален в три часа следващия вторник, въобще не се опитвам да взема решение преди този ден. Междувременно съсредоточавам усилията си върху това да изясня всички факти, които имат отношение към проблема. Не се безпокоя, не се измъчвам заради проблема. Не губя от съня си. Просто се съсредоточавам върху това да изясня фактите. И докато дойде вторникът, ако съм наясно с всички факти, проблемът обикновено се решава сам!“

Попитах декана Хокс дали това означава, че изцяло е ликвидирал безпокойството. „Да — отвърна ми той. — Открито мога да твърдя, че сега животът ми е почти изцяло освободен от безпокойство. Установих, че ако човек посвети времето си на това да изясни фактите по безпристрастен, обективен начин, тревогите му обикновено се разсейват на фона на наученото.“

Нека повторим това още веднъж: *„Ако човек посвети времето си на това да изясни фактите по безпристрастен, обективен начин, тревогите му обикновено се разсейват на фона на наученото.“*

А какво правят повечето от нас? Ако въобще обърнем внимание на фактите — а Томас Едисън твърди най-отговорно, че „няма средство, до което човек не би прибягнал, за да избегне труда да мисли“, — ние като хрътки надушваме онези факти, които подкрепят онава, което вече мислим, и се абстрахираме от всички останали! Опираме се само на фактите, които оправдават действията ни — фактите, с които удобно се самозалъгваме и които оправдават предразсъдъците ни!

Както казва Андре Моруа: „Всичко, което е в съгласие със собствените ни желания, изглежда правилно. Всичко, което не е, ни хвърля в ярост.“

Чудно ли е тогава, че ни е толкова трудно да намерим решение на проблемите си? Няма ли да ни е също толкова трудно да решим математическа задача за второкласници, ако изходим от допускането, че две и две прави пет? Но на света има много хора, които превръщат живота си и този на другите в ад, като настояват, че две плюс две прави пет — или може би петстотин!

Какво тогава да направим? Трябва да не допускаме емоциите да влияят на мисленето ни и както казва деканът Хокс, да изясним фактите по „безпристрастен, обективен начин“.

Това не е лесна задача, когато човек е обзет от безпокойство в кипежа на емоциите. Но ето две идеи, които се оказват полезни, когато се опитвам да погледна на проблемите отстрани, за да ги преценя по-ясно и безпристрастно:

1. Когато се опитвам да установя фактите, преструвам се, че събирам тази информация не за себе си, а за някой друг. Това ми помага да приемам хладно и безпристрастно данните. Помага ми да елиминирам емоциите.

2. Докато се опитвам да събера фактите по проблема, който ме безпокои, понякога си представям, че

съм адвокат, защитаващ другата страна. С други думи, опитвам се да изясня всички факти, които са против мен, всички факти, които са в разрез с желанията ми и които не мога да приема.

После излагам писмено аргументите на двете страни и обикновено установявам, че истината се намира някъде по средата.

Ето какво се опитвам да ви обясня. Нито вие, нито аз, нито Айнщайн, нито Върховният съд на Съединените щати — никой не е в състояние да вземе решение по какъвто и да е проблем, без първо да установи фактите. Томас Едисън е знаел това. Когато умира, той оставя две хиляди и петстотин бележника, изпълнени с факти по проблемите, които е трябвало да решава.

И така, първото правило за решаване на проблемите е: *Изяснете фактите*. Постъпете като декана Хокс — дори не правете опит да решите проблем, без преди това да съберете всички факти.

Но и наличието на всички факти на света няма да ви помогне ни най-малко, ако не ги анализирате и тълкувате правилно.

От собствен опит съм установил, че е много полесно да се анализират фактите, ако са изложени в писмен вид. Всъщност самото написване на фактите на хартия и ясното формулиране на проблема ни отвежда крачка напред към вземането на мъдро решение. Както казва Чарлс Кетъринг: „Добре формулираният проблем е наполовина решен.“

Нека ви покажа как действа това на практика. Тъй като китайците казват, че една картина струва колкото писание от десет хиляди думи, нека ви покажа как един човек приложи на практика точно това, за което говорим.

Да вземем случая с Гейлън Личфийлд, когото познавам от няколко години. Той е един от най-преуспе-

лите американски бизнесмени в Далечния изток. Господин Личфийлд бил в Китай през 1942 г., когато японците нахлуват в Шанхай. Ето каква история ми разказа той, когато веднъж ми гостува у дома:

„Малко след като японците бомбардираха Пърл Харбър, започна Гейлър Личфийлд, Шанхай гъмжеше от тях. Аз бях директор на Азиатската застрахователна компания в Шанхай. Изпратиха ми „военен ликвидатор“ — той всъщност беше адмирал — и ми нареди да му съдействам в ликвидирането на активите ни. Нямах никакъв избор — трябваше да сътруднича или... А в този случай „или“ се равняваше на сигурна смърт.

Направих всичко, което ми казаха, защото няха алтернатива. Но имаше една серия ценни книжа на стойност седемстотин и петдесет хиляди долара, които не включих в списъка, който предадох на адмирала. Не ги включих, защото те всъщност принадлежата на клона ни в Хонконг и няхаха нищо общо с шанхайските активи. Но все пак се страхувах, че ще си имам неприятности, ако японците открият какво съм направил. И не след дълго те разбраха.

Тогава не съм бил в офиса, но моят главен счетоводител е присъствал. Той ми каза, че японският адмирал изпаднал в ярост, тропал с крак и ругал, наричал ме крадец и предател! Бях проявил незачитане към японската армия! Знаех какво означава това. Щяха да ме хвърлят в Бриджхауз!

Бриджхауз! Мястото за изтезания на японското Гестапо! Имах приятели, които се бяха самоубили, за да не попаднат в този затвор. Други бяха загинали там след десет дни разпити и изтезания. И сега мен самия ме очакваше Бриджхауз!

Какво направих ли? Новината научих в неделя следобед. Предполагам, нормално би било да изпадна в ужас. И щях, ако не си бях изработил техника за решаване на проблеми. Години наред, когато ме обзема-

ше безпокойство, сяха пред пишещата машина и написвах два въпроса и отговорите им:

„ 1. Какво е това, което ме безпокои?“

„ 2. Какво мога да направя по въпроса?“

Някога се опитвах да си отговоря на тези въпроси, без да ги пиша. Но престанах да го правя преди години. Установих, че написването и на въпросите, и на отговорите прояснява мисленето. Затова въпросният неделен следобед отидох право в стаята си в хотела на Християнската младежка асоциация (УМСА) в Шанхай, извадих пишещата машина и написах:

„1. Какво е това, което ме безпокои?

Страхувам се, че утре сутринта ще ме хвърлят в Бриджхауз.“

После написах втория въпрос:

„2. Какво мога да направя, за да го предотвратя?“

Часове мислих и написах четирите възможни линии на поведение и вероятните последици от всяка една от тях.

„1. Мога да се опитам да обясня на японския адмирал. Но той не говори английски. Ако му обясня с помощта на преводач, възможно е да го ядосам още повече. Това може да означава смърт, защото той е жесток и по-скоро ще ме хвърли в Бриджхауз, отколкото да си направи труда да обсъди въпроса с мен.

2. Мога да се опитам да избягам. Невъзможно. Те постоянно ме държат под наблюдение. Следят всяко мое влизане и излизане от стаята ми в хотела на Християнската младежка асоциация (УМСА). Ако се опитам да избягам, вероятно ще ме хванат и разстрелят.

3. Мога да си остана в стаята и да не припарвам до офиса. Но тогава японският адмирал ще ме заподозре и сигурно ще изпрати войници да ме

хвърлят в Бриджхауз, без да ми даде възможност да се защита.

4. В понеделник мога да се явя в офиса както обикновено. Тогава има шанс японският адмирал да е толкова зает, че да не се сети за това, което съм направил. А дори и да се сети, може би ще се е успокоил и няма да ме закача. Ако е така, всичко е наред. Ако все пак се заяде с мен, все още имам шанс да се опитам да му обясня. И така, ако отида както обикновено в офиса в понеделник сутринта и се държа сякаш всичко е наред, това ми дава двоен шанс да избегна Бриджхауз."

Веднага след като измислих всичко това и реших да приема четвъртия план — да се явя в офиса както обикновено в понеделник сутринта, — почувствах огромно облекчение.

Когато на другата сутрин влязох в офиса, японският адмирал седеше там с цигара в уста. Хвърли ми бегъл поглед както обикновено и нищо не каза. Шест седмици по-късно — слава Богу! — той се върна в Токио и тревогите ми приключиха.

Както вече казах, аз вероятно си спасих живота, като седнах онзи неделен следобед да опиша всички стъпки, които бих могъл да предприема, и вероятните последици от всяка една от тях и спокойно взех решение. Ако не бях го сторил, може би щях да се мятам и колебая и накрая инстинктивната ми реакция да е погрешна. Ако не бях обмислил проблема и не бях взел решение, щях да прекарам целия неделен следобед в безумни притеснения, нямаше да спя през нощта и в понеделник сутринта щях да се появя в офиса с измъчен и притеснен вид — а това може би щеше да е достатъчно да събуди подозренията на японския адмирал и да го подтикне към действие,

Опитът ми доказва за сетен път огромната цен-

ност на това га вземеш решение. Не друго, а неумението да уточним целта си, да спрем да се Въртим във влудяващ порочен кръг, ни докарва до нервни сривоВе и превръща живота ни в ад. Аз установих, че половината ми притеснения изчезват веднага щом взема ясно и определено решение, а още четиридесет процента, щом се заема да го осъществя.

И така, аз прогонвам деветдесет процента от безпокойството със следните четири стъпки:

1. Написвам какво точно е това, което ме безпокои.
2. НаписВам какво мога да направя по въпроса.
3. Решавам как ще постъпя.
4. Незабавно се заемам да осъществя решението си."

Гейлн Личфийлд става директор на „Стар, Парк и Фрийман" за Далечния изток и предстаВляВа огромни застрахователни и финансови интереси. Това го прави един от най-могъщите бизнесмени в Азия. Той ми призна, че до голяма степен дължи успеха си на този метод за анализ на безпокойството и за посрещането му открито.

Но защо този метод е толкова добър? Защото е ефикасен, конкретен и попада право в същността на проблема. На всичкото отгоре, заВършВащата му фаза е В четВъртото и незаменимо правило: *Направете нещо по Въпроса*. Ако не предприемем никакви действия, цялото изясняване и анализ на фактите е правено на вятъра и с чиста загуба на енергия.

Уилям Джеймс казва: „След като веднъж вземете решение и се заемете с изпълнението му, забравете Всяка грижа за крайния резултат." (В този случай Уилям Джеймс използва думата „грижа" като синоним на „тревога"). Той иска да каже, че след като сте Взели добре обмислено решение въз основа на фактите, **действайте** Не губете време в размисъл. Не се колебайте, не се безпокойте, не се връщайте назад.

Не се впускайте в съмнения, които пораждат нови съмнения. Не хвърляйте поглед през рамо.

Веднъж попитах Уейт Филипс, един от най-преуспяващите търговци на петрол в Оклахома, как изпълнява решенията си. Той ми отвърна: „Установил съм, че ако от един момент нататък продължа да обмислям проблема, това задължително ме обърква и предизвиква безпокойство. Настъпва момент, когато е вредно да продължаваш да проверяваш и обмисляш. След като веднъж сме решили, действаме неотклонно за изпълнение на целта.“

Защо не приложите техниката на Гейлн Личфийлд към някой от проблемите, които ви безпокоят?

Ето въпрос № 1: *Какво е това, което ме безпокои?*
(Напишете отговора в празното място.)

Въпрос № 2: *Какво мога да направя по въпроса?*

Въпрос № 3: *Какво решавам да направя.*

Въпрос № 4: *Кога да започна?*

5

Как да премахнете петдесет процента от свързаните с Вашата работа безпокойства

Ако се занимавате с бизнес, сигурно в този момент си казвате: „Заглавието на тази глава е направо смешно. Ръководя фирмата си от деветнадесет години и ако изобщо някой знае какво трябва да се прави, това съм аз. Как може някой да ми казва, че мога да премахна петдесет процента от безпокойствата си, свързани с нея — та това е абсурдно!“

Така е. Преди няколко години и аз щях да си помисля същото при вида на заглавието на тази глава. То обещава много, а щедрите обещания са евтино нещо.

Нека бъда съвсем откровен — *може би няма да мога* да ви помогна да премахнете петдесет процента от безпокойствата си, свързани с вашата работа. Строго погледнато, никой освен вас самите не може да го направи. Това, което *мога* обаче, е да ви покажа как други хора са го постигнали. Останалото е ваша работа!

Може би си спомняте, че на страница 45 цитирах думите на световноизвестния доктор Алексис Каръл, че „Който не знае как да се бори е безпокойството, умира млад.“

И понеже безпокойството наистина е толкова сериозно нещо, няма ли да сте доволни, ако ви помогна да премахнете дори десет процента от него?... Да?... Чудесно! Е, сега ще ви разкажа как един бизнесмен спести не петдесет, а седемдесет и пет процента от времето, което преди прекарваше в заседания и опити да реши деловите си проблеми.

Нещо повече, ще ви разкажа не история за „някой си Джоунс“ или за „господин Х“, или за „един мой познат от Охайо“ — все случки, които не можете да проверите. Тази се отнася за съвсем реален човек — Лион Шимкин, бивш съдружник и генерален директор на едно от най-престижните издателства в САЩ „Саймън енд Шустър“, центъра Рокфелер, Ню Йорк. Ето какво ми разказа Лион Шимкин:

„В продължение на петнадесет години прекарвах почти половината си работен ден в заседания, в обсъждане на проблеми. Това ли да направим, или друго, или пък нищо да не правим?... Изнервахме се, намествахме се на столовете, крачехме из стаята, спорехме и се въртахме в кръг. Вечер бях напълно изтощен. Очаквах така да продължи до края на дните ми. Беше ни практика от петнадесет години и никога не ми беше хрумвало, че има по-добър начин. Ако някой ми беше казал, че мога да си спестя три четвърти от времето, което прекарвах в тези тревожни заседания, и три четвърти от нервното напрежение, щях да го сметна за наивен оптимист или празнодумец. Но измислих план, е който да постигна точно това. Прилагам го от осем години. Той направи чудеса за ефективността в работата ми, за здравето и щастието ми.“

Звучи като вълшебство, но като всички магически трикове е много просто, като разбереш как действа.

Ето каква е тайната. Първо, незабавно сложих край на процедурата, според която протичаха заседанията в продължение на петнадесет години и според която притеснените ми колеги разказваха в подробности какво се е провалило и неизменно завършваха с въпроса: „Какво да правим?“ Второ, Въведох ново правило — всеки, който иска да ми представи някакъв проблем, трябва първо да подготви и да ми представи меморандум с отговор на следните четири въпроса:

Първи въпрос: *В какво се състои проблемът?*

(Някога прекарвахме един-два часа в изнервящи заседания, без някой да е наясно конкретно и точно какъв е всъщност проблемът. Изнурително обсъждахме неприятностите си, без дори да си направим труда да напишем в какво точно се състои проблемът.)

Втори въпрос: *Каква е причината за проблема?*

(Хвърляйки поглед назад към кариерата си, аз съм *ужасен колко часове съм пропилял в изнервящи заседания, без въобще да се опитам да изясня в какво се корени проблемът.)

Трети въпрос: *Кои са възможните решения на проблема?*

(На заседанията преди някой предлагаше едно решение, друг започваше да спори с него и градусът на напрежението се покачваше. Често съвсем се отклонявахме от въпроса и в края на заседанието никой не беше записал различните подходи към решаването на проблема.)

Четвърти въпрос: *Какво решение предлагате?*

(Някога влизах на заседание с човек, прекарал часо-

ве в безпокойство за ситуацията, Въртял се В кръг, без нито Веднъж да е обмислил докрай Всички Възможни решения, без да ги е написал на хартия и да е В състояние да каже: „Ето, това решение предлагам!“)

Сега сътрудниците ми рядко идват при мен с проблемите си. Защо? Защото са установили, че за да отговорят на тези четири въпроса, трябва да установят всички факти и да обмислят проблемите. След като сторят това, в три четвърти от случаите откриват, че въобще няма нужда да се съветват с мен, защото правилното решение е изскочило като филийка от тостер. Дори тогава, когато консултацията е необходима, обсъждането отнема около една трета от времето някога, защото върви по подреден, логичен път към обособени изводи.

Сега в „Саймън енд Шустър“ се губи много по-малко време за *безпокойство* и за *разговори*, като много повече се *действа* за решаване на проблемите."

Приятелят ми франк Бетгър, един от водещите застрахователи в Америка, ми каза, че не само намалил свързаното с работата безпокойство, но и почти удвоил доходите си с помощта на подобен метод.

„Преди години, разказа ми Франк, когато за първи път започнах да продавам застраховки, бях изпълнен с безграничен ентузиазъм и любов към работата си. После нещо се случи. Загубих Всякакъв кураж, намразих работата си, започнах да мисля за напускане. Мисля, че щях да напусна, ако една неделна сутрин не ми беше хрумнала идеята да седна и да се опитам да откроя корените на безпокойството си.

1. Първо се запитах: *Какъв е точно проблемът?*

Проблемът беше, че *не получавах достатъчно*

поръчки за огромния брой мои посещения при потенциални клиенти. Всичко като че ли вървеше добре, докато дойдеше моментът за сключване на сделката. Тогава клиентът казваше: „Ами, трябва да помисля, господин Бетгър. Наминете пак.“ Времето, което пилеех за тези допълнителни посещения, бе причината за депресията ми.

2. Зададох си въпроса: *Какви са възможните решения?* Но за да си отговоря на този въпрос, трябваше да изясня фактите. Извадих си бележника за последните дванадесет месеца и прегледах цифрите.

Направих изумително откритие! Черно на бяло личеше, че седемдесет процента от сделките ми бяха сключени още на първата среща! Двадесет и три процента бяха сключени на втората! И *само седем процента от сделките* се сключваха на третата, четвъртата, петата и т.н. срещи, които ме съсипваха и поглъщаха времето ми. С други думи, аз губех почти половината си работен ден за такава част от бизнеса, която съставляваше само седем процента от продажбите!

3. *Какъв е изводът?* Изводът беше очевиден.

Веднага спрях да правя повече от две посещения и прекарвах освободилото се време в разработването на нов потенциален пазар. Резултатите бяха невероятни. Много скоро бях удвоил паричната равностойност на всяка своя среща с клиент."

Както вече казах, франк Бетгър става един от най-известните застрахователи в страната. А с бил готов да се откаже. Бил е на ръба да признае, че се е провалил — докато *анализирането* на проблема не го тласка напред по пътя към успеха.

Можете ли да приложите тези въпроси към *своите* делови проблеми? Ще повтора твърдението си — те *могат* да намалят тревогите ви наполовина. Ето ги още веднъж:

1. *В какво се състои проблемът?*
2. *Каква е причината за проблема?*
3. *Кои са всички възможни решения на проблема?*
4. *Какво решение бихте препоръчали?*

Втора част накратко

ОСНОВНИ ТЕХНИКИ ЗА АНАЛИЗ НА БЕЗПОКОЙСТВОТО

Първо правило: Изяснете фактите. Не забравяйте какво казва деканът на Колумбийския университет Хокс: „Половината безпокойство на света идва от това, че хората се опитват да вземат решение без достатъчно знания, на които да се опрат.“

Второ правило: След като внимателно обмислите фактите, вземете решение.

Трето правило: След като сте стигнали до добре обмислено решение, действайте! Заемете се да го осъществите и нито за миг не се отдавайте на безпокойство за крайния резултат.

Четвърто правило: Когато вие или сътрудниците ви сте на път да изпаднете в безпокойство заради някакъв проблем, напишете следните въпроси и им отговорете писмено:

1. В какво се състои проблемът?
2. Каква е причината за проблема?
3. Кои са всички възможни решения?
4. Кое решение е най-доброто?

ТРЕТА ЧАСТ

**Как да изкорените
навика да се безпокоите,
преди той да ви е съсипал**

6

Как да прогоните безпокойството, като ангажирате ума си с друго

Никога няма да забравя вечерта, когато Марион Дж. Дъглас беше на едно от занятията ми. (Това не е истинското му име. Той ме помоли по лични причини да не разкривам самоличността му.) Но ето истинската му история, както я разказа на групата. Той сподели как трагедии се стоварвали върху дома му не веднъж, а два пъти. Първия път загубил петгодишната си дъщеря, която обожавал. С жена му си помислили, че ще успеят да преживеят тази първа загуба, но „Десет месеца по-късно Бог ни дари с друго малко момиченце — и то умря след пет дни.“

Тази двойна загуба се оказва прекалено тежка. „Не можех да го понеса, разказваше бащата. Не можех да спя, не можех да ям, не можех да се отпусна или да почивам. Нервите ми бяха съвсем разклатени, цялата ми самоувереност се беше изпарила.“ Накрая тръгнал по лекари. Един му препоръчал приспивателно, друг —

пътешествие. Той опитал и двете, но нищо не помогнало. „Чувствах тялото си като в менгеме, което се стяга все повече и повече“, разказваше той. Това е напрежението на скръбта — ако някога сте били парализирани от скръб, знаете за какво става дума.

„Но слава Богу, имах още едно дете — син на четири години. Той ми помогна да разреши проблема си. Един следобед, докато се мотаех и се самосъжалявах, дойде при мен и ме помоли да му направя лодка. Нямах никакво настроение да правя лодка — всъщност няхах настроение да правя каквото и да е. Но синът ми е упорито момче! Наложил се да отстъпя.

Правенето на лодката отне около три часа. Като попривърших, осъзнах, че тези три часа, прекарани в работа, са били първите ми часове на психическо отпускане и спокойствие от месеци!

Това откритие ме извади от летаргията и ме накара да се замисля — за първи път от месеци. Разбрах, че човек трудно може да се безпокои, докато е зает с нещо, което изисква мислене. В моя случай безпокойството беше изместено от ангажирането ми с правенето на лодката. Затова реших да си намирам работата.

На следващата вечер обиколих стаите из къщата и направих списък на нещата, които трябва да се свършат. Десетки неща се нуждаеха от поправка — рафтовете в библиотеката, стъпала на стълбата, капаци на прозорците, щори, брави, ключалки, капещи кранове. Колкото и да изглежда странно, но в продължение на две седмици съставих списък от двеста четиридесет и две неща, за които трябваше да се погрижа.

През последните две години оправих повечето от тях. Освен това изпълних живота си със стимулиращи занимания. По два пъти в седмицата ходя на Вечерни курсове в Ню Йорк. Участвам в обществения

живот на града и съм председател на училищното настоятелство. Участвам в десетки срещи. Помагам в събирането на пари за Червения кръст и за други дейности. Сега съм толкова зает, че нямам време да се безпокоя."

Нямам време да се безпокоя! Точно това казва и Уинстън Чърчил, докато работи осемнадесет часа на ден в разгара на войната. Когато го питат дали огромната отговорност го безпокои, той отвръща: „Много съм зает. Нямам време за безпокойство."

Чарлс Кетъринг е в същото положение, когато се заема да създаде автомобилния стартер. Господин Кетъринг се пенсионира като вицепрезидент на „Дженерал Мотърс" и в частност на световноизвестната „Дженерал Мотърс Рисърч Корпорейшън". Но по онова време е толкова беден, че използва за лаборатория сеновала в една плевня. Храна купуват от хиляда и петстотинте долара, които жена му печели от уроци по пиано. По-късно му се налага да вземе назаем петстотин долара срещу застраховката си живот. Попитах жена му дали не е изпитвала безпокойство в момент като този. „Да — отвърна ми тя. — Толкова се безпокоях, че не можех да спя. Но не и господин Кетъринг! Той беше прекалено погълнат от работата си, за да се безпокои."

Големият учен Пастър говори за „мира, който откиваше в библиотеките и лабораториите". Защо там? Защото хората в библиотеките и лабораториите обикновено са прекалено погълнати от работата си, за да се безпокоят за каквото и да било. Научните работници рядко изпадат в нервни кризи. Те нямат време за подобен лукс.

Защо нещо толкова просто като постоянната заетост ни помага да прогоним безпокойството? Поради един закон — един от основните закони, формулирани някога в психологията. Той гласи: за човеш-

кия ум, колкото и блестящ да е той, е абсолютно невъзможно да мисли за повече от *едно нещо* едновременно. Не вярвате ли? Добре, да направим един експеримент.

Облегнете се назад, затворете очи и се опитайте в един и същи момент да мислите за Статуята на свободата и за това какво ще правите утре сутринта. (Хайде, опитайте!)

Видяхте, нали, че можете да се съсредоточите върху двете неща *едно след друго*, но никога върху двете едновременно? Е, същото е в сила и за емоциите. Не можете да сте изпълнени с ентузиазъм за нещо вълнуващо и в същото време да сте унили от безпокойство. Едната емоция изтласква другата. Това просто откритие позволява на американските военни психиатри да постигнат чудеса през Втората световна война.

Когато войниците се връщат от бой така потресени от видяното, военните психиатри ги определят като „психоневротици“ и предписват следното лекарство: „Не ги оставяйте да бездействат.“

Всяка минута на тези мъже със съсипани нерви е изпълнена с някаква дейност, обикновено на открито — риболов, лов, игри с топка, голф, фотография, градинарство, танци. Не им оставят никакво време да ги обземат черни мисли за преживените ужаси.

Сега психиатрите използват термина „трудова терапия“, когато работата се предписва като лекарство. Това не е нова идея. Древногръцките лекари са го препоръчвали петстотин години преди Христа!

Квакерите го използват във Филаделфия по времето на Бен Франклин. Един човек, посетил квакерски санаториум през 1774 г., е изумен, че душевноболните усърдно предален. Той решава, че нещастни-

ците са експлоатирани, но квакерите му обясняват, че пациентите им показват действително подобрене, след като пороботят малко. Това успокоявало нервите.

Всеки психиатър ще ви каже, че работата — постоянната заетост — е едно от най-добрите обезболяващи средства за болни нерви. Хенри У. Лонгфелоу сам открива това, когато загубва младата си жена. Един ден тя топяла восък за печати на някаква свещ и дрехите ѝ се подпалили. Лонгфелоу чул виковете ѝ и се втурнал да ѝ помогне, но не успял да стигне навреме до нея и тя издъхнала в адски мъки. Известно време той бил така измъчван от спомените за това ужасно преживяване, че едва не погубил, но за щастие трите му малки деца се нуждаели от неговите грижи. Опитал се да надмогне скръбта и се посветил на децата си. Водел ги на разходка, разказвал им истории, играел си с тях и обезсмъртил тези свои занимания в стихотворението „Часът на децата“. Едновременно с това превел Данте и всички тези отговорни дейности, взети заедно, ангажирали дотолкова съзнанието му, че съвсем забравил за тревогите си и възвърнал душевния си мир. Както пише Тенисън, когато губи най-скъпия си приятел Артър Халам: „Трябва да се потопя в действие, инак отчаянието ще ме съсипе.“

Повечето от нас нямат никакви проблеми да „се потопят в действие“, затънали до уши във всекидневната си работа. Но времето след края на работния ден е най-трудното. Точно когато сме свободни да се насладим на почивката си и трябва да сме най-щастливи — точно тогава ни нападат демоните на безпокойството. Точно тогава започваме да се чудим какво сме постигнали в този живот, дали вървим по утъпкан път, дали шефът е имал нещо предвид е она-

зи забележка днес, дали не губим обаянието си В очите на околните.

Когато не сме заети с нещо, умът ни се превръща в нещо като вакуум. А всеки ученик знае, че „природата не търпи вакуум“. Най-близкото нещо до вакуума, което ние с вас можем да си представим, е вътрешността на електрическа крушка. Счупвате крушката — и природата веднага запълва с въздух теоретически празното пространство.

Природата бърза да запълни и празния ум. С какво? Обикновено с емоции. Защо? Защото безпокойството, страхът, омразата, ревността и завистта носят първичната динамична енергия на джунглата. Тези емоции са толкова агресивни, че изтласкват от ума ни всички спокойни и щастливи мисли.

Джеймс Л. Мърсъл, професор по педагогика от Училищния колеж в Колумбия, формулира това много добре: „Безпокойството ви обзема най-сигурно не докато действате, а след като приключите работата си за деня. Въображението ви се развихря и сътворява всякакви смехотворни възможности, преувеличава всяка дребна грешка. В такъв момент умът ви е като мотор, който работи на празен ход. Той препуска, всеки момент лагерите му могат да се стопят или да се разпадне на съставните си части. Лекът за безпокойството е да се посветите на някаква съзидателна дейност.“

Няма нужда да сте професор в колеж, за да схванете тази истина и да я приложите на практика. През Втората световна война се срещнах с една домакиня от Чикаго, която ми разказа как сама открила, че „лекът за безпокойството е да се посветите на някаква съзидателна дейност“. Срещнах я заедно със съпруга ѝ във Вагон-ресторанта, докато пътувах от Ню Йорк към фермата си в Мисури.

Двамата ми разказаха, че синът им постъпил в ар-

мията на следващия ден след нападението над Пърл Харбър. Жената ми призна, че едва не си съсипала здравето от тревоги по единствения си син. Къде ли се намира? Дали е в безопасност? Или е в бой? Дали няма да бъде ранен? Или убит?

Попитах я как е преодолела това безпокойство и тя ми отвърна: „Намирах си работа.“ Разказа ми, че първо освободила прислужницата и се опитала да си запълни времето, като сама върши цялата домакинска работа. Но това не помогнало особено. „Проблемът беше, че можех да върша домакинска работа почти механично, без да ангажирам ума си. Продължавах да се безпокоя, докато оправях леглата и миех чиниите. Разбрах, че имам нужда от някаква работа, която по цял ден да ме ангажира физически и психически. Така започнах работа като продавачка в голям универсален магазин.

Това помогна. Изведнъж се озовах във водовъртежа на живота — около мен се тълпяха клиенти, питаха за цени, размери, цветове. Нямах и секунда свободно време да помисля за нещо извън непосредствената си работа, а вечер в главата ми се въртеше една единствена мисъл — да изпъна бедните си крака в хоризонтално положение. Веднага щом вечерях, се строполявах в леглото и изпадах в унес. Нямах нито време, нито сили да се безпокоя.”

Тази жена сама установява какво има предвид Джон Каупър Поуис, като казва в „Изкуството да забравяме неприятното“: „Известно количество сигурност и дълбок вътрешен покой, нещо като щастлива непричастност успокояват нервите на човека, когато е погълнат от работа.“

И колко хубаво е това! Оза Джонсън, една от най-известните изследователки в света, ми разказа как намерила спасение от безпокойството и скръбта. Може би сте чели историята на живота ѝ. Озаглаве-

на е „Свързах живота си с приключенията". Ако някога жена е свързвала живота си с приключенията, това е тя. Мартин Джонсън се оженва за нея, когато тя е на шестнадесет години, и я отвежда от малките улички на Чанът, Канзас, по дивите пътеки в джунглите на Борнео. В продължение на четвърт век семейството от Канзас пропътува целия свят и прави филми за изчезващите животински видове в Азия и Африка. Няколко години по-късно двамата започват да пътуват, да изнасят беседи и да представят прочутите си филми. Вземат самолет от Денвър към крайбрежието. Самолетът се разбива в планините. Мартин Джонсън загива на място. Лекарите казват, че Оза никога повече няма да се изправи на крака. Но не знаят с кого си имат работа. Три месеца по-късно тя изнася лекции пред огромна публика от инвалидната си количка. За един сезон изнася сто беседи, все от инвалидната количка. Когато я питат защо го прави, тя отвръща: „За да нямам време да скърбя и да се безпокоя."

Оза Джонсън открива същата голяма истина, която Тенисън изразява век по-рано: „Трябва да се потопя в действие, инак отчаянието ще ме съсипе."

Адмирал Бърд открива същата истина, когато живее сам пет месеца в колиба, която буквално е затрупана под ледената шапка на Южния полюс — шапка, която крие най-старите тайни на природата и покрива един непознат континент, по-голям от Съединените щати и Европа, взети заедно. Адмирал Бърд прекарва там сам пет месеца. В радиус от шестдесет километра няма никакво друго живо същество. Студът е толкова страшен, че чува как дъхът му замръзва на кристали край ушите му, когато стои срещу вятъра. В книгата си „Сам" адмирал Бърд разказва подробно за петте месеца, прекарани в объркваща, съсипваща нервите тъмнина. Дните са толкова чер-

ни, колкото и нощите. Налага му се да си намира постоянно работа, за да не загуби разума си.

„Ношем, разказва той, преди да угася фенера, си създадох навика да набелязвам в съзнанието си онава, което ми предстои утре. Посвещавах, да речем, един час на евакуационния тунел, половин час на изриването на преспите, един час на разместване и подреждане на бидоните с гориво, един час на дълбаене на етажерки за книги в стената на тунела, където държах храната, два часа на подновяването на счупен мост на шейната...”

Беше чудесно, че можех така да си разпределям времето. Това ми даваше необикновеното усещане, че владее положението...” И добавя: „Иначе дните ми щяха да бъдат безцелни и да свършат като всички безцелни дни — в разруха.”

Да повторим това, последното, още веднъж: „*Иначе дните ми щяха да бъдат безцелни и да свършат като Всички безцелни дни — в разруха.*”

Ако сме обзети от безпокойство, да не забравяме, че можем да използваме като лекарство най-доброто старо средство — труда. Казва го не друг,* а авторитет от калибъра на покойния доктор Ричард Кабът, професор по клинична медицина в „Харвард“. В книгата си „Какво крепи човека“ доктор Кабът пише: „Като лекар аз съм имал щастието да видя как трудът изцелява много хора, страдащи от душевни терзания — непреодолими съмнения, колебания и страх... Смелостта, която трудът ни дава, е като увереността в себе си, която Емерсън прославя навеки.”

Ако си нямаме работа, ако седим бездеини и отдадени на мрачни мисли, ще си отгледаме цяла орда „вър-

колаци", както ги нарича Чарлс ДарВин, които ни опустошават, рушат способността ни да действаме и силата на волята ни.

Познавам един бизнесмен от Ню Йорк, който се бори с „върколаците“, като така се товари с работа, че не му остава никакво време да се терзае. Казва се Тремпър Лонгман. Беше в един от моите курсове и разкаът му за това как е победил безпокойството беше толкова интересен и впечатляващ, че го поканих да хапнем заедно след часовете. Седяхме в ресторанта до призори и разговаряхме за преживяното от него. Ето историята, която ми разказа: „Преди осемнадесет години бях обзет от такова безпокойство, че не можех да спя. Бях напрегнат, раздразнителен и нервен. Усещах как вървя към нервна криза.

Имах си причини да се безпокоя. Бях касиер на компанията „Каун Фрут енд Екстракт“. Бяхме инвестирали половин милион долара в консервирането на ягоди в петкилограмови консерви. В продължение на двадесет години продавахме тези консерви на производителите на сладолед. Изведнъж продажбите ни секнаха, защото големите производители на сладолед от рода на „Нешънъл Дейри“ и „Бордън“ бързо увеличаваха производството и пестяха време и пари, купувайки ягоди във варели.

Не само че бяхме вложили половин милион долара в ягоди, които не можехме да продадем, но и бяхме обвързани с договор през следващите дванадесет месеца да изкупим ягоди за още един милион долара! Вече бяхме взели триста и петдесет хиляди долара заем от банките. Не можехме нито да го изплатим, нито да го продължим. Нищо чудно, че бях обезпокоен!

Побързах да отида във фабриката ни във Уотсънвил, Калифорния, и се опитах да убедя президента на компанията, че положението се е променило, че сме на ръба на разорението. Той не поиска да поВярва.

Обвини за всичко офиса в Ню Йорк— търговският отдел не си вършел работата.

След като дни наред го убеждавах, накрая се съгласи да спре да консервира ягодите и да продаде новопристигналите количества в прясно състояние в Сан Франциско. Това почти реши проблемите ни. Редно би било да престана да се безпокоя, но не можех. Безпокойството е навик, който Вече бях придобил.

След като се върнах в Ню Йорк, започнах да се безпокоя за всичко — за черешите, които купувахме от Италия, за ананасите, които купувахме от Хавай и т.н. Бях напрегнат, нервен, не можех да спя, и както вече казах, бях на път да изпадна в нервна криза.

В отчаянието си възприех начин на живот, който ме излекува от безсънието и прогони безпокойството ми. Затрупах се е работа. Толкова се задълбочих в проблемите, чието решение изискваше всичките ми способности, че нямах време да се безпокоя. Преди работех седем часа на ден. Започнах да работя по петнадесет-шестнадесет. Всяка сутрин отивах в офиса в осем и стоях почти до полунощ. Поемах нови задължения, нови отговорности. Когато се прибирах посред нощ, бях толкова изтощен, че се стоварвах в леглото и след няколко секунди изпадах в безпаметен сън.

Следвах тази програма около три месеца. Накрая Вече бях преодолял навика да се безпокоя и се върнах към нормалния си работен ден от седем-осем часа. Това се случи преди осемнадесет години. Оттогава никога не съм страдал от безпокойство или безсъние."

Джордж Бърнард Шоу има право. Той обобщава всичко това с думите: *„Тайната на това да се чувстваш нещастен е В наличието на свободно време, в което да се замислиш дали си щастлив, или не.“* Затова не му мислете много! Плюйте си на ръцете и се залавяйте за работа. Кръвта ви ще се раздвижи,

умът ви ще защрака и много скоро енергията, надигаща се в тялото Ви, ще прогони безпокойството от ума ви. Намерете си работа. Потънете в работа! Това е най-евтиното лекарство на света— и едно от най-добрите.

Ето Правило номер едно за това как да изкорените навика да се безпокоите:

Натоварете се с работа. Обзетият от безпокойство човек трябва да се потопи в действие, иначе отчаянието ще го съсипе.

7

Не се оставяйте на бръмбарите

Ще Ви разкажа една драматична история, която сигурно ще помня, докато съм жив. Научих я от Робърт Мур от Мейпълуд, Ню Джърси.

„Най-важния урок в живота си получих през март 1945 г. Това стана на приблизително осемдесет и пет метра под морската повърхност в Индокитай. Бяхме осемдесет и осем души на борда на подводницата „Бая Ес Ес 318“. Радарът ни откри приближаването на малоброен японски конвой. С приближаването на утрото се потопихме и се приготвихме да нападнем. Забелязах през перископа японски разрушител, който съпровождаше конвоя, един танкер и един миноносец. Изстреляхме три торпеда по разрушителя, но не улучихме. Разрушителят продължи, без да разбере, че го нападат. Тъкмо се готвехме да нападнем последния кораб — миноносеца, — когато изведнъж разрушителят направи изненадваща маневра и се насочи право

срещу нас. (Японски разузнавателен самолет ни беше забелязал на двадесетина метра под водата и бе предал координатите ни на японския миноносец.) Спунехме се на приблизително петдесет метра дълбочина, за да не ни засекаат, и се приготвихме за дълбоководни мини. Затворихме здраво люковете и за да не вдигаме абсолютно никакъв шум, спряхме вентилаторите, охладителната система и цялото електрическо захранване.

Три минути по-късно настана истински ад. Край нас избухнаха шест дълбоководни мини и ни изтласкаха до дъното — на приблизително осемдесет и пет метра дълбочина. Бяхме ужасени. Да те нападнат на дълбочина, по-малко от триста метра, е опасно; на по-малко от сто и петдесет е почти винаги фатално. А ние бяхме на малко повече от половината от тези сто и петдесет метра вода — вода до коляно, що се отнася до безопасността на подводниците. Петнадесет часа японският миноносец пуска мини по нас. Поначало, ако мина избухне на по-малко от пет и половина метра от подводница, ударът ще я пробие. Десетки мини избухваха на по-малко от петнадесет метра от нас. Заповядаха ни да легнем по койките си и да останем спокойни. Бях толкова уплашен, че едва дишах. „Това е смъртта, повтарях си, това е смъртта!... Това е смъртта!“ Вентилаторите и охладителната система бяха изключени и температурата в подводницата беше към 40° C, но аз бях така смразен от страх, че си облякох пуловер и яке, подплатено с кожа, и въпреки това треперех от студ. Зъбите ми тракаха. Изби ме студена, лепкава пот. Нападението продължи петнадесет часа. После внезапно престана. Явно японският миноносец бе изчерпал запасите си от дълбоководни мини и продължи по пътя си. Тези петнадесет часа ми се сториха като петнадесет милиона години. Целият ми живот мина пред очите ми. Спомних си всичко лошо,

което бях сторил, всички абсурдно дребни неща* за които се бях безпокоил. Преди да постъпя във флота, бях работил като банков чиновник. Гневях се на дългото работно време, на ниската заплата, на слабите перспективи за напредък. Бях се безпокоил за това, че не мога да купя къщата, в която живеех, че не можех да си купя нова кола, че не можех да купя на жена си хубави дрехи. И как мразех стария си шеф, винаги заядлив и мърморещ! Спомням си как се прибирах вечер кисел и навъсен и се карах с жена си за глупости. Безпокоях се заради един белег на челото, останал ми от пътна злополука.

Колко значителни ми бяха изглеждали тези тревоги преди години! И колко абсурдни изглеждаха, докато дълбоководните мини заплашваха да ме изпратят на онзи свят. Тогава си обещах, че ако отново зърна слънцето и звездите, повече никога, никога няма да се безпокоя. Никога! Никога!! Никога!!! През тези ужасни петнадесет часа в подводницата научих повече за изкуството да се живее, отколкото от всичките прочетени книги през четирите си години в университета в Сиракюз."

Нерядко ние посрещаме големите нещастия в живота храбро — а после се оставяме да ни тормозят дреболии. Ето например, Самуел Пийпс разказва в своя „Дневник“ как в Лондон станал свидетел на обезглавяването на сър Хари Вейн. Качвайки се на ешафода, сър Хари не молел за живота си, а молел палача да не стовари брадвата върху болезнения цирей на врата му!

Адмирал Бърд открива същото в ужасния студ и тъмнина на полярните нощи — хората му вдигат повече шум за дреболиите, отколкото за важните неща. Те понасят безропотно опасностите, трудностите и студа, който често стига до тридесет градуса под нулата. „Но познавам съседите по койка, разказва адмирал Бърд, които престават да си говорят, защото

всеки мисли, че другият е заел част от полагащото му се пространство с нещата си. Познавам и такива, които не можеха да се хранят, ако не си намереха място в претъпкания салон, където да не виждат флетчъриста — последовател на дистолога Х. флетчър, — който тържествено съдвкваше всяка хапка двадесет и осем пъти, преди да я преглътне."

„В един полярен лагер, казва адмирал Бърд, такива дребни неща могат да докарат дори дисциплинирани хора до ръба на лудостта."

Би могло да се добави, че „дребните неща" в брака докарват хората до ръба на лудостта и са причина за „половината сърдечни страдания на света".

Така поне твърдят специалистите. Например съдията Джоузеф Сабат от Чикаго, след като е бил съдия на повече от четиридесет хиляди бракоразводни дела, заявява: „Банални дреболии са в основата на повечето нещастни бракове." Франк С. Хоган, бивш районен прокурор на Ню Йорк, свидетелства: „Половината криминални дела в съдилищата се водят заради дреболии. Перчене в бара, домашни кавги, някоя обидна забележка, някоя непочтителна дума, грубо действие — такива дребни неща водят до насилие и убийства. Малцина от нас са жертва на жестоки непростими издевателства. Не друго, а малките удари по самочувствието ни, униженията, дребните посегателства срещу суетата ни са причина за душевни терзания."

Когато Елинор Рузвелт се омъжва, тя се „безпокои с дни", защото новият готвач е приготвил зле обеди. „Ако това се случи сега, казва тя, ще свия рамене и ще забравя." Добре. Това е емоционално зрялото поведение на Възрастен човек. Дори руската императрица Екатерина Велика, спечелила си слабата на абсолютен тиран, подминава със смях лошо приготвеното от готвача ястие.

С госпожа Карнеги веднъж вечеряхме у един прия-

тел в Чикаго. Докато режеше месото, той нещо сбърка. Аз не го забелязах, а и дори да бях, нямаше да обърна внимание. Но жена му забеляза и се нахвърли върху него в наше присъствие. „Джон, кресна тя, внимавай какво правиш! Не можеш дори едно месо да сервираш както трябва!“ После се обърна към нас: „Той винаги прави грешки. Просто не полага усилие.“ Може и да не е влагал усилие в рязането на месото, но аз без съмнение му признавам усилието да живее с тази жена двадесет години. Честно казано, бих предпочел да изям няколко хот-дога с горчица в спокойна обстановка, вместо да вечерям патица по пекински и перки от акула, слушайки подобни упреци.

Малко след тази случка двамата с госпожа Карнеги бяхме поканили гости на вечеря. Точно преди да дойдат, тя откри, че три от салфетките не са в комплект с покривката.

Ето какво ми разказа после: „Хукнах при готвача и установих, че другите три салфетки са дадени за пране. Гостите всеки момент щяха да дойдат. Нямаше време да пререждаме масата. Искаше ми се да заплача с глас! Помислих си: „Защо такава глупава грешка трябва да ми провали Вечерта?“ И си казах: „А защо да позволя да ми провали вечерта?“ Седнах на масата, решена да се забавлявам добре. И успях. Бих предпочела приятелите ми да ме смятат за немарлива домакиня, отколкото за нервна и кисела. А и доколкото видях, никой не забеляза салфетките!“

Един известен принцип в правото гласи: *De minimis non curat lex* — „Законът не се занимава с дреболии.“ Човекът също не би трябвало да го прави — ако иска да запази душевния си мир.

В повечето случаи, за да преодолеем раздразнението от дребните неприятности, ни е достатъчно да си изградим положителна умствена нагласа. Приятелят ми Хомър Крой, който написа „Те трябва-

ше да видят Париж" и още една дузина книги, е чудесен пример как се прави това. Някога, когато работел върху някоя книга, шумът на радиаторите в нийоркския му апартамент го докарвал до лудост. Парата шумяла и съскала — и той съскал от раздръжение зад бюрото си.

„Веднъж, разказва Хомър Крой, заминах с приятели на експедиция с палатки. Докато слушах как клоните пращат в огъня, помислих си, че шумът им много прилича на съскането на радиаторите. Защо едното ми харесва, а другото ме дразни? Когато се прибрах, си казах: пращането на дървата в огъня ми беше приятно, шумът на радиаторите е почти същият — значи си лягам и повече няма да се безпокоя от това. *Така и направих*. Няколко дни все още чувах шума на радиаторите, но скоро въобще престанах да му обръщам внимание.

Така е и с много дребни тревоги. Те ни дразнят и ядосват само защото преувеличаваме значението им."

Дизраели е казал: „Животът е прекалено кратък, за да бъдем дребнави." Андре Мороа пише в списание „Седмицата": „Тези думи ми помогнаха да преодоля много болезнени преживявания. Ние често си позволяваме да се разстройваме от дребни неща, които би трябвало да отминаваме с презрение... Ето ни тук, на тази земя, остават ни само няколко десетилетия живот, а губим безценни часове в черни мисли за тревоги, които след година ще сме забравили и ние, и всички останали. Не, нека посветим живота си на достойни дела и чувства, на велики мисли, истинска обич и ползотворни начинания. Защото животът е прекалено кратък, за да бъдем дребнави."

Дори знаменит човек като Ръдиард Киплинг забравя понякога, че „Животът е прекалено кратък, за да бъдем дребнави." До какво води това? Той и зет

му участват в една от най-знаменитите съдебни битки в историята на Върмонт — битка, толкова прочута, че за нея е написана книга — „Върмонтската война на Киплинг“.

Ето каква е историята. Киплинг се оженва за момиче от Върмонт на име Каролайн Балестиър, построява красива къща в Братълбъро, Върмонт, настанява се в нея и смята да прекара там остатъка от живота си. Братът на съпругата му, Бийти Балестиър, става най-добрият му приятел. Двамата работят и се забавляват заедно.

После Киплинг купува парцел земя от Балестиър, като се договарят, че всяка година Балестиър ще има право да прибира сеното от нея. Един ден Балестиър заварва Киплинг да седи цветна градина на тази земя и кипва. Изпада в ярост. Киплинг му отвърща. Въздухът над Зелените планини във Върмонт се нажежава!

Няколко дни по-късно Киплинг излиза на разходка с колелото, Балестиър внезапно му препречва пътя е файтон и Киплинг пада от колелото. И той — човекът, който написал: „Ако владееш се, когато всички треперят, а наричат теб страхливец...“, излиза извън себе си от ярост и поисква арестуването на Балестиър! Следва скандален процес. Във Върмонт се стичат репортери от големите градове. НоВината гръмва по целия свят. Конфликтът остава неуреден. Той принуждава Киплинг и жена му да напуснат завинаги дома си в Америка. И всичките тези безпокойства и горчивини заради някаква дреболия! За един товар сено!

Преди двадесет и четири века Перикъл с казал: „Хайде, атиняни, прекалено дълго се занимаваме с дреболии.“ Така е, наистина!

Ето една от най-интересните истории, разказани някога от доктор Хари Емерсън Фосдик — история

за спечелената и загубената борба на един горски великан.

„На склона на Лонг Пийк в Колорадо още лежи дънера на огромно дърво.

Етествоизпитателите казват, че е живяло четиристотин години. Било е фиданка, когато Колумб е слязъл на сушата в Сан Салвадор, и младо дърво, когато първите заселници пристигат в Плимут, Нова Англия. През столетния си живот е удряно четиринадесет пъти от гръм, край него са отшумявали безброй лавини и бури в продължение на четири века. То ги преживява всичките. Но накрая го нападат бръмбари-дървояди — те го повалят.

Насекомите си прогризват път през кората му и постепенно разяждат сърцевината на дървото.

Те са дребни, но атаките им не спират.

Горският великан, непобеден от годините, неунищожен от гръмотевиците, издържал на бурите, става жертва на дребните буболечки, които човек може да смаже с пръст."

Не сме ли всички като това огромно дърво? Не успяваме ли някак си да преживеем нередки бури, лавини и гръмотевици, които животът стоварва върху нас, само за да ни изгризат буболечките на безпокойството — буболечките, които можем да смажем с пръст?

Веднъж, когато бях в националния парк „Тетън" в Уайоминг заедно с Чарлс Сайфрид, управител на магистралите на щата Уайоминг. и още неколцина негови приятели решихме да отидем в имението на Джон Д. Рокфелер в парка. Но колата, в която бях аз, се отклони, изгубихме пътя и пристигнахме на входа на имението един час след като другите Вече бяха влезли. Господин Сайфрид беше взел ключа за частния вход и ни беше чакал един час в горещата, пълна с

комари гора. Тези комари можеха да Влудят и човек е железни нерви. Но не и Чарлс Сайфрид. Докато ни чакаше, той беше отрязал една трепетликова вейка и беше издялал свирка от нея! Когато пристигнахме, какво мислите, че правеше? Проклинаше комарите? Нищо подобно. Свиреше на свирката. Запазил съм тази свирка, за да ми напомня за един човек, който знаеше как да се справя с дреболиите.

За да изкорените навика да се безпокоите, преди той да ви е съсипал, ето Правило номер две:

Не си позволявайте да се разстройвате от дребните неща, които трябва да презрете и забравите.

Помнете: „Животът е прекалено кратък, за да бъдем дребнави.“

8

Закон, който поставя много безпокойства извън закона

Като дете живеех в една ферма в Мисури. Един ден, докато помагах на мама да вади костилките на черешите, изведнъж се разплаках. „Дейл, защо, за Бога, плачеш?“, попита майка ми. „Страх ме е, че ще ме погребат жив“, едва изрекох аз през сълзи.

По онова Време животът ми беше пълен с безпокойства. Когато имаше гръмотевична буря, се страхувах да не ме убие гръм. Когато настъпваха трудни времена, се безпокоях, че няма да имаме достатъчно храна. Измъчваше ме страх, че когато умра, ще отида в ада. Изпитвах ужас от това, че едно по-голямо момче на име Сам Уайт ще ми отреже големите уши — както ме заплашваше да го стори. Страхувах се, че никое момиче няма да поиска да се омъжи за мен. Безпокоях се какво ще кажа на жена си, след като се оженим. Представях си, че това ще стане в някоя селска църква и че после ще се качим на двуместен

файтон, украсен с пискюли, и ще потеглим към фермата... Но как ще поддържам разговора по пътя? Как? Как? Прекарах много часове в мисли по този съдбоносен проблем, докато крачех зад ралото.

Годините минаваха и аз установих, че деветдесет и девет процента от нещата, за които съм се безпокоил, така и не се случват.

Ето например, както вече казах, някога изпитвах ужас от гръмотевиците. Сега знам, че според Националния съвет по сигурността, вероятността да ме удари гръм е само едно на триста и петдесет хиляди на година.

Страхът ми да не бъда погребан жив е още по-абсурден. Не мисля, че дори по времето преди балсамирането и един на десет милиона души е бил погребан жив, а някога проливах сълзи от страх да не ми се случи това.

Един на всеки осем души умира от рак. Ако си бях търсил нещо подходящо, за което да се безпокоя, трябваше да избира рака.

Разбира се, говорим за страховете на детските и юношеските години. Но много от безпокойствата на възрастните са също толкова абсурдни. Можем да премахнем девет десети от безпокойствата си още сега, ако престанем да се терзаем достатъчно дълго време, за да открием, че по *закона на Вероятностите* безпокойствата ни са съвсем неоснователни.

Най-прочутата застрахователна компания на света — лондонската „Лойд“ — е спечелила безброй милиони долари от склонността на хората да се безпокоят за неща, които рядко се случват. „Лойд“ се обзалага с хората, че бедствията, за които те се безпокоят, никога няма да се случат. *Те не го наричат обзалагане, а застраховка. Но то си е Всъщност обзалагане, основаващо се на закона на вероятностите.* Тази голяма застрахователна компания преуспява

повече от двеста години и ако не се промени човешката природа, ще преуспява още петдесет века, като застрахова обувки и кораби, залагайки срещу нещастия, които по закона на вероятностите съвсем не се случват толкова често, колкото си мислят хората.

Ако изучим този закон, често ще бъдем смаяни от фактите, които се разкриват пред нас. Ето например, ако знам, че през следващите пет години трябва да участвам в кървава битка като тази при Гетисбърг, бих бил ужасен. Бих сключил най-голямата възможна застраховка живот. Бих си направил завещанието и бих сложил в ред всичките си земни дела. Бих си казал: „Сигурно няма да изляза жив от тази битка, затова най-добре да извлека максималното от няколкото години, които ми остават.“ Но фактите показват, че по закона на вероятностите, да живееш от петдесет до петдесет и пет годишна възраст в мирно време е точно толкова опасно, точно толкова фатално, както да се сражаваш при Гетисбърг. Ето какво имам предвид: в мирно време умират толкова хора на възраст от петдесет до петдесет и пет годишна възраст, колкото са убитите на хиляда от сто шестдесет и трите хиляди войници, участвали в битката при Гетисбърг.

Написах няколко глави от тази книга във вилата „Нум-Ти-Гах“ на Джеймс Симпсън на брега на езерото Боу в канадските Скалисти планини. Едно лято срещнах там семейство Хърбърт Х. Селинджър от Сан Франциско. Госпожа Селинджър — уравновесена, спокойна жена — приличаше на човек, който никога не с изпитвал безпокойство. Една вечер пред пламтящата камина я попитах дали някога я е измъчвало безпокойство. „Измъчвало? — възкликна тя. — То едва не *съсипа* живота ми. Преди да се науча да преодолявам безпокойството, живях единадесет години в истински ад, който сама си бях създала. Бях раздраз-

нителна и избухлива. Изпитвах ужасно напрежение. Всяка седмица вземах автобуса от Сан Матео, града, в който живеехме, за да напазувам в Сан Франциско. Но дори докато пазувах, се тресях от нерви. Ами ако съм оставила ютията включена върху дъската за гладене? Ако къщата се подпали? Ами ако прислужницата е излязла и е оставила децата сами? Ако те са излезли с велосипедите си и ги блъсне кола? Както си пазувах, често се обливах в студена пот от безпокойство и хуквах към автобуса, за да се уверя, че всичко у дома е наред. Нищо чудно, че първият ми брак беше пълен провал.

Вторият ми съпруг беше адвокат — тих, аналитичен човек, който никога за нищо не се безпокоеше. Когато ставах напрегната и тревожна, той ми казваше: „Отпусни се. Дай да обмислим положението... За какво всъщност се безпокоиш? Да видим какво показва законът на вероятностите, дали има вероятност това да се случи.“

Спомням си например, веднъж пътувахме е кола от Албукерк, Ню Мексико, към Карлсбадските пещери,, по черен път. Хвана ни страшна буря.

Колата се хлъзгаше и поднасяше. Беше неуправляема на практика. Бях сигурна, че ще се озовем в крайпътната канавка, но мъжът ми повтаряше: „Карам съвсем бавно. Едва ли ще се случи нещо страшно. Дори ако колата аварира в канавката, по закона на вероятностите няма да пострадаме.“ Спокойствисто и увереността му ме успокоиха.

Едно лято бяхме на палатки в долината Тукен в канадските Скалисти планини. Пдна Вечер бяхме опънали палатките на две хиляди и триста метра надморска височина, когато започна буря, която заплашваше да огнесе палатките ни, макар че бяха привързани за дървени платформи. Външната палатка се тресеше и плющеше от вятъра. Очаквах

всеки момент въжетата да се скъсат и палатката да се понесе към небето. Щях да умира от ужас! Но мъжът ми повтаряше: „Слушай, скъпа, пътуваме с водачи от „Брустър“. Хората от „Брустър“ знаят какво правят. От шестдесет години опъват палатки из тези планини. Тази е тук от години. Още не е отнесена и по закона на вероятностите и тази вечер няма да бъде. Дори да я отнесе вятърът, можем да се подслоним в друга палатка. Така че, отпусни се..." Аз го послушах и спях спокойно през остатъка от нощта.

Преди няколко години в нашия район в Калифорния имаше епидемия от детски паралич. Някога сигурно щях да изпадна в истерия. Но мъжът ми ме убеди да действаме спокойно. Взехме всички възможни предпазни мерки — държахме децата настрана от тълпата, не ги пускахме на училище и на кино. Обърнахме се към Здравния съвет и научихме, че дори и при най-тежката епидемия от детски паралич в Калифорния са се разболели само хиляда осемстотин тридесет и пет деца в целия щат. А обикновено се разболяват около двеста-триста. Колкото и да са трагични тези цифри, ние все пак решихме, че по закона на вероятностите опасността дори едно от децата ни да се разболее е малка.

„По закона на вероятностите това няма да се случи.“ Тази формула премахна деветдесет процента от безпокойствата ми и направи последните двадесет години от живота ми много по-приятни и спокойни, отколкото в най-смелите ми очаквания."

Известно е, че почти всичките ни безпокойства и тревоги са плод на въображението, а не на действителността.

Като хвърля поглед назад през годините, разбирам, че такива са били и повечето мои тревоги. Джим Грант ми каза, че и той стигнал до същото заключение-

ние. Той бил собственик на „Джеймс А. Грант Дистрибутинг Къмпани“ в Ню Йорк. Поръчвал наведнъж по десет-петнадесет вагона портокали и грейпфрути от Флорида. Разказа ми, че се измъчвал с ето такива мисли: „Ами ако влакът дерайлира? Ами ако плодовете ми вече се търкалят по земята някъде из провинцията? А ако някой мост се срути, докато моите вагони минават по него?“ Разбира се, плодовете били застраховани, но той се притеснявал, че ако не ги достави навреме, може да загуби клиентите си. Толкова се безпокоял, че се опасявал да не се е разболял от язва и отишъл на лекар. Аекарят му казал, че нищо му няма, освен че нервите му са разклатени. „Тогава ми просветна — каза той. — Започнах да си задавам въпроси. Казах си: „Слушай, Джим Грант, колко вагона плодове са минали през ръцете ти през всичките тези години?“ Отговорът беше: „Към двадесет и пет хиляди.“ После се запитах: „Колко от тях не са пристигнали на местоназначението си?“ Отговорът: „Ами — някъде около пет.“ Тогава си казах: „Всичко на всичко пет — от двадесет и пет хиляди? Знаеш ли какво значи това? Един на пет хиляди! С други думи, по закона на вероятностите, на основата на наличния опит, вероятността някой от вагоните ти да аварира е едно на пет хиляди. За какво тогава се безпокоиш?“ После си помислих: „Ами ако се срути някой мост?“ Но се запитах: „Колко вагона си загубил от това, че някой мост се е срутил?“ Отговорът беше: „Нито една.“ Тогава си казах: „Не е ли глупаво да си докараш язва от безпокойство заради мост, който не се е срутил, или за катастрофа, за която вероятността да се случи е едно на пет хиляди?“

Когато погледнах на нещата по този начин, си казах какъв голям глупак съм. Тогава реших да оставя безпокойствата на закона на вероятностите — и оттогава „язвата“ ми не се е обаждала!“

Докато Ал Смит беше губернатор на Ню Йорк, чух го да отговаря на обвиненията на политическите си противници с една и съща фраза: „Да видим какво показва статистиката... Да видим какво показва статистиката." После излагаше фактите. Следващия път, когато сме обезпокоени, че нещо може да се случи, да последваме примера на мъдрия стар Ал Смит — да видим какво показва статистиката и имаме ли въобще някакво основание да се измъчваме с тревоги. Точно така постъпва Фредерик Дж. Малстед, докато се измъчва от страх, че лежи в гроба си. Ето историята, която той разказа пред моя курс в Ню Йорк:

„В началото на юни 1944 г. лежах в един тесен окоп, близо до Омаха Бийч. Служех в 999-а свързочна рота и току-що се бяхме „окопали" в Нормандия. Оглеждах този тесен окоп — една правоъгълна дупка в земята — и си казвах: „Изглежда като същински гроб." Когато се опитвах да спя в него, *чувствах* се наистина като в гроб. Непрекъснато си повтарях: „ *Може би това проклето място наистина ще стане мой гроб*". в единадесет часа вечерта започнаха да прелитат немските бомбардировачи и бомбите заваляха над нас. Бях уплашен до смърт. Две-три нощи не можах да мигна. На четвъртата-петата нощ бях същинска развалина. Чувствах, че ако не направя нещо, ще полудея. Припомних си, че вече са минали четири нощи, а аз все още съм жив — както и всички останали в ротата. Само двама бяха наранени, и то не от германските бомби, а от гилзите на едно от собствените ни противосамолетни оръдия. Реших да престана да се безпокоя и да направя нещо конструктивно. Направих здраВ дърВен покрив над окопа, за да ме пази от гилзите. Представих си обширната площ, върху която бе разпръсната ротата ни. Казах си, че единственият начин да бъда убит в

дълбокия, тесен окоп, е при пряко попадение. Изчислих, че вероятността това да се случи няма и едно на десет хиляди. След като няколко нощи си повтарях това, се успокоих и започнах дори да проспивам бомбените нападения!"

Американската флота използва закона на вероятностите, за да повдига духа на хората си. Един бивш моряк ми разказа, че когато той и колегите му били изпратени на танкер с високооктаново гориво, всички те били вцепенени от уплаха. Всички си представяли как, ако торпедо попадне в танкер, пренасящ високооктанов бензин, експлозията ще ги отнесе до един на онзи свят.

Но Американската флота има друго мнение по въпроса. Тя представя точни цифри, които показват, че от сто ударени от торпедо танкера шестдесет не потъват, а от останалите четиридесет само пет потъват за по-малко от десет минути. Това означава време екипажът на кораба да се спаси, означава също, че броят на жертвите е много малък. Повдига ли това духа на хората? „Познаването на закона на вероятностите прогони безпокойството ми — казва Клайд У. Мас от Сейнт Пол, Минесота, човекът, който ми разказа тази история. — Целият екипаж се почувства по-добре. Знаехме, че имаме шанс и че по закона на вероятностите едва ли ще загинем.“

За да изкорените навика да се безпокоите, преди той да ви е съсипал, ето ви Правило номер три:

„Да погледнем статистиката.“ Да си зададем въпроса: „Според закона на Вероятностите, какъв е шансът това, за което се безпокоя, въобще някога да се случи?“

9

Приемете неизбежното

Докато бях малко момче, си играех с приятели на тавана на една стара, изоставена дървена къща в северозападната част на щата Мисури. Веднъж, докато се смъквах от тавана, стъпих за миг на перваза на един прозорец и после скочих. На левия ми показалец имаше пръстен, който се закачи на един пирон и ми откъсна пръста.

Аз изпищях. Изпаднах в ужас. Мислех, че ще умра. Но след като ръката ми заздравя, повече нито за миг не се безпокоих за това. Каква полза?... Бях приел неизбежното.

Сега често минава по цял месец, **без** да се сетя, че на лявата си ръка имам само четири пръста.

Преди няколко години срещнах един човек, който караше товарен асансьор в една от административните сгради в центъра на Ню Йорк. Забелязах, че лявата му ръка е отрязана до китката. Попитах го дали

се безпокои, че е загубил ръката си. Той ми отвърна: „О, не, рядко изобщо мисля за това. Аз не съм женен и се сещам за това само когато трябва да вдяна конец в иглата.“

Удивително е колко бързо сме способни да приемем почти всяко положение на нещата, ако това се налага, да се приспособим към него и да го забравим.

Често се сещам за един надпис на руините на една катедрала от петнадесети век в Амстердам. Тя е на фламандски и гласи: „Така е. Не може да бъде другояче.“

Ако хвърлим поглед десетилетия назад, ще открием много неприятни ситуации, които няма как да бъдат поправени. Няма как да бъде другояче. Имаме избор. Можем или да ги приемем като нещо неизбежно и да се приспособим към тях, или да провалим живота си, бунтувайки се против тях и стигайки до нервен срив.

Ето един мъдър съвет от един от любимите ми философи, Уилям Джеймс: *„Бъдете готови да приемете нещата, каквито са. Приемането на онова, което се е случило, е първата стъпка към преодоляването на последиците от всяко нещастие.“*

Елизабет Конли от Портланд, Орегон, стига след много изпитания до същото заключение. Ето писмото, което ми написа: „В деня, когато Америка празнуваше победата на войските ни в Северна Африка, получих телеграма от военното министерство. Моят племенник, най-любимото ми същество, беше изчезнал безследно. Малко по-късно дойде телеграма, че е загинал.“

Бях смазана от скръб. Дотогава ми се струваше, че животът е добър към мен. Имах работа, която обичах. Тя ми помогна да отгледам племенника си. Той беше за мен всичко най-хубаво, което може да бъде един млад мъж. Сякаш всичко, което давах от себе си,

ми се връщаше стократно!... После gouge тази телеграма. Целият ми свят се срути. Имах чувството, че вече нямам за какво да живея. Зарязах работата си, зарязах приятелите си. Захвърлих всичко. Бях озлобена и сърдита. Защо трябваше да загубя любимия си племенник? Защо това добро момче трябваше да бъде убито — целият живот беше пред него! Не можех да го преглътна. Скръбта ми беше толкова непоносима, че реших да напусна работа, да избягам и да се скрия някъде да плача и страдам.

Разчиствах си бюрото, готова да напусна, когато ми попадна едно забравено писмо — от същия този племенник, който бе убит. Беше ми го написал преди няколко години, когато почина майка ми. В писмото пишеше: „Разбира се, тя ще ни липсва на всички, особено на теб. Но аз знам, че ти ще се държиш, собствените ти убеждения ще те накарат да се държиш. Никога няма да забравя чудесните истини, на които ти ме научи. Където и да съм, колкото и далеч да съм от теб, винаги ще си спомням, че ти ме научи да се усмихвам и да посрещам всичко като мъж.”

Четях и препрочитах това писмо. Сякаш той беше там, до мен, и ми говореше. Сякаш ми казваше: „Защо не направиш така, както ме учеше? Дръж се, каквото и да се случи. Скрый зад усмивка нещастieto си и продължавай напред.”

Останах на работа. Вече не бях изпълнена с ожесточение и бунт. Повтарях си: „Свършено е. Вече не мога да го променя. Но мога да се държа, както той би искал от мен.” Хвърлих цялата си енергия и внимание в работата. Пишех писма до войници — до нечии чужди деца. Тръгнах на вечерни курсове, търсех нови занимания и приятели. Не можех да поВярвам на промяната, която се случи с мен. Вече не скръбях за миналото, което е приключено завинаги. Изживявам с радост всеки ден — както би искал от мен племен-

никът ми. Помирих се с живота. Приех съдбата си. Сега живея по-пълноценен живот от когато и да било преди."

Елизабет Конли научава това, което всички рано или късно ще се наложи да научим— че трябва да приемем неизбежното, да се примирим с него. „Така е. Не може да бъде другояче." Този урок не се усвоява лесно. Дори кралете трябва да си го припомнят постоянно. Покойният Джордж V държал в рамка в библиотеката си в Бъкингамския дворец следните думи: „Научи ме да не искам непостижимото и да не плача за непоправимото." Шопенхауер формулира същото по свой начин: „Една стабилна доза примирение е от първостепенно значение в житейския път."

Очевидно, обстоятелствата сами по себе си не ни правят щастливи или нещастни. Чувствата ни се определят от начина, по който реагираме. Иисус казва, че царството небесно е в нас самите. Адът също е там.

Всички сме в състояние да понесем нещастия и трагедии и да ги преодолеем — ако се наложи. Може да си мислим, че не бихме могли, но притежаваме изненадващо големи скрити ресурси, които ще ни помогнат да се справим, ако се възползваме от тях. Пosing силни сме, отколкото си мислим.

Покойният Бут Таркингтън винаги е казал: „Мога да преглътна всичко, което ми поднесе животът, освен едно — да ослепея. Това никога не бих понесъл."

После, на шестдесет и няколко годишна възраст, един ден хвърля поглед към килима и установява, че вижда цветовете размазани. Не различава шарката. Отива на лекар и научава трагичната истина— че ще загуби зрението си. Едното му око е почти сляпо, другото също скоро ще ослепее. Случва му се това, от което се е страхувал най-много.

Как реагира Таркингтън на това „най-страшно от

всички нещастия"? Чувства ли, че това с края на всичко, края на живота му? Не, за свое голямо удивление, се чувства доста весел. Дори се отнася към нещастията с чувство за хумор. Плаващите „петна“ го дразнят — те преминават през очите му и му пречат да вижда. Но когато най-голямото пресича погледа му, той казва: „Охо, ето го пак Стареца. Чудно, къде ли е тръгнал в тази чудесна сутрин?"

Как може съдбата да победи такъв дух? Отговорът е: не може. Когато настъпва пълната тъмнина, Таркингтън казва: „Открих, че мога да понеса загубата на зрението си точно както човек може да понесе всичко останало. Ако изгубя *Всичките си пет сетива*, знам, че ще мога да живея чрез ума си. Защото с ума си виждаме, с ума си живеем, независимо дали го осъзнаваме, или не."

С надежда да възстанови зрението си, Таркингтън се подлага на повече от дванадесет операции в рамките на една година. *С местна* упойка! Възроптава ли? Той знае, че не може да го избегне, така че единственият начин да намали страданието си е да го понесе гордо. Отказва самостоятелна стая в болницата и го настаняват в отделението при другите болни. Той се опитва да ги ободри. И когато трябва да се подложи на ред операции, съзнавайки напълно какво правят с очите му, си повтаря какъв е късметлия. „Не е ли чудесно! — казва той. — Не е ли чудесно, че науката сега знае как се оперира нещо толкова деликатно като човешкото око!"

Обикновеният човек би се превърнал в развалина, ако трябва да понесе повече от дванадесет операции и въпреки това да остане сляп. А Таркингтън казва: „Не бих заменил това преживяване за по-щастливо." То го научава да приема нещата. Научава го, че няма нищо, което животът би му поднесъл и което да не му е по силите да издържи. Научава го на същото,

което открива и Джон Милтън — че „Не е страшно да си сляп, страшно е да си неспособен да понесеш слепотата.“

Маргарет Фулър, прочутата феминистка от Нова Англия, веднъж изразява така веруото си: „Аз приемам порядъка във Вселената!“

Когато киселият стар Томас Карлайл чува за това в Англия, изсумтява: „Дявол да го вземе, добре прави.“ Дявол да го вземе, ние с вас също ще трябва да приемем неизбежното!

Ако се бунтуваме и ритаме срещу него и се изпълваме с озлобление, няма да променим неизбежното, но това ще рефлектира в нас. Знаем го. Опитвал съм.

Веднъж отказах да приема неизбежното в ситуацията, пред която бях изправен. Държах се като глупак, роптаех и се бунтувах. Превърнах нощите си в ад от безсъние. Навлякох си всички беди, които не исках да ми се случват. Накрая, след като се самоизмъчвах цяла година, наложи се да приема това, за което от самото начало знаех, че едва ли ще мога да променя.

Още преди години трябваше да извикам заедно със стария Уолт Уитман:

*О, да посрещнем смело нощта, бурите, глада,
присмеха, нещастieto, провалите,
както дърветата и животните го правят.*

Прекарах дванадесет години от живота си, гледайки добитък, но нито веднъж не съм виждал крава да вдигне температура, защото пасбището съхне от липсата на дъжд, заради лапавица или студ, или защото приятелят ѝ обръща прекалено много внимание на някоя друга телица. Животните посрещат спокойно нощта, бурите и глада. Те никога не изпадат в нервни кризи и не се разболяват от язва. И никога не полудяват.

Да не мислите, че Ви карам да прекланяте глава пред всичко, което се изпречи на пътя ви? Нищо подобно! Това е просто фатализъм. Докато има някакъв шанс да спасим нещата, трябва да се борим! Но когато разумът ни казва, че сме изправени пред нещо, което е такова и не може да бъде друго — тогава, за да запазим разума си, да не „търсим преди и след, и да не въздишахме по онова, което го няма“.

Покойният декан на Колумбийския университет Хокс ми каза, че е взел за свое мото едно детско стихче:

*„За Всяка болка на този свят
лек едва ли е познат.
Ако познат е, намери го;
ако ли не е — забрави го.“*

Докато пишех тази книга, разговарях с много от водещите фигури в американския бизнес и ми направи впечатление, че те се примиряват с неизбежното и животът им в голяма степен е освободен от безпокойство. В противен случай напрежението би ги прекършило. Ето няколко примера:

Дж. С. Пени, създателят на веригата магазини „Пени“ в цялата страна, ми каза: „Не бих се безпокоил, дори ако загубя всичко до последния долар, защото не виждам какво може да спечели човек от безпокойството. Правя най-доброто, на което съм способен, и оставям резултата в Божите ръце.“

Хенри Форд ми каза общо взето същото: „Когато не мога да се оправя със събитията, оставям ги да се оправят сами.“

Когато попитах К. Т. Келър, президента на корпорацията „Крайслер“, как се предпазва от безпокойството, той ми отвърна: „Когато съм в трудна ситуация и има нещо, което мога да направя, го правя. Ако нищо не мога да направя, забравям за това. Ни-

кога не се безпокоя за бъдещето, защото знам, че човек не може да предвиди какво ще се случи. Бъдещето зависи от толкова много фактори. Никои не може да каже какво ги движи, нито да ги проумее докрай. Тогава защо да се безпокоя за тях?" К.Т. Келър би се почувствал неудобно, ако му кажат, че е философ. Той просто е добър бизнесмен, само че е налучкал същата философия, която Епиктет проповядва в Рим преди деветнадесет века. „Към щастието има само един път, учи Епиктет римляните, да престанем да се безпокоим за нещата, над които нямаме власт."

Сара Бернар, „божествената Сара", е ярък пример за жена, която знае как да приема неизбежното. Половин век тя е кралицата на театъра на четири континента — най-обичаната актриса на земята. На седемдесет и една години е разорена, загубила е всичките си пари и лекарят ѝ, професор Поци от Париж, ѝ казва, че ще трябва да ѝ ампутират единия крайник. Докато прекосява Атлантика, тя пада на палубата по време на буря и лошо си наранява крака. Развива флебит. Кракът ѝ се обездвижва. Болката става толкова силна, че лекарят решава, че трябва да го ампутира. Той се страхува да каже на избухливата и буйна „божествена Сара" какво трябва да се направи. Очаква, че ужасната новина ще предизвика взрив на истерия. Но греши. Сара го поглежда за миг и казва тихо: „Щом така трябва, така да бъде." Това е съдба.

Докато я карат към операционната, синът ѝ плаче. Тя му помахва весело и казва: „Не мърдай отгук. Ей сега сс Връщам."

По пътя към операционната рецитира сцена от пиеса. Питат я дали защото иска да си Влее малко кураж. Тя отвръща: „Не на себе си, на лекарите и сестрите. За тях ще бъде голямо напрежение."

След като се Възстановява от операцията, Сара

Бернар продължава да обикаля света и да пленява публиката в продължение на още седем години.

„Когато спрем да се борим с неизбежното, пише Елси Маккормик в „Рийдърс Дайджест“, освобождава се енергия, която ни позволява да направим живота си по-пълноценен.“

Човек не притежава достатъчно емоционални сили и енергия, за да се *бори* с неизбежното и да му остане достатъчно, за да си изгради нов живот. Изберете едното от двете. Можете или да преклоните глава пред неизбежните житейски бури, или да се направите срещу тях и те да ви пометат!

Видях това с очите си в собствената ми ферма в Мисури. Посадих там доста дървета. Отначало те растяха с изумителна скорост. После буря от суграшица покри клоните им с дебел слой лед. Вместо да се сведат под тежестта, дърветата стояха гордо изправени — но се прекършиха и трябваше да ги изкореним. Те не бяха усвоили мъдростта на северните гори. Пропътувал съм стотици километри през вечнозелените канадски гори. Но никога не съм виждал смърч или бор, прекършен от лед. Вечнозелените гори знаят как да свеждат клони, как да приемат неизбежното.

Майсторите на жиу-жицу учат учениците си „да се превиват като върбата, не да се съпротивляват като дъба“.

Защо, мислите, гумите на автомобилите издържат на пътя и на толкова голямо натоварване? Отначало производителите се опитват да направят гума, която да издържи на друсането по пътищата. Но тя скоро се нацепва на лентички. Тогава правят гума, която да поглъща неравностите по пътя. И тя издържа. И ние с вас ще издържим по-дълго и движението ни ще е по-безпроблемно, ако се научим да поглъщаме друсането и неравностите по каменистия житейски път.

Какво ще ни се случи, ако се противопоставяме на ударите на живота, вместо да ги неутрализираме? Какво ще стане, ако не искаме да се „превиваме като върбата“ и държим „да се съпротивляваме като дъба“? Отговорът е лесен. Чака ни поредица вътрешни конфликти. Ще бъдем тревожни, напрегнати и невротизирани.

Ако отидем още по-далеч и отхвърлим жестокия свят на действителността и се оттеглим в свой въображаем свят — чака ни лудост.

През войната на милиони стресирани войници се налага или да приемат неизбежното, или да се прекършат от напрежението. Нека вземем за пример случая с Уилям Х. Каселиъс от Глендейл, щата Ню Йорк. Ето великолепния му разказ пред един от курсовете ми в Ню Йорк.

„Скоро след като постъпих в Бреговата охрана, ме изпратиха в една от най-горещите точки от тази страна на Атлантическия океан. Възложиха ми да контролирам експлозивите. Представете си само. На мен! Продавачът на бисквити — отговорник по експлозивите! Самата мисъл, че е застанал върху хиляди тонове тротил, е достатъчна, за да смрази кръвта във вените на един продавач на бисквити. Обучаваха ме всичко на всичко два дни и това, което научих, ме изпълни с още по-голям ужас. Никога няма да забравя първата си задача. Получих нареждания в един мрачен, студен и мъглив ден.

Зачислиха ме към Пети трюм на кораба. Трябваше да работя там с петима докери. Те бяха яки момчета, но не знаеха нищичко за експлозивите. А товареха авиационни бомби, всяка от които съдържаха един тон тротил — достатъчно, за да прати целия кораб на онзи свят. Спускаха бомбите с две въжени примки. Аз стоях и си поВтарях: „Ами ако едно от въжетата се изплъзне? Или ако се скъса?“

Божичко! Бях толкова уплашен! Целият треперех. Устата ми беше пресъхнала. Коленете ми бяха омекнали. Сърцето ми блъскаше в гърдите. Но не можех да избягам. Това беше равносилно на дезертърство. Позор за мен, позор за родителите ми — а може би щяха да ме разстрелят за дезертърство. Не можех да избягам. Трябваше да стоя там. Гледах безгрижието, с което онези докери боравеха с бомбите. Корабът можеше да се взриви всеки момент. След час или повече в този смразяващ ужас аз започнах малко по малко да мисля разумно. Заех се да се самоубеждавам. Казах си: „Слушай сега. Да предположим, че се взривиш. И какво от това? Нищо няма да усетиш. Това е лесен начин да умреш. Много подобър, отколкото да умреш от рак. Не бъди такъв глупак. Не можеш да живееш вечно! Трябва да си вършиш работата — или ще те разстрелят. Но можеш поне да си я харесваш.“

Така се убеждавах с часове и започнах да се чувствам по-спокоен. Накрая преодолях безпокойството и страха си, като си наложих да приема нещата такива, каквито са.

Никога няма да забравя този урок. Сега винаги, когато се изкушавам да се поддам на безпокойство за нещо, което няма начин да променя, свивам рамене и си казвам: „Забрави за това.“ И открих, че помага — дори при продавачи на бисквити.“

Три пъти ура и още веднъж ура за продавача на бисквити от „Пинафор“.

След разпъването на Христос, втората, най-известна смъртна сцена в историята е смъртта на Сократ. И след десет хиляди века хората ще четат и ще се възхищават от безсмъртното описание на тази сцена от Платон — една от най-вълнуващите и красиви сцени в световната литература. Някои си атиняни, които завиждат на стария босоног Сократ,

изфабрикуват обвинения срещу него и устройват процес и смъртна присъда. Когато дружелюбно настроеният тъмничар подава на Сократ чашата с отрова, му казва: „*Опитай се да понесеш спокойно това, което трябва да стане.*” Сократ прави точно това. Той посреща смъртта с почти божествено спокойствие и смирение.

„*Опитай се да понесеш спокойно това, което трябва да стане.*” Тези думи са изречени 399 години преди раждането на Христос, но нашият пълен с безпокойства свят има нужда от тях днес повече от всякога преди: „*Опитай се да понесеш спокойно това, което трябва да стане.*”

Прочел съм всички книги и статии, които имат и най-малко отношение към проблема за преодоляване на безпокойството... Искате ли да научите най-добрия съвет, който съм открил след толкова четене? Ето го, събран в двадесет и три думи — думи, които трябва да закачите на огледалото в банята, така че всеки път, когато си миете лицето, да отмивате и всичкото безпокойство от ума си. Тази безценна[^] молитва е написана от доктор Рейнолд Нийбър.

*Господи, дай ми смирение
да приела онова, което не .нога да променя,
смелост — да променя онова, което мога,
и мъдрост — да ги разпознавам.*

За да изкорените навика да се безпокоите, преди той да ви е съсипал, ето Правило номер четири:

Приемете неизбежното

10

Определете граница на загубата

Искате ли да знаете как се правят пари на Уолстрийт? Е, и милиони други искат да го знаят — а ако аз знаех отговора, тази книга щеше да се продава по десет хиляди долара бройката. Ето ви обаче една добра идея, използвана от някои от преуспяващите брокери. Историята ми разказа Чарлс Робъртс, съветник по инвестициите.

„Когато дойдох в Ню Йорк от Тексас, имах двадесет хиляди долара, които приятели ми бяха дали да инвестирам на фондовия пазар. Аз си мислех, че съм наясно с механизмите, които движат този пазар, но загубих всичко до последния цент. Наистина, от някои сделки спечелих добри пари, но в крайна сметка загубих всичко.

Това, че загубих собствените си пари, не беше толкова страшно, но бях много притеснен от факта, че съм загубил и парите на приятелите си, макар че те

спокойно можеха да понесат такава загуба. Страхувах се да се мярна пред очите им, след като цялата ни инициатива бе приключила така безславно, но за мое удивление те не само се държаха чудесно с мен, но и се оказаха непоправими оптимисти.

Аз знаех, че играя напосоки и завися много от късмета си и от мнението на други хора. Играех на фондовия пазар „по слух“.

Започнах да премислям грешките си и реших, че преди да се хвърля отново на борсата, ще се опитам да разбера как работи тя. Открих и се запознах с един от най-умелите борсови играчи - Бъртън С. Касълс. Вярвах, че мога да науча много от него, защото година след година репутацията му на опитен брокер оставаше непокътната и аз знаех, че това не може да се дължи просто на чиста случайност или на късмет.

Той ми зададе няколко въпроса за това как съм действал досега и ми каза нещо, което според мен е най-важният принцип в търговията. То е следното: „Аз определям долна граница на загубата за всяка своя сделка на пазара. Ако, например, купя акции, да, кажем, по петдесет долара едната, незабавно определям долната граница на загубата на четиридесет и пет долара" Това означава, че когато акцията падне повече от пет пункта под цената си, тя се продава веднага, като загубата се ограничава до пет пункта.

„Ако поначало сделките ти са добре обмислени - продължи старият играч - печалбите ти ще бъдат средно десет, двадесет и пет, дори петдесет пункта. Следователно, като ограничиш загубите си до пет пункта, можеш да сбъркаш в повече от половината сделки и пак да печелиш добри пари.“

Аз незабавно възприех този принцип и оттогава не съм преставал да го използвам. Той е спестявал на клиентите ми и на мен самия хиляди долари.

След известно време установих, че принципът за определяне на долна граница на загубата може да се използва не само на борсата. Започнах да го прилагам и по отношение на други проблеми, не само на финансовите. Прилагах го спрямо всички неприятности, които ми се изпречваха на пътя. Действа като магия.

Ето например, често обядвам заедно с един приятел, който рядко идва навреме. Преди той ме караше да прекарвам в нервничене половината от обедната си почивка, догато благоволи да се появи. Накрая му разказах как определям долна граница на тревогите си. Казах му: „Бил, времето, което ще те чакам, е точно десет минути. Ако закъснееш повече, обедът ни отпада и няма да ме завариш.“

Господи! Как ми се иска да бях имал достатъчно ум още преди години да определя граница на загубата на нетърпението си, на раздражителността си, на желанието си да се налагам, на съжаленията си, на умственото си и емоционално напрежение. Защо нямах здравия разум да премеря всяка една ситуация, заплашваща да разруши душевния ми мир, и да си кажа: „Слушай сега, Дейл Карнеги, тази история струва точно толкова тревоги - и нито грам повече.“ Защо не го направих?

Заслужавам обаче да ми се признае разумът, проявен в поне един случай. Той беше доста сериозен - жизнена криза, в която Виждах как мечтите и плановите ми за бъдещето, няколкогодишният ми труд изчезват като дим. Ето какво се случи. Едва навършил тридесетте, бях решил да прекарам живота си в писане на романи. Щях да стана втори Франк Норис, или Джек Лондон, или Томас Харди. Толкова се стараех, че прекарах две години в Европа, където с долари се живееше евтино по времето на бясната инфлация след Първата световна война. Прекарах там две години, пишейки творбата на живота си. Нарече-

кох я „Фъргуната“ Заглавието ѝ беше уместно, защото приемът ѝ сред издателите беше толкова леден, колкото въобще може да бъде някоя фъртуна, помитала равнините на Дакота. Когато литературният ми агент ми събщи, че книгата нищо не струва, че нямам дарба, нямам талант да пиша белетристика, сърцето ми едва не спря. Излязох замаян от кабинета му. Нямах да съм по-зашеметен, ако ме беше цапардосал с тояга по главата. Бях втрещен. Съзнавах, че се намирам на житейски кръстопът и че трябва да взема важно решение. Какво да правя? Кой път да поема? Изминаха седмици, преди да изляза от това замаяно състояние. По това време не бях и чувал за „определяне долната граница на загубата на безпокойството“. Но сега, хвърляйки поглед назад, виждам, че точно така съм постъпил. Описах двете години къртовски труд над романа като благороден експеримент - какъвто всъщност си беше - и продължих нататък. Върнах се към работата си да организирам и водя вечерни курсове, в свободното, си време пишех биографии и научнопопулярни книги като тази, която в момента четете.

Дали съм доволен от това решение? Доволен ли? Всеки път, като се сетя за това, ми се иска да танцувам по улицата от радост! Мога искрено да кажа, че оттогава нито ден, нито час не съм съжалявал, че от мен не излезе втори Томас Харди.

Една нощ преди сто години, когато улулицата кряска пронизително в гората по брега на езерото Уолдън, Хенри Д. Торо потапя пачето си перо в мастилото - собствено производство, и записва в дневника си: „Цената на всяко нещо е количество от онова, което аз наричам живот и което трябва да заплатим незабавно или по-късно.“

Да го кажем по друг начин: глупаво би било да плащаме скъпо и прескъпо за нещо с част от живота си.

А точно това правят Гилбърт и Съливан. Те знаят как да създават весели диалози и весела музика, но знаят непростимо малко за това как да направят собствения си живот по-весел. Те написват някои от най-прекрасните оперети, които светът е чувал: „Търпение“, „Престилката“, „Микадо“ Но не умеят да контролират настроенията си. Вгорчават си живота с нещо толкова незначително като цената на един килим! Когато Гилбърт Вижда сметката, изпада в ярост. Спорът им стига до съда и двамата не си проговарят повече до края на живота си. Когато Съливан написва музиката за нова продукция, той я изпраща на Гилбърт по пощата. Гилбърт написва либретото и го изпраща обратно по пощата на Съливан. Веднъж се налага да излязат на сцената заедно, но застават в двата ѝ най-отдалечени края и се покланят в различни посоки, за да не се гледат. Те нямат здравия разум да определят граница на Враждата си, както прави Линкълн. Веднъж по време на Гражданската Война, когато някои от приятелите на Линкълн хулят яростните му Врагове, той казва: „Вие носите в себе си повече негодувание от мен. Може би в мен то е прекалено малко, но никога не съм смятал, че от него има полза. Човек няма време да прекара половината си живот в скандали. Ако някой престане да ме напада, аз забравям и не храня омраза към него.“

Да можеше старата ми леля Едит да има готовността на Линкълн да прощава! Те живееха с чичо Франк в ипотекирана ферма, обрасла с репей, с неплодородна почва, набраздена от пороци. Животът им не беше лек, трябваше да пестят всеки цент. Но леля Едит обичаше да купува нови завеси и други дреболии, за да поразвесели дома. Тя купуваше тези дребни удоволствия на кредит от магазина на Дан Евърсоул в Меривил, Мисури. Чичо Франк се притеснява-

ше за дълговете им. Той изпитваше ужаса па фермерите да не натрупа неплатени сметки, затова тайно се бе уговорил с Дан Евърсоул да престане да продава на жена му на кредит. Когато научи за това, тя страшно се ядоса - и все още се ядосваше почти петдесет години след тази случка. Чувал съм я да разказва тази история неведнъж. Последния път, когато я видях, тя клонеше към осемдесетте. Казах ѝ: „Лельо Едит, чичо Франк е сбъркал, като те е унижил така, по кажи честно, не ти ли се струва, че да неволстваш близо половин век е много по-лошо от онова, което той е сторил?“ (Със същия успех можех да говоря на стената.)

Леля Едит заплати скъпо за злопаметността си и постоянно подхранваше неприятни спомени. Заплати със собствения си покой.

На седемгодишна възраст Бенджамин Франклин прави грешка, която помни седемдесет години. На седемгодишна възраст той се влюбва в една свирка. Толкова иска да я има, че отива в магазина, изсипва всичките си спестени монети на тезгяха и поисква свирката, без дори да попита за цената ѝ. „После се прибрах - разказва той в писмото си до един приятел седемдесет години по-късно - и засвирих като луд, щастлив, че имам свирката.“ Но когато по-големите му братя и сестри разбират, че е платил за свирката повече, отколкото е струвала, започват да му се присмиват. „Плаках от яд“, разказва той. Години по-късно, когато Франклин е световноизвестна личност и посланик във Франция, той все още си спомня как фактът, че е платил за свирката повече, отколкото е струвала, му причинява „повече огорчение, отколкото самата свирка ми донесе удоволствие“.

Но урокът, който получава, в крайна сметка му излиза евтин. „Когато пораснах, казва той, и навлязох в живота, започнах да наблюдавам хората,

като си мислех колко много, много от тях плащат *прекалено скъпо* за „свирката“. Накратко, смятам, че повечето от нещастията на хората се дължат на неправилната им оценка за стойността на нещата - на това, че *плащат прекалено скъпо за свирката*“

Гилбърт и Съливан плащат прекалено много. - Също и леля Едит. И Дейл Карнеги също - неведнъж. Също и безсмъртният Лев Толстой, авторът на два от най-великите романи на света - „Война и мир“ и „Ана Каренина“. Според Енциклопедия Британика, през последните двадесет години от живота си Лев Толстой е „може би най-почитаният човек в целия свят“. Двадесет години преди смъртта му - от 1890 до 1910 г. - към дома му се стича безкраен поток от почитатели, които искат да зърнат лицето му, да чуят гласа му или да докоснат поне дрехата му. Всяко произнесено от него изречение се записва, сякаш е „божествено откровение“. Но що се отнася до живота, до обикновения му живот - на седемдесет години Толстой има по-малко здрав разум, отколкото франклин на седем! Той въобще няма и следа от здрав разум.

Ето какво имам предвид. Толстой се оженва за жена, която силно обича. Двамата са толкова щастливи заедно, че коленичат и се молят на Бога да им позволи да продължат живота си в това неземно, райско щастие. Но съпругата на Толстой е ревнива натура. Тя се облича като селянка и го следи, понякога дори в гората. Избухват страшни скандали. Започва да ревнува даже от собствените си деца, грабва пистолет и прострелва снимката на дъщеря си. Търкаля се по пода, заплашваща да се самоубие със свръхдоза опиум, докато децата се свиват в ъгъла на стаята и пищят от ужас.

А какво прави Толстой? Е, не мога да го виня, че изпочупва мебелите - здравата е прездивкан. Но

мова не е Всичко! Той си Води таен дневник! Да, дневник, В който за Всичко вини жена си! Това е неговата „свирка“. Той е твърдо решен да се погрижи идните поколения да оправдаят *него* и да винят жена му. А какво прави жена му в отговор? Ами къса страници от неговия дневник и ги изгаря, разбира се. Започва да пише свой дневник, в който изкарва *него* злодея. Дори написва роман, озаглавен „Чия е вината?“, в който описва съпруга си като демон, а себе си - като мъченица.

И за какво е всичко това? Защо тези двама души превръщат дома си В „лудница“, както сам Толстой го нарича? По няколко причини очевидно. Едната е изгарящото ги желание да направят Впечатление на Вас и на мен. Да, ние сме бъдните поколения, за които те така са били загрижени! Какво ни интересува нас кой от двамата е виновен? Не, ние сме прекалено загрижени за собствените си проблеми, за да загубим и минута в мисли за грижите на семейство Толстой. А каква цена плащат тези нещастници за свирката! Петдесет години истински ад - само защото нито един от двамата няма достатъчно разум да каже: „Стига!“ Нито един от двамата няма достатъчно добра преценка за житейските стойности, за да каже: „Да сложим още сега край на това. Прахосваме си живота. Да кажем стига още сега!“

Да, аз откровено смятам, че това е една от най-големите тайни на душевния комфорт - правилен усет за стойностите. И смятам, че можем да премахнем още сега половината си безпокойства, ако си изработим нещо като лична златна проба - проба за това какво ни струват нещата, какво струват на живота ни.

И така, за да изкорените навика да се безпокоите, преди той да ви е съсипал, ето Ви Правило номер пет:

Винаги когато се изкушавате да заложите на губеща карта, спрете и си задайте следните три въпроса:

1. Колко всъщност е важно за мен това нещо, за което се безпокоя?
2. Къде да определя долната граница на загубата - и да забравя за цялата работа?
3. Колко точно ще платя за тази „свирка“? Не съм ли платил вече повече, отколкото си струва?

11

Не се опитвайте да нарежете стърготини

Пишейки това изречение, аз поглеждам навън през прозореца и виждам в градината дшюзавърски стъп-ки - дшюзавърски стъпки, отпечатани в камък. Купих ги от музея „Пийбоди“ на „Йейл“ и имам писмо от уредника, че следите са от преди сто и осемдесет милиона години. И кръгъл идиот не би си помислил да се опита да се върне сто и осемдесет милиона години назад и да ги промени. Но това би било точно толкова глупаво, колкото да се безпокоим, че не можем да се върнем и да променим нещо, което се е случило преди сто и осемдесет секунди - а много от нас правят именно това. Наистина, можем да направим нещо да *променим последиците* от случилото се преди сто и осемдесет секунди, но по никакъв начин не можем да променим самото събитие.

Има един-единствен начин на света да използваме конструктивно миналото и това е, като анализира-

ме миналите си грешки и се поучим от тях - след което можем да ги забравим.

Знам, че е така, но имал ли съм Винаги смелостта и здравия разум да го правя? За да Ви отговоря на този Въпрос, нека Ви разкажа за едно фантастично преживяване преди години. Оставих триста хиляди долара да изтекат между пръстите ми, без да спечеля от тях и цент. Ето как стана това. Започнах мащабно предприятие за обучение на възрастни, отворих клонове в различни градове и щедро харчих за административни разходи и реклама. Бях толкова зает да преподавам, че няхах нито време, нито желание да следя финансите на предприятието. Бях прекалено наивен, за да разбера, че ми трябва опитен мениджър, които да контролира разходите.

Накрая, след около година, открих отрезвяващата и смайваща истина. Открих, че въпреки големия брой курсисти не бяхме реализирали абсолютно никакво печалба. След като разбрах това, трябваше да направя две неща. Първо, да имам благоразумието да направя като Джордж Уошингтън Карвър, когато загубва четиридесет хиляди долара - спестяванията си от цял живот - при фалита на банката. Когато го питат дали знае, че е разорен, той отговаря: „Да, чух за това“ - и продължава да преподава. Той до такава степен елиминира мисълта за загубата от съзнанието си, че никога повече не споменава за нея.

Ето и другото нещо, което трябваше да направя: да анализирам грешките си и да си извлека трайна поука.

Но, честно казано, аз не направих нито едното, нито другото. Вместо това бях обхванат от лудо безпокойство. Месеци наред ходех като замаян. Не можех да спя, отслабнах. Вместо да си извлека поука от голямата си грешка, аз продължих да правя същото, но в по-малък мащаб!

Чувствам се неудобно да призная, че съм постъпил толкова глупаво, но отдавна съм разбрал, че „полесно е да научиш двадесет души какво е добре да направят, отколкото сам да бъдеш един от тях и да последваш съветите си“.

Как ми се иска да бях имал удоволствието да уча в гимназията „Джордж Вашингтон“ тук, в Ню Йорк, и да ми беше преподавал доктор Пол Брандуайн - учителят на Алън Сондърс от Ню Йорк!

Господин Сондърс ми разказа как учителят им по хигиена, доктор Пол Брандуайн, му дал един от най-ценните уроци в живота му. „Бях още юноша - разказа ми Алън Сондърс - но още тогава се безпокоях. Ядосвах се и се измъчвах заради грешките си. След като си предадох изпитната работа, по цяла нощ стоях буден и си гризях ноктите от страх, че ще ме скъсат. Винаги преживявах наново нещата, които правех, и ми се искаше да съм ги направил друго-яче; премислях онова, което съм казал, и ми се искаше да го бях казал по-добре.“

Една сутрин класът ни влезе в лабораторията по естествени науки и заварихме там учителя,* доктор Пол Брандуайн. На бюрото му, па Видно място, бе сложена бутилка мляко. Ние Всички седнахме и Вперихме поглед В млякото. Чудехме се какво общо има то с хигиената, която ни преподаваше. Изведнъж доктор Пол Брандуайн скочи, помете с удар бутилката и тя падна с трясък в мивката. „Не жалете за разлятото Вече мляко!“ - изкрещя той.

После ни накара да отидем при мивката и да погледнем счупената бутилка. „Хубаво вижте!“ - каза ни той. - Искам да запомните този урок до края на живота си. Виждате, млякото се е стекло по канала. Колкото и да се ядосвате и да си скубете косите, няма да върнете и капка от него. С малко повече мисъл и внимание млякото можеше да се запази.

Но сега е прекалено късно - можем само да го забравим и да се заемем с нещо друго."

Тази демонстрация остана в съзнанието ми дълго, след като бях забравил геометрията и латинския. От нея научих много повече за живота от всичките четири години в гимназията. Научи ме да внимавам да не разлея млякото, но щом веднъж е разлято и е изчезнало в сифона, да го забравя изцяло.

Някои читатели ще погледнат с ирония на идеята да се драматизира толкова изтрита поговорка като „Не жали за разлятото мляко". Знам, че е изтъркана и банална. Знам, че сте я чували хиляди пъти. Но знам също, че тези шаблонни поговорки съдържат мъдростта на Вековете. Те са родени от опита на човечеството и са се предавали от поколение на поколение. Ако прочетете всичко, написано някога за безпокойството от най-големите учени на всички времена, никога няма да попаднете на нещо толкова основно и проникновено като баналните поговорки „Не пресичай моста, преди да си го стигнал" и „Не жали за разлятото мляко". Ако само приложим тези поговорки, вместо да се отнасяме към тях с пренебрежение, тази книга въобще няма да е нужна. Всъщност, ако спазваме повечето от старите поговорки, животът ни ще бъде почти съвършен. Но знанието не става сила, докато не се приложи на практика, и целта на тази книга не е да ви каже нещо ново. Целта ѝ е да ви припомни неща, които вече знаете, и да ви накара да направите нещо по въпроса за прилагането им.

Винаги съм се възхищавал на хората като покойния Фред фулър Шед, който притежаваше таланта да каже стара истина по нов, доста образен начин. Като редактор на „Филаделфия Бюлетин" той говори пред випуск колежани и пита: „Колко от вас някога са рязали дърво? Я да Ви Видя ръцете." Много от младежите са рязали дърва. Тогава той пита: „А

колко от вас са рязали стърготини?" Никой не вдига ръка.

„Разбира се, че не сте рязали стърготини! - възкликва господин Шед. - Те вече са нарязани! Същото е и с миналото. Когато започнете да се безпокоите за неща минали и свършени, все едно че се опитвате да режете стърготини."

Когато Кони Мак, знаменитият стар бейзболист, беше на осемдесет и една години, го потитах дали някога се е безпокоил за загубени мачове.

„О, да, случваше се - каза ми Кони Мак. - Но преодолях този глупав навик преди много години. Разбрах, че до нищо добро не води. Не можеш да смелиш и дрънце с водата, която вече е изтекла надолу в потока."

Така е - не можеш да смелиш и зрънце, не можеш да срежеш нито едно дърво с водата, която вече е изтекла надолу в потока. Но можеш да набраздиш с бръчки лицето си и да си навлечеш язва.

На един Ден на благодарността вечерях с Джек Демпси и докато ядахме пуйката с боровинков сос, той ми разказа за мача, в който отстъпил шампионската титла В тежка категория на Тъни. Разбира се, тоВа бил тежък удар по неговото самолюбие. „Посред мача разбрах изведнъж, че вече съм стар човек... Към края на десетия рунд бях още на крака, но нищо повече от това. Лицето ми бе подуто и изранено, очите ми бяха почти затворени... Видях съдията да вдига ръката на Джийн Тъни в знак на победа... вече не бях световен шампион. Тръгнах си в дъжда - обратно през тълпата към съблекалнята. Докато минавах между публиката, някои се опитваха да ми стиснат ръката. В очите на други имаше сълзи.

Една година по-късно пак се бих с Тъни. Но нямаше смисъл. Всичко беше свършено. Трудно беше да си наложа да не се безпокоя за тоВа, но си казах: няма да живея с миналото - станалото станало. Ще из-

държа този удар В челюстта и няма да позволя да ме нокаутира."

Точно така постъпва Джак Демпси. Как? Като си повтаря отново и отново: „Няма да се безпокоя за миналото!" Но не това би го Възпряло да не мисли за миналите си тревоги. А фактът, че приема и забраВя поражението, след което се съсредоточава върху плановете си за бъдещето. Отваря ресторанта „Джак Демпси" на Бродуей и Големя Северен хотел на Петдесет и седма улица. Популяризира професионални мачове и устройВа показни дВубои. Така се ангажира с конструктивни занимания, че няма Време и не се изкушаВа да се безпокои за миналото. „През последните десет години живея много по-добре, отколкото докато бях шампион", признава Джак Демпси.

Господин Демпси ми разказа, че не е чел много книги, но без да знае, е следвал съвета на Шекспир: „Мъдрият не оплаква загубеното, а се стреми да поправи щетите."

Четейки исторически и биографични книги, наблюдавайки хората в трудни обстоятелства, винаги се удивлявам и възхищавам от умениято на някои да забравят безпокойствата и трагедиите си и да живеят доста щастливо.

Веднъж посетих затвора Синг Синг и това, което ме учуди най-силно, беше, че затворниците изглеждаха горе-долу толкова щастливи, колкото повечето хора навън. Споделих това наблюдение с Луис Е. Лос, тогава надзирател В затвора, и той ми каза, че след пристигането им В Синг Синг престъпниците обикновено са сърдити на целия свят. Но след няколко месеца по-интелигентните забравят негодите си, укротяВат се, приемат спокойно затворническия живот и го използват оптимално. Пазачът Лос ми разказа за един затворник градинар, който пеел, докато се грижел за зеленчуците и цветята между стените на затвора.

Този затворник В Синг Синг, който пее, докато се грижи за цветята, показва много повече здрав разум от повечето хора. Той знае, че:

*Провиждащият Пръст записва; и записал,
върви напред: и ни с Молитва, нито с Мисъл,
ще можеш да го върнеш, да зачеркнеш Ред,
със Сълзи да отмиеш туй, що е орисал**

Защо тогава да хабим сълзите си? Разбира се, че сме правили грешки и глупости. И какво от това? Кой не е правил? Дори Наполеон е загубил една трета от Важните си сражения. Може би средният ни брой успешни попадения не отстъпва на този на Наполеон? Кой знае?

А и „цялата конница и царската рат“ не могат да върнат обратно миналото. Така че да запомним Правилото номер шест:

Не се опитвайте да режете стърготините.

Трета част накратко

КАК ДА ИЗКОРЕНИТЕ НАВИКА ДА СЕ БЕЗПОКОИТЕ, ПРЕДИ ТОЙ ДА ВИ Е СЪСИПАЛ

Първо правило: Прогонете безпокойството от ума си, като си намирате работа. Постоянната заетост е една от най-добрите терапии, измисляни някога за справяне с „демоните“.

Второ правило: Не вдигайте шум за дреболии. Не позволявайте незначителни неща - термитите на живота - да унищожат щастието ви.

Трето правило: Използвайте закона на вероятностите, за да прогоните безпокойството си. Задайте си въпроса: „Какъв е шансът това въобще някога да се случи?“

Четвърто правило: Примирете се с неизбежното. Ако знаете, че не е по силите ви да промените нещо, кажете си: „Така е. Не може да бъде другояче.“

Пето правило: Определете долна граница на загубата. Преценете точно колко си струва да се тревожите за нещо.

Шесто правило: Миналото си е минало. Не се опитвайте да режете стърготините.

ЧЕТВЪРТА ЧАСТ

**Седем начина
да си изградите
психическа нагласа, която
ще ви донесе
душевен покой и щастие**

12

Девет думи, които могат да променят живота ви

Преди няколко години ми зададох следния Въпрос В едно радиопредаване: „Кой е най-Важният урок, който сте научавали някога?“

Това беше лесен въпрос. Най-важният урок, който съм научавал, се отнася до важността на това, което мислим. Ако познавам мислите ви, ще знам какъв човек сте. Мислите ни правят такива, каквито сме. Психическата ни нагласа е онзи тайнствен фактор, който определя съдбата ни. Емерсън казва: „Човекът е онова, което мисли през целия ден.“... А и как въобще би могъл да бъде друго?

Най-големият проблем, който имаме да решаваме — всъщност, горе-долу единственият проблем, който трябва да решим, — е да изберем правилните мисли. Ако направим това, ще сме на път да решим всичките си проблеми. Великият философ и римски император Марк Аврелий синтезира това в девет думи— *девет думи*,

които могат да определят съдбата Ви: „Животът ни е онова, което го направят мислите ни.“

Да, ако мислим за щастието, ще бъдем щастливи. Ако мислим за нещастieto, ще сме нещастни. Ако мислим за страха, ще се страхуваме. Ако мислим за болест, най-вероятно ще се разболеем. Ако мислим за неуспех, тои няма да ни се размине. Ако тънем в самосъжаление, всички ще ни избягват. Норман Винсът Пийл казва: „Вие не сте такива, каквито си мислите, но сте онова, което мислите.“

Мислите си, че проповядвам наивно оптимистично отношение към всичките ни проблеми? Не, за нещастие, животът не е толкова прост. Но аз действително предлагам да си създадем позитивна, а не негативна нагласа. С други думи, трябва да сме загрижени за проблемите си, но не трябва да изпитваме безпокойство за тях. Каква е разликата между загрижеността и безпокойството? Ще ви дам един пример. Винаги, когато пресичам в претовареното улично движение в Ню Йорк, аз съм загрижен за това, което правя, но не съм обезпокоен. Загриженост означава да осъзнаваш проблемите и спокойно да предприемаш нещо за решаването им. Безпокойство означава да се въртиш влудяващо и безполезно в кръг.

Човек може да е загрижен за сериозните си проблеми и все пак да върви с изправена глава и с карамфил в бутониерата. Виждал съм Лоуел Томас да го прави. Веднъж имах честта да присъствам при представянето на прочутите му филми за кампаниите Алънби-Лорънс през Първата световна война. Той и сътрудниците му бяха снимали Войната на шест фронта, а най-хубавото от всичко бе, че бяха заснели Т. Е. Лорънс и колоритната му арабска армия и завземането на Светите земи от Алънби. Картинният му разказ, озаглавен „С Алънби в Палестина и с Лорънс в Арабия“ стана сензация в Лондон — и в целия свят. Отложиха с шест седмици отк-

ри Ването на оперния сезон в Лондон, за да може той да продължи да разказва историята на приключенията си и да прожектира филма си в Кралската опера „Ковънт Гардън“. След сензационния си успех в Лондон той предприема победоносно пътуване в много страни. После две години работи върху филм за живота в Индия и Афганистан. След поредица злочестини се случва невъзможното — той се озовава в Лондон без пукнат грош. По това време бяхме приятели. Спомням си как се хранехме в евтини ресторанти. И това нямаше да можем да правим, ако господин Томас не бе взел назаем пари от един шотландец — известния художник Джеймс Макбей. Ето и важното в тази история. Дори когато Лоуел Томас бе затънал в дългове и бе сполетян от ужасни разочарования, бе загрижен, но не обезпокоен. Той знаеше, че ако се предаде пред нещастията, няма да струва пукнат грош за никого, включително и за кредиторите си. Затова всяка сутрин, преди да излезе, си купуваше цветя, слагаше го в бутониерата си и се понасяше по Оксфорд Стрийт с вирната глава и бодра стъпка. Мислите му бяха позитивни и смели и той не се остави да бъде победен. За него поражението бе част от играта — неизбежният полезен урок, преди да стигнеш върха.

Психическата ни нагласа има невероятен ефект дори върху физическите ни сили. Прочутият британски психиатър Дж. А. Хадфийлд дава изумителен пример за това в книгата си „Психология на силата“. Той пише: „Помолих трима души да се подложат на опит за установяване на ефекта на психическата нагласа върху силата им, която се измерваше с динамометър.“ Той им казва да стискат динамометъра с всичка сила. Правят го в три различни постановки.

При нормални условия средният резултат е двестадесет и три килограма.

При опита след хипноза, при която е казал на тримата, че са много слаби, те постигат само шестде-

сет и четири килограма — по-малко от една трета от нормалната си сила. (Един от тримата е професионален боксьор и когато му казват под хипноза, че е слаб, той отбелязва, че чувства ръката си „мъничка, като на бебе“.)

При третия опит капитан Хадфийлд казва на тримата под хипноза, че са много силни, и те постигат средно триста и тринадесет килограма резултат. Когато са с положителна нагласа, това повишава действителната им физическа сила почти с петдесет процента.

Ето такава е невероятната мощ на психическата нагласа.

Като пример за вълшебната сила на мисълта искам да ви разкажа една от най-удивителните случки в историята на Америка. Бих могъл да напиша книга за нея, но да бъдем кратки. В една мразовита октомврийска нощ, малко след края на Гражданската война, една бездомна, много бедна жена, жалка скитница, почуква на вратата на „мама“ Уебстър — съпруга на пенсиониран морски капитан, в Еймсбъри, Масачузетс.

„Мама“ Уебстър отваря вратата и вижда крехко дребно създание, „едва ли повече от петдесетина жалки кила кожа и кости“. Непознатата на име госпожа Глъвър обяснява, че си търси дом, където може да размишлява и да реши един голям проблем, които я занимава ден и нощ.

„Защо не останете тук? — отвръща госпожа Уебстър. — Аз съм сама в тази голяма къща.“

Госпожа Глъвър може би е щяла да остане до края на живота си при „мама“ Уебстър, но зет ѝ Били Елис си идва за ваканцията от Ню Йорк. Когато заварва госпожа Глъвър в къщата, закрепява: „Няма да търпя скитници в този дом!“ И изгонва бедната жена. Навън вали пороеен дъжд. Тя стои и зъзне няколко минути, после тръгва да търси подслон.

А ето и удивителното в тази история. Тази „скитница“, която Бил Елис прогонва от къщата, ще има по-голямо въздействие върху световната мисъл от всяка друга жена на земята. Сега тя е известна на милиони предани последователи като Мери Бейкър Еди — основателката на Християнската наука⁴.

Но до този момент от живота си тя не познава нищо друго, освен болест, нещастия и трагедии. Първият ѝ съпруг умира малко след сватбата. Вторият я напуска и избягва с омъжена жена. По-късно той умира в приют за бедни. Тя има само едно дете, момче, и бедността, болестите и ревността я принуждават да се раздели с него, когато то е на четири години. Тя загубва следите му и не го вижда цели тридесет и една години.

Поради лошото си здраве госпожа Еди години наред се интересува от това, което сама нарича „науката за целебната сила на ума“. Но драматичният повратен момент в живота ѝ е в Лин, Масачузетс. Един мразовит ден тя тръгва към центъра на града, подхлъзва се, пада на леда и изпада в безсъзнание. Гръбнакът ѝ е контузен и тя получава ужасни конвулсии.¹ Дори лекарят очаква тя да умре. Той заявява, че дори ако по някакво чудо жената оживее, повече никога няма да може да ходи.

Лежейки в леглото, което очаква да стане смъртното ѝ ложе, Мери Бейкър Еди отваря библията си и, според нея, Бог я насочва да прочете следния цитат от Евангелието на Матей: „Доведоха му един парализиран човек на легло и Исус... му каза: „Сине, развесели се, греховете ще ти бъдат простени... Стани, вземи постелята си и си иди вкъщи.“ И той стана и си тръгна към къщи.“

⁴ Християнската наука е учение, което проповядва изцеление по чисто духовен път и божествена доброта.— Бел. пр.

Тези думи на Иисус, казва Мери Бейкър Еди, я изпълнили с такава сила, с такава вяра, с такъв пристъп на изцелителна мощ, че „веднага станала от леглото и проходила“.

„Това преживяване бе ключът, който ми помогна да открия как сама да се погрижа за здравето си и как да помогна на другите да го сторят... Вече имах научно доказателство, че причините за всичко са в Ума и всяко действие е психическо явление“, разказва госпожа Еди.

Ето така Мери Бейкър Еди става основателка и водеща фигура в една нова религия — Християнската наука, — единственото значимо религиозно учение, създадено от жена, учение, разпространило се по цялото земно кълбо.

Вие сигурно вече си казвате: „Този Карнеги агитира за Християнската наука“. Не. Грешите. Аз не съм неин последовател. Но с всеки изминал ден от живота си се убеждавам все повече в огромната сила на мисълта. След много години преподаване на възрастни хора познавам такива, които могат да прогонят безпокойството, страха и най-разнообразни болести, да променят живота си — като променят мислите си. Знам го! Знам го!! Знам го!!! Виждал съм такива невероятни преобразования стотици пъти. Толкова често съм ги виждал, че вече не им се удивлявам.

Ето например едно от тези невероятни преобразования, които показват силата на мисълта, се случи на един мой ученик. Беше в нервна криза. От какво? От безпокойство. Той ми разказа следното: „Аз се безпокоях за всичко. Безпокоях се, че съм прекалено слаб; безпокоях се, защото си мислех, че косата ми оредява; безпокоях се, защото се страхувах, че никога няма да печеля достатъчно, за да се ожения, и че от мен никога няма да излезе добър баща; безпокоях се да не загубя момичето, за което исках да се ожения; безпокоях се, че

не живея добър живот; безпокоях се какво впечатление правя на другите; безпокоях се от мисълта, че имам язва. Вече не можех да работя и напуснах. В мен се натрупваше напрежение, докато станах като котел без предпазна клапа. Налягането се увеличи дотолкова, че заплашваше да поддаде — така и стана. Ако не сте имали никога нервна криза, молете се да не ви се случва, защото никаква телесна болка не може да се сравнява с непоносимото страдание на агонизиращия ум.

Сривът беше толкова тежък, че не можех да говоря дори с хората в собственото си семейство. Нямах власт над мислите си. Бях изпълнен със страх. Подскачах от най-малкия шум. Избягвах всички. Избухвах в сълзи без видима причина.

Всеки ден бе непоносимо страдание. Имах чувството, че съм изоставен от всички — дори от Бога. Изкушавах се да скоча в реката и да сложа край на всичко.

Вместо това реших да замина за Флорида с надеждата, че смяната на обстановката ще ми помогне. Когато се качих на влака, баща ми ми подаде едно писмо. и ми каза да го отворя чак като стигна във Флорида. Пристигнах там в разгара на туристическия сезон. В хотелите нямаше места и си наех стая в един гараж. Опитах се да получа работа на малък товарен кораб от Маями, но не успях. Прекарвах времето си на плажа. Във Флорида се чувствах още по-нещастен, отколкото у дома, затома отворих писмото — да видя какво ми е написал татко. Бележката гласеше: „Сине. ти си на две хиляди четиристотин и четиринадесет километра от дома и не се чувстваш по-различно, нали? Знам, че е така, защото си понесъл със себе си причината за всичко — себе си. Нищо ти няма — нито на тялото, нито на ума. Бедата не е в обстоятелствата, а в това, което си мислиш за тях. „Човек е това, което носи в сърцето си.“ Когато

разбереш това, сине, ела си у дома, защото ще бъдеш излекуван."

Писмото на татко ме ядоса. Аз имах нужда от съчувствие, а не да ме поучават. Толкова бях разгневен, че реших никога повече да не се върна вкъщи. Същата вечер се разхождах по една от малките улички на Маями и стигнах до някаква църква, където тъкмо се провеждаше служба. Понеже нямах определена цел, влязох и изслушах проповедта на тема „Онзи, който покори своя дух, е по-силен от онзи, който превзема цял град". Седнал в светостта на Божия дом, аз слушах същите думи, които баща ми беше написал в писмото. Това проясни ума ми. За първи път през живота си мислех ясно и разумно. Разбрах какъв глупак съм бил. Бях смаян, когато се видях в истинска светлина — как исках да променя целия свят и всичко с него, а единственото, което имаше нужда от промяна, бе фокусът на фотоапарата — моят ум.

На следващата сутрин си събрах багажа и си тръгнах към къщи. Една седмица по-късно се бях върнал на работа. След четири месеца се ожених за момичето, което се страхувах да не загубя. Сега сме щастливо семейство с пет деца. Бог е добър към мен — и материално, и духовно. По времето на кризата бях шеф на нощна смяна от осемнадесет работници. Сега надзиравам производството на картон и отговарям за повече от четиристотин и петдесет души. Животът ми е много по-пълноценен и по-приятен. Мисля, че вече знам кои са истинските ценности. Когато настъпят моменти на тревога (както се случва в живота на всекиго), казвам си, че трябва да фокусирам фотоапарата, и всичко си идва на мястото.

Мога искрено да кажа, че съм благодарен на съдбата за онази нервна криза, защото разбрах каква власт могат да имат мислите над ума и тялото на човека. Сега мога да накарам мислите си да работят за мен,

вместо против мен. Вече разбирам, че татко е бил прав да казва, че не обстоятелствата са причина за страданията ми, а онова, което аз си мисля за тях. Наистина, щом разбрах това, се почувствах излекуван — и то завинаги." Ето това ми разказа моят ученик.

Аз съм дълбоко убеден, че душевният ни мир и радостта от живота зависят не толкова от положението ни, не от това, което имаме, не от това кои сме, а само от психическата ни нагласа. Външните условия нямат почти нищо общо с това. Да вземем за пример случая със стария Джон Браун, обесен за превземането на американския арсенал в Харпърс фери и за подстрекаване на робите към бунт. Карат го към бесилката, седнал на собствения си ковчег. Другият осъден, който пътува заедно с него, е нервен и притеснен. Но старият Джим Браун е спокоен и хладнокръвен. Той поглежда планините Блу Ридж и възкликва: „Каква прекрасна страна! Никога преди не съм имал възможност да я видя истински!"

Или вземете случая с Робърт фолкълн Скот и спътниците му — първите англичани, достигнали Южния полюс. Връщането им е може би най-жестокото пътуване, предприемано някога от хора. Те остават без храна и без гориво. Вече не могат да вървят, защото тук, на края на света, бушува буря в продължение на единадесет дни и нощи. Вятърът е толкова свиреп и остър, че изсича бразди в полярния лед. Скот и спътниците му знаят, че ще умрат. Те носят със себе си голямо количество опиум точно за подобни случаи. Една голяма доза опиум и всички ще се пренесат завинаги в царството на сънищата. Но те не вземат опиума и умират, „пеейки звънливи бодри песни". Знаем това от прощалното писмо, намерено до замръзналите тела от спасителната група осем месеца по-късно.

Да, ако храним съзидателни мисли за смелост и спо-

koucmBue, можем га се наслаждаваме на гледката, седнали върху ковчега си на път към бесилката, или да изпълваме палатките си със „звънливи бодри песни“, докато умираме от глад и студ.

Слепият Милтън открива същата истина преди триста години:

„Духът няма друго място освен себе си, и в себе си може да направи от Ада Рай, и от Рай — Ад.“

Наполеон и Хелън Келър са съвършени примери за правотата на Милтън. Наполеон има всичко, за което човек обикновено жадува — слава, власт, богатство, — и все пак, когато е на Света Елена, заявява: „Не съм имал и шест щастливи дни в живота си.“ А Хелън Келър — сляпа, глуха и няма — споделя: „Животът ми изглежда толкова красив.“

Ако половин век живот въобще ме е научил на нещо, то е: „Нищо друго не може да ти донесе покой, освен ти самият.“

Опитвам се просто да парафразирам онова, което Емерсън изразява толкова добре в заключителните думи на есето си „Увереността в себе си“: „Една политическа победа, покачване на рентата, оздравяването на близък човек, завръщането на приятел отдалеч или друго странично събитие повишават духа ви и вие си мислите, че настъпват добри дни. Не вярвайте в това. Не става така. Нищо не може да ви донесе покой, освен вие самите.“

Големият философ-стоик Епиктет предупреждава, че трябва да обърнем повече внимание на премахването на вредните мисли от ума, отколкото на премахването на „туморите и абсцесите от тялото“.

Епиктет е казал това преди деветнадесет века, но съвременната медицина би го подкрепила. Доктор Г. Канби Робинсън твърди, че четирима от всеки петима пациенти, приети в болницата „Джон Хопкинс“

страгам от заболявания, дължащи се отчасти на емоционално напрежение и стрес. Това често важи и за случаите на органични разстройства. „В крайна сметка, те се свеждат до неприспособност към живота и проблемите му.“

Великият френски философ Монтен е възприел следното жизнено кредо: „Наранява ни не толкова онова, което се случва, а това, което си мислим за случилото се.“ А какво ще мислим за случилото се, зависи единствено и само от нас.

Какво имам предвид? Нима имам нахалството да твърдя в лицето ви — когато проблемите ви съсипват и не можете да се поберете в кожата си от нерви, — нима имам нахалството да твърдя, че при тези обстоятелства трябва да промените мисловната си нагласа с усилие на волята? Да, точно това твърдя! И това не е всичко. Ще ви покажа *как* да го направите. Това може би изисква известно усилие, но тайната е проста.

Уилям Джеймс, който няма равен на себе си като капацитет по практическа психология, веднъж казва: *„Действията привидно следват чувствата, но в действителност действията и чувствата вървят заедно и като направляваме действията, които са пряко подвластни на волята, ние **МОЖЕМ** косвено да направляваме чувствата, които не са.“*

С други думи, Уилям Джеймс ни казва, че не можем изведнъж да променим емоциите си просто като решим да го направим, а трябва да променим действията си. И когато променим действията си, това автоматично ще промени чувствата ни.

„ Така, обяснява той, *независимият доброволен път към Ведростта — ако сте я загубили — е В това да се изправите бодро, да действате и да говорите, сякаш Вече е налице.“*

Помага ли този прост номер? Опитайте сами. За-

лепете си една голяма, широка, искрена усмивка на лицето, изправете раменете, поемете си дълбоко дъх и запейте. Ако не можете да пеете, свирукайте си. Ако не можете да свирукате, тананикайте. Бързо ще разберете за какво говори Уилям Джеймс — че е *физически невъзможно* да останете тъжни и депресирани, докато играете ролята на щастливи!

Това е една от малките основни истини в човешката природа, които лесно могат да направят чудеса с живота ни. Познавам една жена в Калифорния — няма да споменавам името ѝ, — която би могла да прогони всички нещастия от живота си за двадесет и четири часа, ако знаеше тази тайна. Тя е възрастна, вдовица — което е тъжно, признавам, — но опитва ли се да се държи, сякаш е щастлива? Не, ако я попитате как се чувства, тя отвръща: „О, добре съм“, но изразът на лицето ѝ и плачливият ѝ глас сякаш казват: „Божичко, само ако знаеш какво ми е на душата!“ Тя сякаш ви упреква, че сте щастливи в нейно присъствие. Хиляди жени са по-зле от нея — съпругът ѝ е оставил застраховка, с която тя ще се издържа до края на живота си, има женени деца, които могат да я приютят. Но рядко съм я виждал да се усмихва. Оплаква се, че и тримата ѝ зетъве са стиснати и егонисти, макар че прекарва с месеци в домовете им. Оплаква се, че дъщерите ѝ никога не ѝ правят подаръци, макар че сама внимателно пести собствените си пари — „за стари години“. Тя е напад за себе си и за нещастното си семейство! Но трябва ли да бъде така? Ето това е жалкото — тя би могла да се превърне от нещастна, кисела и недоволна старица в почитан и обичан член на семейството, ако *искаше* да се промени. За да го постигне, трябва само да започне да се държи, сякаш е щастлива — сякаш може да даде малко любов на другите, вместо да се съсипва от горест и огорчения.

Х. Дж. Енглърт от Тел Сити, Индиана, е жив и до

днес, защото е разкрил тази тайна. Преди десет години той се разболява от скарлатина и когато оздравява, установяват, че е развил нефрит — заболяване на бъбреците. Ходи при всевъзможни лекари, „дори при знахари“, както сам ми довери, но нищо не може да го излекува.

Неотдавна получава и друго усложнение. Кръвното му налягане се покачва рязко. Отива на лекар и му казват, че кръвното му стига до двеста и четиринадесет. Обясняват му, че това е фатално — че състоянието му се влошава и най-добре веднага да сложи в ред работите си.

„Отидох си вкъщи, разказва той, уверих се, че застраховката ми е платена, поисках прошка от Създателя за всичките си грешки и се отдадох на мрачни размисли. Всички бяха нещастни заради мен. Жена ми и семейството ми се чувстваха ужасно, аз самият бях изпаднал в депресия. Но след като една седмица се ваях в самосъжаление, си казах: „Държиш се като глупак. Може да не умреш още цяла година — защо да не бъдеш щастлив през това време?“

Изправих плещи, лепнах усмивка на лицето си и се опитах да се държа, сякаш всичко беше нормално. Признавам, че отначало ми струваше усилие, но се насилих да бъда приятен и ведър и това помогна не само на семейството ми, но и на мен.

Преди да усетя, вече се чувствах по-добре — почти толкова добре, колкото се преструвах, че съм! Подобрението продължи. И сега — месеци след като би трябвало да съм В гроба — аз съм не само щастлив — е, и жиВ, — но и кръвното ми спадна! Едно нещо знам със сигурност — предсказанието на лекаря щеше да се сбъдне при всяко положение, ако бях продължил да си мисля за смърт и поражение. Но аз дадох на тялото си шанс да се излекува — и то не с друго, а с промяна на психическата нагласа!*

Нека Ви попитам нещо. Ако просто веселото държание и позитивните мисли за здраве и смелост могат да спасят живота на този човек, защо ние с вас да тънем в униние? Защо да правим себе си и всички наоколо нещастни и тъжни, след като можем да си осигурим щастие просто като се държим ведро?

Преди години прочетох една малка книжка, която оказа траен и дълбок ефект върху живота ми. Казваше се „Както мисли човек“ от Джеймс Алън, и в нея пишеше следното:

„Човек открива, че променяйки мислите си за нещата и другите хора, те се променят по отношение на самия него... Ако човек промени изоснови мисленето си, ще бъде удивен от бързите промени, които това ще предизвика в живота му. Човек привлича не това, което иска, а това, което е... Божеството, което определя съдбата ни, е в нас самите. Ние сме това божество... Всичко, което човек постига, е пряк резултат на мислите му... Човек може да се издигне и да успее само като извиси мислите си. И да остане слаб, отхвърлен и окаян, ако откаже да го стори.“

Според онази част от Библията, наречена „Битие“, Създателят е отредил на човека да бъде господар на цялата земя. Това е голям дар. Мен не ме вълнуват такива кралски почести. Искам да бъда господар само на себе си — на мислите си, на страховете си, на ума си и духа си. И знам, че мога да постигна такава власт в изумителна степен всеки път, когато пожелая, просто като контролирам действията си, които от своя страна управляват реакциите ми.

За това нека си припомним думите на Уилям Джеймс: *„Много от това, което наричаме Зло... често може да се превърне в мобилизиращ и стимулиращ фактор просто чрез промяната на Вътрешната нагласа на страдация от страх към борбеност.“*

Да се борим за своето щастие!

Да се борим за него, като следваме всекидневна програма за ведро и конструктивно мислене. Ето как би могла да изглежда тя. Нарича се „Само днес“. Аз я намирам за толкова вдъхновяваща, че вече съм раздал стотици екземпляри от нея. Написана е от покойния Сибил ф. Партридж. Ако я следваме, ще прогоним повечето си безпокойства и ще увеличим неизмеримо това, което французите наричат „*la joie de vivre*“ — „радостта на живота“.

САМО ДНЕС

1. Само днес ще бъда щастлив. Тук се приема за вярно казаното от Ейбрахам Линкълн — че „повечето хора са толкова щастливи, колкото са решили да бъдат“. Щастието идва отвътре, то не е функция на външни фактори.
2. Само днес ще се опитам да се приспособя към нещата такива, каквито са, и няма да се опитвам да нагаждам всичко към собствените си желания. Ще приема семейството си, работата си и късмета си каквито са и аз ще се нагодя към тях.
3. Само днес ще положа грижи за тялото си. Ще направя гимнастика, ще се погрижа за него, ще го нахраня, няма да го измъчвам и лишavam от нищо, защото иначе няма да ми служи.
4. Само днес ще се опитам да развия ума си. Ще прочета нещо полезно. Няма да се отдавам на умствена леност. Ще прочета нещо, което изисква усилие, мислене и концентрация.
5. Само днес ще се упражня в три неща: Ще направя някому добро, без той да разбере. Ще свърша поне две неща, за които нямам желание, както

съветва Уилям Джеймс — просто така, да се упражня.

6. Само днес ще се помъча да бъда приятен за околните. Ще изглеждам максимално добре, ще се облека възможно най-прилично, ще говоря¹, без да повишавам тон, ще се държа вежливо, щедро ще хваля другите, никого няма да критикувам, няма да намирам недостатъци на нищо и никого, няма да се опитвам да командвам или променям някого.
7. Само днес ще се опитам да преживея деня, без да се мъча да реша наведнъж всичките проблеми на живота си. За дванадесет часа мога да свърша неща, които ще ми отровят живота, ако трябва да ги влача вечно.
8. Само днес ще си направя програма. Ще си напиша какво трябва да правя час по час. Може да не я спазя съвсем точно, но важното е да я имам. Това ще сложи край на две неудобства — припряността и нерешителността.
9. Само днес ще прекарам половин час сам в тиха почивка. Ще се отдам на мисли за Бога, за да придам духовно измерение на живота си.
10. Само днес няма да се страхувам, най-вече няма да се страхувам да бъда щастлив, да се радвам на красотата, да обичам и да вярвам, че ми отвръщат с любов.

Ако искате да си създадете психическа нагласа, която ще ви донесе мир и щастие, ето Правило номер едно:

Мислете и действайте с радост и ще се чувствате изпълнени с радост.

13

Високата цена на разчистването на сметки

Една вечер преди много години бях в Йелоустоунския парк и седях с други туристи на наблюдателна платформа срещу гъста гора от бор и смърч. Животно,* то, което очаквахме да видим — мечка гризли, звярът на гората, — излезе под ослепителната светлина и започна да яде лакомо отпадъците, изхвърлени от кухнята на един от хотелите. Майор Мартиндейл, горски водач и спасител, беше яхнал един кон и си говореше с развълнуваните туристи за мечките. Той ни каза, че мечката гризли може да победи всяко друго животно по тези места, освен може би бизона и мечката кодиак. Но онази вечер аз забелязах, че мечката позволи само на едно животно да излезе от гората и да яде с нея — на един скункс. Мечката знаеше, че може да види сметката на скункса с един замах на страшната си лапа. Защо не го направи? Защото от опит знае, че не си струва труда.

И аз установих същото. Като дете във фермата ловях скунксове в живите плетове на Мисури. Като възрастен попаднах на няколко подобни, но двуноги същества, из глухите улички на Ню Йорк. От горчив опит научих, че е по-добре да нямаш нищо общо и с едните, и с другите.

Когато мразим враговете си, ние им даваме власт над себе си. Власт над съня ни, над апетита ни, над кръвното ни налягане, над здравето и щастието ни. Враговете ни биха полудели от радост, ако знаеха какво безпокойство и какъв тормоз ни причиняват. Нашата омраза не им наврежда с нищо, но пък превръща собствените ни дни и нощи в истински ад.

Кой, мислите е казал следните думи: „Ако еготи се опитат да ви използват, зачеркнете ги от списъка на познатите си, но не се опитвайте да си различавате сметките с тях. Ако се опитате, ще нараните себе си повече, отколкото тях.“? Те звучат като думи на някой отнесен идеалист. Нищо подобно. Написани са в бюлетина, издаван от полицейския участък в Милуоки.

По какъв начин ще ви навредят опитите да си върнете? По много начини. Според списание „Лайф“, това може дори да ви коства здравето. „Основната личностна черта на хората с високо кръвно налягане е недоволството, пише „Лайф“. Когато недоволството е хронично, от него се получават хронична хипертония и сърдечни заболявания.“

Сега вече разбирате, че когато Иисус е казал: „Обичай врага си“, той с проповядвал не само етика, но и съвременна медицина. Когато е казал: „Прощавай седемдесет пъти по седем“, той е съветвал да се предпазим от високото кръвно налягане, от сърдечните заболявания, от язвите и много други болести.

Една моя добра приятелка неотдавна получи тежък сърдечен пристъп. Лекарят ѝ каза да лежи и да

не се ядосва за нищо, каквото и да се случи. Лекарите знаят, че ако имаш слабо сърце, един изблик на гняв *може* да те убие. *Може* да те убие ли казах? Гневът съвсем истински *уби* един собственик на ресторант в Спокейн, Вашингтон, преди няколко години. Пред мен сега има едно писмо от Джери Суортаут, тогава началник на полицейското управление в Спокейн, в което пише: „Преди няколко години Уилям фолкейбър, на шестдесет и девет години, собственик на кафене в Спокейн, причинява сам смъртта си, като изпада в пристъп на гняв, защото готвачът му държал да пие кафе от чинийка. Той така се ядосал, че грабнал револвер и подгонил готвача, но паднал мъртъв от сърдечна слабост, още стискайки пистолета в ръка. Заключението на следователя е, че гневът е бил причина за сърдечната слабост.“

Когато Иисус казва: „Обичай врага си“, Той ни учи и как да придобием по-добро излъчване. Познавам, а и вие познавате хора, чиито лица са целите в бръчки, сковани от омраза и разкривени от недоволство. Пластичната хирургия не може да промени вида им и наполовина така добре, както ако изпълнят сърцата си с прошка, нежност и любов.

Омразата ни пречи дори да се насладим на храната си. В Библията това е формулирано така: „По-добре да обядваш треви там, където има любов, отколкото говеждо месо сред омраза.“

Няма ли враговете ни да потриват доволно ръце, ако знаеха, че омразата ни към тях изсмуква силите ни, прави ни уморени и нервни, съсипва вида ни, причинява ни сърдечни заболявания и най-Вероятно скъсява живота ни?

Ако не можем да обичаме враговете си, нека поне да обичаме себе си. Да се обичаме толкова, че да не позволяваме на враговете си да упражняват контрол

над нашето щастие, здраве и ведър вид. Както пише Шекспир:

*„Бъдете трезв,
не нажежавайте дотам нецта
за своя враг, че току виж, вий сам
сте се отърлили“*

Когато Иисус казва, че трябва да прощаваме на враговете си „седемдесет пъти по седем“, Той ни учи и на добра сделка. Ето например, пред мен е писмото на Джордж Рона от Упсала, Швеция. Години наред той е адвокат във Виена, но през Втората световна война избягва в Швеция. Няма пари и се налага незабавно да си намери работа. Понеже знае писмено и говоримо няколко езика, надява се да го наемат за кореспондент на някоя външнотърговска фирма. Повечето фирми му отговарят, че не се нуждаят от подобни услуги заради войната, но ще запазят името му в картотеките си... и така нататък. Един човек обаче му написва писмо, което гласи: „Това, което си мислите за фирмата ми, не е вярно. Вие не само грешите, но и се заблуждавате. Аз не се нуждая от кореспондент. И дори да се нуждаех, нямаше да ви наема, защото дори не можете да пишете грамотно на шведски. Писмото ви е пълно с грешки.“

Когато Джордж Рона прочита това писмо, ужасно се ядосва. Какво иска да каже този швед с това, че не може да пише грамотно на шведски! Ами че собственото му писмо е пълно с грешки! И Джордж Рона написва писмо, с което иска да сравни онзи човек със земята. После се спира за малко. Казва си: „Чакай малко. Ами ако този човек е прав? Аз съм учил шведски, но това не е родният ми език и може би наистина правя грешки, за които и не подозирам. Ако е така,

⁴ Шекспир. Уилям. Хенри VIII. Превод Валери НепроR.— Бел. пр.

значи непременно трябва да попълня пропуските си, ако искам да си намеря работа. Този човек може би ми прави услуга, макар и без да иска. Това, че се изразява по неприятен за мен начин, не променя факта, че съм му задължен. Затова ще му напиша благодарствено писмо."

И Джордж Рона скъсва унищожителното писмо, което е написал, и написва ново, гласящо: „Много съм Ви признателен за това, че сте отделили време да ми пишете, особено след като не се нуждаете от кореспондент. Извинявам се за погрешната си представа за Вашата фирма. Писах Ви, защото направих проучване и ми дадоха Вашето име като водещ във вашата област. Не знаех, че съм допуснал граматически грешки в писмото си. Съжалявам и се срамувам от себе си. Ще се посветя по-усърдно на изучаването на шведския език и ще се опитам да поправа грешките си. Искам да Ви благодаря за това, че ми помогнахте да поема пътя към самоусъвършенстването."

След няколко дни Джордж Рона получава писмо от същия човек, който го кани да се срещнат. Рона отива и му предлагат работа. Джордж Рона сам се убеждава, че „любезните думи смекчават гнева".

Ние може да не сме такива светци, че да обичаме враговете си, но заради собственото си здраве и щастие нека поне им прощаваме и да ги забравяме. Това е разумната линия на поведение. „Да те оклеветят или ограбят, казва Конфуций, е нищо, ако не продължиш да си го спомняш." Веднъж попитах сина на генерал Айзенхауер. Джон, дали баща му е хранил някога чувство за обида. „Не, отвърна ми той, татко никога не губи и минута да мисли за хора, които не са му приятни."

Такава е и политиката на Уилям Дж. Гейнър, бившия кмет на Ню Йорк. Той е критикуван яростно от пресата, а един маниак стреля по него и едва не го убива. Докато лежи в болницата и се бори за живота

си, той казва: „Всяка вечер аз прощavam всичко на всички." Това прекален идеализъм ли е? Прекалено много доброта? Ако е така, да се обърнем за съвет към големия немски философ Шопенхауер, автор на „Изследване на песимизма". Той смята живота за празна и мъчителна авантюра. Просто разпръсква гнетящи мисли около себе си. Но от дълбините на отчаянието си Шопенхауер призовава: „Ако е възможно, не хранете омраза към никого!"

Веднъж попитах Бърнард Барух — човека, който е бил съветник на шестима президенти: Уилсън, Хардинг, Кулидж, Хувър, Рузвелт и Труман — дали някога са го притеснявали нападките на враговете му. Той ми отвърна: „Никой човек не може да ме унизи или притесни. Няма да го позволя."

И вас, и мен никой не може да унизи или притесни — ако не му позволим.

*Камъни, тояги костите ще ми трошат,
но дума нивга не ще ме нарани.*

Векове наред човечеството отдава почит на онези светци, които не хранят злоба към враговете си. Често ходя в националния парк „Джаспър" в Канада и се любувам на една от най-красивите планини в западния свят. Тя е наречена на името на Едит Кавъл, британската сестра, която умира като светица, разстреляна от германски наказателен взвод на 12 октомври 1915 г. Престъплението ѝ е, че е крила, хранила и превързвала ранени френски и английски войници в дома си в Белгия и им е помагала да избягат в Холандия. Когато английският свещеник влиза в килията ѝ в брюкселския военен затвор в онова октомврийско утро, за да я подготви за смъртта, Едит Кавъл произнася две изречения, запечатани в бронз и гранит: „Само патриотизъм не стига. Не бива да храня нито омраза, нито обида към някого." Четири години по-късно тленните

й останки са пренесени в Англия и е отслужена панихида в Уестминстърското абатство. Веднъж прекарах една година в Лондон. Често стоях пред паметника на Едит Кавъл срещу Националната портретна галерия и четях изсечените в гранита безсмъртни думи: „Само патриотизъм не стига. Не бива да храня нито омраза, нито обида към някого.“

Един сигурен начин да простим и забравим враговете си е да се посветим изцяло на някаква кауза, безкрайно по-значима от нас самите. Тогава обидите и Враждите, които се изпречат на пътя ни, няма да имат значение, защото няма да Виждаме нищо друго, освен своята *кауза*. Нека вземем за пример едно много драматично събитие, което е щяло да се състои в боровите гори на Мисисипи през 1918 г. Линчуване! Жертвата е трябвало да бъде Лорънс Джоунс, чернокож учител и проповедник. Преди няколко години посетих училището, основано от Лорънс Джоунс — селското училище „Пайни Удс“, — и говорих пред учениците. Сега училището е известно в цялата страна, но случката, която ще ви разкажа, се разиграва, много преди това. Историята се случва по време на Първата световна война, когато атмосферата е крайно напрегната. В централната част на Мисисипи тръгва слух, че германците подбуждат чернокожите към бунт. Лорънс Джоунс — човекът, който е трябвало да бъде линчуван — е, както вече казах, чернокож, обвинен, че е замесен в подбудителство към бунт сред неговата раса. Група бели мъже, минаващи край църквата, го чули да казва на паството си: „Животът е борба, в която Всеки чернокож трябва да сложи *брона* и да се *бие*, за да оцелее и да успее.“

„Да се бие“ и „брона“ — тези думи са достатъчни. Разгневените младежи препускат в нощта, събират тълпа, Връщат се при църквата, връзват проповедника и го завличат на около километър нагоре по

пътя. Качват го върху купчина дърва и се готвят да го обесят и изгорят, когато някой извиква: „Да чуем дрънканиците му, преди да изгори! Реч! Реч!“ Лорънс Джоунс, изправен върху кладата, говори с примка на шията. Говори за живота си и за своята кауза. Той е завършил университета в Айова през 1907 г. Чудесният му характер, знанията му и музикалните му способности са го направили любимец и на студентите, и на преподавателите. Когато завършва следването си, той отхвърля предложението на един хотелиер да му помогне да започне бизнес и предложението на друг богатш да финансира музикалното му образование. Защо? Защото го изгаря едно прозрение. Когато прочита историята на Букър Т. Уошингтън, той решава да посвети живота си на това да просвещава бедните, неграмотни хора от своята раса. За това отива в най-загътеното южно кътче — място, километри на юг от Джаксън, Мисисипи. Залага часовника си за долар и шестдесет и пет цента и открива училище наред гората, като използва за бюро един пън. Лорънс Джоунс разказва на тези разгневени мъже, които се готвят да го линчуват, каква борба е водил да учи тези неграмотни деца, да ги подготви да станат добри фермери, техници, готвачи, икономисти. Разказва за белите, които му помогнали да създаде селското училище „Паши Удс“ — бели хора, които му дали земя, дървен материал, добитък и пари, за да може да продължи работата си като учител.

Когато по-късно питат Лорънс Джоунс дали е мразил мъжете, повлекли го по пътя, за да го обесят и изгорят, той отвръща, че е бил прекалено ангажиран с каузата си, за да мрази — прекалено отдаден на нещо по-значимо от самия себе си. „Нямам време за разпри, казва той, нямам време за съжаления и никои не може да ме принуди да преклоня глава толкова, че да го мразя.“

Лорънс Джоунс говори с искрено и трогателно красноречие, пледира не за живота си, а за каузата си — и тълпата започва да се разколебава. Накрая се обажда един ветеран от южняшката армия: „Според мен, това момче казва истината. Познавам белите, чиито имена спомена. Той върши хубава работа. Сбъркали сме. Трябва да му помогнем, вместо да го обесим.“ И ветеранът пуска шапката си през тълпата и събира петдесет и два долара и четиридесет цента от същите тези хора, които са се събрали да обесят създателя на селското училище „Пайни Удс“ — човека, който казва: „Нямам време за разпри, нямам време за съжаления и никой не може да ме принуди да преклоня глава толкова, че да го мразя.“

Преди деветнадесет века Епиктет посочва, че жънем това, което сме посели, и съдбата някак си винаги успява да ни накара да платим за престъпленията си. „В края на краищата, казва Епиктет, всеки ще плати цената за лошите си дела. Който помни това, няма да се гневи никому, от никого няма да се възмущава, никого няма да хули и вини, никого няма да обижда и никого няма да мрази.“

Може би никой друг в американската история не е бил критикуван, мразен и предаван толкова пъти, колкото Линкълн. Но той, според класическата биография на Хърндън, „никога не съди хората според симпатиите или антипатиите си. Ако трябва да се направи нещо, той разбира, че врагът му може да го свърши точно толкова добре, колкото и всеки друг. Ако някой го е охулил или се е държал зле с него, но е най-подходящият човек за някаква работа. Линкълн би му я възложил със същата готовност, с която би я възложил на приятел... Не мисля, че той някога е уволнявал човек, защото е бил негов враг или защото не му е бил симпатичен.“

Линкълн е охулван и обиждан от някои от същите

тези хора, които е назначил на високи постове — хора като Макклелан, Суърд, Стантън и Чейс. Но според партньора му Хърндън, Линкълн вярва, че „никой не бива да се възхвалява за това, което е сторил, нито да се вини за стореното или нестореното“, защото „всички ние сме деца на условията, обстоятелствата, средата, образованието, придобитите навици и наследствеността, които правят хората такива, каквито са.“

Може би Линкълн има право. Ако ние с вас бяхме наследили същите физически, психически и емоционални черти като враговете ни, ако животът ни бе причинил това, което е причинил на тях, ние бихме постъпвали по абсолютно същия начин, както постъпват те. Не бихме могли да постъпваме другояче. Нека бъдем достатъчно благородни да повторим молитвата на индианците сиукси: „О, Велики Дух, помогни ми никога да не съдя и критикувам никого, преди да повървя две седмици в неговите мокасини.“ Затова, вместо да мразим враговете си, нека ги съжаляваме и нека благодарим на Бога, че животът не ни е направил същите като тях. Вместо да ги проклинаме и да мъстим, нека проявим към тях разбиране, съчувствие, готовност да им помогнем. Нека им простим и се помолим за тях.

Аз бях отгледан в семейство, където всяка вечер се четеше Библията или се повтаряше откъс от нея, а после всички коленичехме и казахме „семеините молитви“. Още чувам как баща ми повтаря в самотната ферма в Мисури думите на Иисус, които ще се почитат, докато светът изповядва учението му: „Обичайте враговете си, благославяйте онези, които ви проклинат, правете добро на онези, които ви мразят, и се молете за онези, които ви използват и преследват.“

Моят баща се опитваше да спазва тези думи на

Иисус и това му носеше вътрешен мир, какъвто владичите и кралете често напразно търсят.

За да си изградите психическа нагласа, която иде ви донесе мир и щастие, помнете Правило номер две:

Никога не се опитвайте да си разчистите сметките с враговете си, защото това наранява вас самите повече, отколкото тях. Следвайте примера на генерал Айзенхауер — не губете и минута да мислите за хората, които не са ви приятни.

14

*Ако направите това,
повече никога няма
да се безпокоите
заради чуждата неблагодарност*

Неотдавна се запознах с един бизнесмен от Тексас, който изгаряше от възмущение. Предупредиха ме, че четвърт час след запознанството ни ще ми разкаже историята си. Така и стана. От случката, заради която се терзаше, бяха изминали единадесет месеца, но той все още негодуваше. Не можеше да разговаря за нищо друго. Беше раздал на работниците си десет хиляди долара под формата на премии за Коледа — по около триста долара на човек — и никой не му беше благодарил. „Съжалявам, че въобще им дадох пари“, недоволстваше горчиво той.

„Гневният човек е винаги пълен с отрова“, казва Конфуций. Този човек беше така пълен с жлъч, че аз искрено го съжалих. Беше на шестдесетина години. Застрахователните компании смятат, че човек ще живее средно около две трети от разликата между настоящата си възраст и осемдесет години. Така

този човек — при добър късмет — имаше още четиринадесет-петнадесет години живот. Л вече беше пропилял една от малкото оставащи му години в ядове и съжаление за нещо безвъзвратно отминало. Наистина ми беше жал за него.

Вместо да се отдава на гняв и самосъжаление, той можеше да се запита *защо* жестът му не е бил оценен. Може би е карал работниците си да работят твърде много и не им е плащал достатъчно. Може те да са сметнали премията за Коледа не за дар, а за нещо отработено. Може би е бил толкова високомерен и недостъпен, че никой не е посмял или не си е направил труда да отиде при него да му благодари. Може би са мислили, че им е дал премиите, защото и без това по-голямата част от печалбата отива за данъци.

От друга страна, възможно е работниците му да са били егоисти, подли и невъзпитани. Може и това да е причината. Може да е друга. Не знам повече от вас по този въпрос. Но със сигурност знам, че доктор Самуел Джонсън е казал: „Благодарността е плод, който изисква дълго отглеждане. Тя не вирее сред грубите хора.“

Ето това се опитвам да кажа. *Този човек правеше голямата и често срещана грешка да очаква признателност.* Той не познаваше човешката природа.

Ако спасите някому живота, ще очаквате ли да ви бъде благодарен? Сигурно, но Самуел Лийбовиц, прочут адвокат, преди да стане съдия, е спасил седемдесет и осем души от електрическия стол. Колко от тях, мислите, са се спрели да му благодарят или са си направили труда да му изпратят картичка за Коледа? А, колко? Познайте! Точно така. нито един.

За един ден Христос изцелява десетима прокажени. Но колко от тях се спират да Му благодарят? Само един. Проверете в Евангелието на Лука. Когато Христос се обръща към учениците си и пита:

„Къде са другите девет?“, те са избягали до един. Изчезнали са, без да му благодарят! Нека ви задам един Въпрос. Защо ние с вас, или пък този бизнесмен от Тексас, трябва да очакваме повече благодарност за дребните си добри дела, отколкото е получил Исус Христос?

А когато става дума за пари? Тогава положението е още по-лошо. Чарлс Шуоб ми разказа, че веднъж отървал кожата на един касиер в банка, който играл на борсата с пари на банката. Шуоб му дал пари, за да го спаси от съд. Признателен ли му бил касиерът? О, да, за кратко. После се обърнал против него и го охулил — охулил човека, който го спасил от затвора!

Ако дадете на някой от роднините си един милион долара, ще очаквате ли от него да ви бъде признателен? Андрю Карнеги прави точно това. Но ако можеше да излезе от гроба малко по-късно, би открил за свой ужас, че въпросният роднина го проклена! Защо? Защото старият Анди оставил триста шестдесет и пет милиона долара за благотворителни цели, а на него „пробутал само един жалък милион“, както този човек се изразява.

Това е положението. Човешката природа винаги е била такава и едва ли ще се промени, докато ние с вас сме живи. Затова не е ли най-добре да я приемем, каквато е? Защо да не гледаме на нея по-реалистично, като Марк Аврелий, един от най-мъдрите мъже, управлявали някога Римската империя. Един ден той пише в дневника си: „Днес ще се срещна с хора, които говорят прекалено много — хора егоисти, себични и неблагодарни. Но няма да се изненадам и няма да им сс гневя, защото не мога да си представя света без такива хора.“

Това звучи разумно, нали? Ако се гневим на чуждата неблагодарност, кой е виновен за това? Човешката природа или това, че не я познаваме? Нека не очакваме признателност. Но ако от време на време полу-

чаваме такава, това ще бъде чудесна изненада. Ако не получаваме — би трябвало да не ни притеснява.

Ето първото, което се опитвам да ви внуша в тази глава: *Естествено е хората да забравят да засвидетелстват благодарността си. Затова, ако винаги очаквате признателност, със сигурност ни чакат много разочарования.*

Познавам една жена в Ню Йорк, която постоянно се оплаква, че е самотна. Нито един от роднините ѝ не иска да я види, и нищо чудно. Ако ѝ отидете на гости, тя ще ви разказва с часове какво правела за племенниците си, докато били малки — как се грижела за тях, докато били болни от шарка, скарлатина и магарешка кашлица, как години наред живели при нея, как помогнала на едната да изкара бизнес училище и как другата останала в дома ѝ, докато се омъжила.

Идват ли племенниците да я видят? О, да, от време на време, по задължение. Но ненавиждат тези посещения. Знаят, че ще трябва да слушат с часове полуприкрити упреци, горчиви оплаквания и самосъжалителни въздишки. И когато тази жена вече не може да накара насила племенниците си да я посещават, тя прибягва до един от „номерата“ си. Получава сърдечен пристъп.

Сърдечният пристъп истински ли е? О, да. Лекарите казват, че има „нервно сърце“, страда от тахикардия или сърцебиене. Но казват също, че не могат да ѝ помогнат с нищо — проблемът ѝ е от емоционален характер.

Това, което жената всъщност иска, е любов и внимание. Но тя го нарича „благодарност“. И никога няма да получи любов и благодарност, изисквайки ги като нещо, което ѝ се полага.

Има хиляди хора като нея. Хора, които се поболяват от чуждата „неблагодарност“, от самота и липса на внимание. Те жадуват да бъдат обичани, но един-

твеният начин на света да получат обич е да престанат да я изискват и да започнат да раздават обич, без да разчитат на нищо в замяна.

Това може би ви звучи като непрактичен, чист, абстрактен алтруизъм? Нищо подобно. Това е просто проява на здрав разум. Добър начин да намерим щастие, за което жадуваме. Знам го. Наблюдавал съм го в собственото ни семейство. Майка ми и баща ми изпитваха удоволствие от това да помагат на другите. Бяхме бедни, винаги затънали в дългове. Но въпреки бедността майка ми и баща ми някак успяваха всяка година да изпратят малко пари на едно сиропиталище — Християнския дом в Каунсил Блъфс, Айова. Родителите ми никога не са ходили в този дом. Вероятно никой не им е благодарил за даренията, освен може би е писма, но те бяха щедро възнаградени, защото им доставяше удоволствие да помогнат на малките сираци, без да искат или да очакват признателност в замяна.

След като напуснах дома си, винаги прещах за Коледа чек на родителите си и настоявах да си купят нещо хубаво за себе си. Но те рядко го правеха. Когато се прибирах няколко дни преди Коледа, баща ми ми разказваше как са купили въглища и храна за някоя „нешастна бедна жена“ с много деца. Каква радост им доставяше този дар — радостта да дадат, без да очакват каквото и да е в отплата!

Винаги съм си мислел, че баща ми много се доближава до описанието на идеалния човек на Аристотел — човека, който най-много заслужава да бъде щастлив. „Идеалният човек, казва Аристотел, намира удоволствие в това да прави добро на другите.“

Ето второто, което се опитвам да ви внуша в тази глава. *Ако искаме да намерим щастие, трябва да престанем да очакваме благодарност и да даваме заради удоволствието, което това ни доставя.*

От гесет хилядолетия насам родители Все си ску-
бят косите заради непризнателността на децата си.
Дори Шекспировият крал Лир възкликва:

*„Неблагодарност, демон със сърце
от хладен мрамор, щом се Въмъкнеш ти
Във родно чедо, става то по-страшно
от морски змей“⁶*

Но как децата ни ще бъдат признателни, ако не сме ги научили на това? Неблагодарността избуява като плевелите. Благодарността е като розата. Тя трябва да се подхранва, полива и отглежда, да се обича и пази.

Ако децата ни са неблагодарни, чия е вината за това? Може би наша. Ако не сме ги учили да проявяват признателност към другите, как можем да очакваме да я проявят към нас?

Познавам един човек от Чикаго, който има основание да се оплаква от неблагодарността на тримата си доведени синове. Той се труди робски във фабрика за кутии, рядко изкарва повече от четиридесет долара на седмица. Оженва се за вдовица, която го убеждава да вземе пари назаем и да изпрати двамата ѝ пораснали вече синове в колеж. От заплатата си от четиридесет долара на седмица той трябва да плаща храната, наема, отоплението, дрехите и да изплаща заема. Това продължава четири години, той работи като вол и никога не се оплаква.

Дали е получил някаква благодарност за това? Нищо подобно. Жена му приема това за естествено, синовете ѝ — също. На тях въобще не им минава през ума, че дължат нещо на втория си баща, дори и признателност.

Кой е виновен за това? Момчетата ли? Да, но майката е още по-виновна. Тя е решила, че не бива да об-

⁶ Шекспир. Уилям. Крал Лир. Превод Валери Петров. — Бел. пр.

ременява младия им живот с „усещането, че са длъжници“. Не иска синовете ѝ да „започнат като длъжници“. Никога не ѝ е минавало през ума да каже: „Колко благородно от страна на втория ви баща да ви помогне да завършите колежа!“ Вместо това тя заема позицията: „О, това е най-малкото, което той може да направи.“

Тя си мисли, че щади синовете си, но всъщност ги изпраща в живота с опасната заблуда, че светът им е длъжен. Това наистина е опасна заблуда, защото единият син се опитал да „заеме“ пари от работодателя си и се озовал в затвора.

Да не забравяме, че децата ни са до голяма степен това, което сами направим от тях. Например сестрата на майка ми, Виола Александър от Минеаполис, е блестящ пример за жена, която никога не е имала повод да се оплаче от „неблагодарността“ на децата си. Когато бях малък, леля Виола прибра майка си в своя дом да се грижи за нея, същото направи и за майката на съпруга си. Ако затворя очи, все още мога да си представя двете възрастни дами, седнали пред огнището в селската къща на леля Виола. Тежаха ли ѝ грижите? О, сигурно доста. Но човек никога не би го отгатнал в поведението ѝ. Тя обичаше тези възрастни жени, грижеше се за тях, глезеше ги, стараяше се да се чувстват комфортно. При това леля Виола имаше шест собствени деца, но никога не ѝ е минавало през ума, че прави нещо особено благородно и че заслужава ореол на светица за това, че е прибрала двете старици. За нея това беше нещо естествено и правилно, тя искаше да бъде така.

Какво става с леля Виола сега? Ами, тя е вдовица от двадесетина години, има пет пораснали деца — пет отделни домакинства, които се надпреварват да я канят да живее при тях! Децата ѝ я обожават, не могат да ѝ се нарадват. От „признателност“ ли? Глупости! Това е любов — *чиста проба любов*. През

цялото си детство децата ѝ са попивали от нея топлота и човешка доброта. Чудно ли е, че сега, когато кръговратът на живота ѝ е отредил мястото на онези старици, *те ѝ Връщат любовта?*

Затова да не забравяме, че за да отгледаме признателни деца, трябва *ние самите* да бъдем признателни. Да не забравяме, че „малките деца имат големи уши“, и да внимаваме какво говорим. Ето ви пример — следващия път, когато се изкушавате да омаловажите нечие добро дело в присъствието на децата си, не го правете. Никога не казвайте: „Вижте тези кърпи, които братовчедката Сю ни е изпратила за Коледа. Сама ги е тъкала. Не ѝ струват и цент.“ На нас такава забележка може да ни се струва незначителна, но децата чуват. Затова по-добре кажете: „Помислете си само колко време е отделила братовчедката Сю, за да ни направи тези кърпи за Коледа! Не е ли много мило от нейна страна? Хайде още сега да ѝ напишем писмо да ѝ благодарим.“ Така децата ни по естествен път ще се научат да ценят и хвалят чуждото усилие.

За да избегнете възмущението и безпокойството от неблагодарността, ето Правило номер три:

1. Вместо да се ядосвате на човешката неблагодарност, очаквайте я. Спомнете си, че Исус помогнал на десет прокажени в един ден и само един Му благодарил. Защо да очакваме повече благодарност, отколкото е получил Исус?
2. Не забравяйте, че единственият начин да намерите щастие е не като очаквате благодарност, а като давате заради удоволствието от това.
3. Не забравяйте, че признателността се „отглежда“. Ако искате децата ви да проявяват признателност, трябва да ги научите на това.

15

*Ще се откажете ли от това,
което имате,
срещу един милион долара*

Познавам Харълд Абът от години. Той живееше в Уеб Сити, Мисури. Беше мениджър на курсовете ми. Един ден се срещнахме в Канзас Сити и той ме откара до фермата ми в Белтън, Мисури. Докато пътувахме, попитах го как се спасява от безпокойството и той ми разказа история, която няма да забравя никога.

„Някога се безпокоях много, но един пролетен ден през 1934 г., както си вървах по Уест Доуърти Стрийт в Уеб Сити, видях гледка, която прогони завинаги безпокойствата ми. Всичко продължи само десет секунди, но за тези десет секунди научих за живота повече, отколкото през предишните десет години.

От две години държах бакалия в Уеб Сити. Не само че бях загубил всичките си спестявания, но и бях затънал в дългове, които изплащах седем години. Предната събота бяха затворили магазина ми и аз тъкмо

отивах В ТъргоВско-Минната банка да искам заем, за да замина за Канзас Сити да си търся работа. ВърВях като пребит. В мен Вече нямаше нито капка борбеност и Вяра. Тогава Видях по улицата да минава човек без крака. Седеше на дъска, на която бяха монтирани колелца от летни кърки. Придвижваше се по улицата, като се отгласкваше с по едно парче дърво във всяка ръка. Видях го точно когато бе пресякъл улицата и трябваше да се качи на тротоара. Наклянаше дъската, когато очите ни се срещнаха. Той ми се усмихна широко. „Добро утро, сър. Чудесна сутрин, нали?“, каза ми бодро. Аз го гледах и започнах да осъзнавам колко съм богат. Имах два крака. Можех да ВърВя. Засраших се заради малодушието си. Казах си, че ако той може да бъде щастлив, Весел и уВерен без крака, аз, който имам два крака, също трябва да мога. Усетих как духът ми се повдига. ГотВех се да искам от ТъргоВско-Минната банка сто долара. Сега имам смелост да поискам двеста. Възнамерявах да кажа, че заминавам за Канзас Сити да се *опитам* да си намеря работа. Сега заявих уверено, че отивам В Канзас Сити, за да си *намеря* работа. Получих заема, получих и работата.

Сега съм залепил на огледалото В банята ето тези думи — чета ги Всяка сутрин, докато се бръсна:

*Нямах обувки и беше ми криво —
детето не срещнах човек без крака."*

Веднъж попитах Еди Рикенбакър кой е най-Важният урок, който е получил, докато е бедствал със събратята си двадесет и един дни на спасителния сал, изгубен безнадеждно в Тихия океан. Той ми каза: „Най-важната поука от това преживяване беше, че щом имаме всичката сладка вода, която ни се ще да изпием, и всичката храна, която може да ни засити, не бива никога да се оплакваме от нищо."

Таймс писа за един сержант, ранен при Гвадал-канал. Бил ударен в гърлото от шрапнел, няколко пъти му преливали кръв. Той написал бележка на лекаря: „Ще оживея ли?“ „Да“, отвърнал лекарят. Той написал нова: „Ще мога ли да говоря?“ Отговорът отново бил положителен. Тогава написал трета бележка: „*Тогава за какво, по дяволите, се безпокоя?*“

Защо не спрете още сега и не се запитате: „За какво, по дяволите, се безпокоя?“ Вероятно ще установите, че нещата, за които се безпокоите, са сравнително маловажни.

Около деветдесет процента от нещата в живота ни са хубави, а около десет процента — лоши. Ако искаме да бъдем щастливи, достатъчно е да се съсредоточим върху деветдесетте процента хубави неща и да не обръщаме внимание на десетте процента лоши. Ако искаме да сме измъчени, недоволни и да страдаме от язви, достатъчно е да се съсредоточим върху десетте процента и да забравим деветдесетте процента, които правят живота ни прекрасен.

В много църкви в Англия от времето на Кромвел са изписани думите „Мисли и бъди благодарен“. Тези мъдри думи би трябвало да носим и в сърцата ни: „Мисли и бъди благодарен“. Мисли за всичко, за което трябва да бъдеш благодарен, и благодари на Бога за щедростта Му.

Джонатан Суифт, авторът на „Пътешествията на Гъливер“, е най-ужасният песимист в английската литература. Толкова е печален от факта, че изобщо се е родил, че се облича само в черно и пости на рождените си дни. Но в отчаянието си този велик песимист на английската литература възхвалява целебната сила на радостта и щастието: „Най-добрите лекари на света са доктор Диета, доктор Спокойствие и доктор Радост.“

Доктор Радост може да се грижи за здравето ни

безплатно двадесет и четири часа в денонощието — достатъчно е да съсредоточим вниманието си върху всички невероятни богатства, които притежаваме и които далеч надминават приказните съкровища на Али Баба. Бихте ли продали двете си очи за един милиард долара? Срещу колко бихте се отказали от краката си? А от ръцете си? От слуха си? От децата си? От семейството си? Съберете всичко хубаво, което имате, и ще видите, че не бихте го продали за цялото злато на Рокфелер, Форд и Морган, взето заедно.

Но ценим ли всичко това? О, не. Както казва Шопенхауер: „Ние рядко мислим за това, което имаме, а винаги мислим за онова, което ни липсва.“ Да, склонността да „мислим рядко за това, което имаме, а винаги за онова, което ни липсва“, е най-страшната трагедия на земята. Тя сигурно е причинила повече нещастия от всички войни и болести в историята на човечеството.

Тя превръща Джон Палмър „от нормален човек в стар мърморко“ и едва не съсипе семейството му. Знаем го, защото сам ми разказа за това.

Господин Палмър живее в Патерсън, Ню Джърси. „Скоро след като се уволних от армията, разказва той, започнах собствен бизнес. Работех денонощно като луд. Нещата вървяха добре. После започнаха неприятностите. Не можех да намеря материали и части. Уплаших се, че ще трябва да се откажа от бизнеса си. Толкова бях притеснен, че се превърнах от нормален човек в стар мърморко. Станах толкова кисел и сърдит, че... Е, тогава не го знаех, но сега съзнавам, че за малко да загубя щастливото си семейство. Веднъж един млад инвалид от войната, който работи при мен, ми каза: „Джони, засрами се. Държиш се, сякаш си единственият на света, който има неприятности. Дори да трябва да затвориш работилницата за извес-

тно Време — какво от това? Можеш да започнеш пак, когато нещата се оправят. Трябва да си благодарен за толкова много неща. А винаги се оплакваш. Божичко, да можеш да съм на твое място! Я ме погледни. Имам само една ръка и половината ми лице е отнесено, а не се оплаквам. Ако не престанеш да мърмориш, ще изгубиш не само бизнеса си, но и здравето си, семейството си и приятелите си."

Тези думи ме стъписаха. Разбрах колко богат съм всъщност. В този миг взех решение да стана същия като преди — и го изпълних."

Една моя приятелка, на име Лусил Блейк, живя на ръба на трагедията, докато не се научи да бъде щастлива с това, което има, и да не се безпокои за онова, което няма.

Запознах се с Лусил преди години, докато и двамата учехме в журналистическия факултет на Колумбийския университет. Преди няколко години тя преживя най-тежкия шок в живота си. Тогава живееше в Тусон, Аризона. Ето историята такава, каквато тя ми я разказа:

„Животът ми беше като вихър — учех орган в Аризонския университет, водех занятия по дикция в града и курс по възприемане на музиката в Дезърт Уилоу Ранч, където живеех. Ходех по празненства, танци и нощна езда. Една сутрин не можах да стана. Сърцето! „Трябва една година да лежите в пълна почивка“, каза ми лекарят и ми даде да разбере, че вече никога няма да бъда здрава.

Цяла година на легло! Да стана инвалид, може би дори да умра! Обхвана ме ужас. Защо трябваше това да се случи на мен? С какво го бях заслужила? Плаках и хлипах, бях сърдита и не исках да се примиря. По останах на легло, както ме посъветва лекарят. Един мой съсед художник, господин Рудолф, ми каза: „Сега си мислиш, че една година на легло е трагедия. Не е

така. Ще имаш време да помислиш, да опознаеш себе си. За тези месеци духът ти ще укрепне." Аз се поуспокоих и се опитах да си изградя нова ценностна система. Четях поучителни книги. Един ден чух един коментатор да казва по радиото: „Можеш да изразиш само това, което е в съзнанието ти." Много пъти бях чувала подобни мисли, но сега те пуснаха корен дълбоко в мен. Реших, че мислите ми трябва да бъдат такива, какъвто искам да бъде животът ми — мисли за радост, щастие и здраве. Наложих си всяка сутрин, когато се събудя, да изреждам наум нещата, за които трябва да бъде благодарна. Че не изпитвам болка. Че имам прекрасна малка дъщеричка. Че виждам и чувам. Че по радиото предават чудесна музика. Че имам време да чета. За хубавата храна и добрите приятели. Бях толкова жизнерадостна, толкова много хора идваха да ме видят, че лекарят се принуди да постави табела, че не може да ме посещава повече от един човек наведнъж, и то само в определени часове.

Оттогава минаха много години. Сега вода пълноценен активен живот. Много съм благодарна за годината, която прекарах на легло. Това е най-ценната ми и щастлива година в Аризона. Навикът ми оттогава да изреждам всяка сутрин онова, което притежавам, си остана непроменен. Той е една от най-ценните ми придобивки. Срам ме е, че се научих да живея едва когато се страхувах, че може да умра."

Скъпа Лусил Блейк, ти може би не го съзнаваш, но си стигнала до същата поука като доктор Самуел Джонсън преди двеста години: „Навикът да търсиш добрата страна на всичко струва повече от хиляда лири на година."

Обръщам ви внимание, че това са думи не на някой заклет оптимист, а на човек, живял двадесет години в тревоги, мизерия и глад, преди да стане най-видни-

ят писател на своето поколение и най-прочутият събеседник на всички времена.

Логан Пиърсол Смит е събрал много мъдрост в малко думи: „В живота трябва да се стремим към две неща: първо, да получим това, което искаме, и второ, да му се радваме. Само най-мъдрите постигат второто.“

Искате ли да научите как да превърнете дори миенето на чинии във вълнуващо преживяване? Тогава прочетете книгата на Боргилд Дал „Исках да виждам“ — книга за невероятната човешка смелост.

Тази книга е написана от една жена, която половин век е практически сляпа. „Имах само едно око и то бе цялото покрито с белези, така че виждах само през малък процепа в левия му край. Можех да чета само като държа книгата близо до лицето си и като напърягах докрай единственото си око.“

Но тя не иска да я съжаляват, не иска да я смятат за „различна“. Като дете ѝ се иска да играе на дама с другите деца, но не вижда линиите. Затова, след като другите деца се приберат, тя пропълзва по земята така, че очите ѝ да са близо до очертанията. Запомня всяка педя от района, където играе е приятелите си, и скоро усвоява в тънкости игрите. Чете вкъщи, държейки книга е едър шрифт толкова близо до очите си, че миглите ѝ докосват страниците. Получава две академични степени — бакалавър по хуманитарни науки от университета в Минесота и магистър по хуманитарни науки от Колумбийския университет.

Започва работа като учителка в малкото селце Туин Вали, Минесота, а завършва кариерата си като професор по журналистика и литература в „Огъстана Колидж“ в Сиукс фолс, Южна Дакота. Преподава там тринадесет години, говори пред женски клубове и по радиото за книги и писатели. „Някъде дълбоко в съзнанието ми, пише тя, винаги дебне страхът от

пълна слепота. За да го преодолее, си изградих жизнерадостно, едва ли не безгрижно отношение към живота.

През 1943 г., когато тя е на петдесет и две години, става чудо — операция в прочутата клиника „Мейо“. Започва да вижда четиридесет пъти по-добре от преди.

Пред нея се открива нов и вълнуващ, красив свят. Тя открива, че е вълнуващо дори да мие чиниите в кухненската мивка. „Играех си с бялата пяна в умивалника — пише тя. — Заравях ръце в нея и загребвах шепи сапунени мехурчета. Вдигах ги срещу светлината и във всяко грейваха ярки цветове като малка дъга. А през прозореца на кухнята се виждат черно-сиви врабчета, които прелитат из стелещата се гъста снежна пелена.“

Гледката на сапунената пяна и врабчетата ѝ доставя такава невероятно удоволствие, че завършва книгата си с думите: „Шепна: Господи, небесни Отче, благодаря Ти! Благодаря Ти...“

Представете си само: да благодариш на Бога, за дето можеш да миеш чинии и да виждаш дъга в мехурчетата и врабчета, които прелитат из снега!

Би трябвало да изпитвам срам. През целия си живот сме живели на земя с приказна красота, но сме били прекалено слепи да я видим, прекалено преситени, за да ѝ се насладим. Ако искате да преодолеее безпокойството и да заживеете пълноценно, Правило номер четири е:

Изброявайте хубавите неща, с които сте дарени, а не неприятностите си!

16

*Намери себе си, бъди себе си
и помни — на Земята няма Втори
като теб*

Получих едно писмо от госпожа Едит Олред от Маунт Ейри, Северна Каролина: „Като дете бях много чувствителна и стеснителна, пише тя. Винаги бях много пълна. Имах старомодна майка, която смяташе, че е глупаво да се носят красиви дрехи. Казваше: широките дрехи издържат на износване, а тесните се късат. Обличаше ме съгласно този принцип. Никога не ходех на гости, никога не се забавлявах. Когато тръгнах на училище, никога не играех с другите деца, дори не участвах в състезанията им. Бях болезнено срамежлива. Чувствах се „различна“ от всички останали и крайно непривлекателна.

Когато пораснах, се омъжих за мъж. по-възрастен от мен е няколко години. Но не се промених. Родителите на съпруга ми бяха спокойно и уверено в себе си семейство. Бяха всичко, което на мен ми се искаше да бъда, а не можех. Всеки техен опит да ме изкарат

от черупката ми само ме караше да се затворя още повече в себе си. Станах нервна и раздразнителна. Избягвах всички приятели. Нещата се влошиха дотам, че изпадах в ужас, когато звъннеше звънецът на входната врата. Бях пред пълен срив. Знаех си го и се страхувах, че и съпругът ми ще го установи. Затова, когато бяхме с други хора, се опитвах да се правя на весела и преигравах. Знаех, че преигравам, и после с дни се чувствах нещастна. Накрая бях толкова нещастна, че не виждах причина да продължавам да живея. Взех да мисля за самоубийство."

Какво се случва, което променя живота на тази нещастна жена? Една случайна забележка.

„Една случайна забележка, продължава госпожа Олред, промени целия ми живот. Един ден свекърва ми разказваше как отгледала децата си и каза: „Каквото и да се случеше, аз винаги държах те да бъдеш себе си." Да бъдеш себе си... Тези думи промениха всичко. За миг аз разбрах, че съм си навлякла цялото това нещастие, като съм се опитвала да се вкарам в калъп, който не ми е по мярка.

Промених се изведнъж! Станах себе си. Опитах се да изследвам личността си. Да разбере що за човек съм. Огледах силните си страни. Научих всичко, което можах, за цветовете и стиловете, и се обличах така, както ми се струваше, че ми отива. Потърсих нови приятели. Записах се в една организация и изпаднах в ужас, когато ме включиха в една програма. Но всеки път, когато говорех пред хора, придобивах по мъничко смелост. Това продължи дълго, но сега съм по-щастлива, отколкото някога съм си представяла, че е възможно. Собствените си деца съм възпитала според поуката, която аз самата придобих след горчив опит: *Каквото и да става, бъдете винаги себе си!*"

Проблемът с желанието да бъдеш себе си е „стар като света", казва доктор Джеймс Гордън Гилки, „и

универсален като човешкия живот". Проблемът с нежеланието да бъдеш себе си е скритата причина за много неврози, психози и комплекси. Анджело Патри е написал тринадесет книги и хиляди вестникарски статии за обучението на децата. Той казва: „Никой не е така нещастен като онзи, който иска да бъде различен от онова, което е като физика и ум."

Желанието да бъдеш нещо, което не си, се среща особено често в Холивуд. Сам Уд, един от именитите холивудски режисьори, казва, че най-голямата трудност, която среща с младите актьори, е точно тази — да ги накара да бъдат себе си. Те всички искат да бъдат второразредни Лани Търпър и треторазредни Кларк Гейбълъвци. „Тях публиката вече ги познава, повтаря им Сам Уд. Сега тя иска нещо друго."

Преди да започне да прави филми като „Сбогом, господин Чипс" и „За кого бие камбаната", Сам Уд работи години наред в бизнеса с недвижими имоти, обучава брокери. Казва, че в света на бизнеса важат същите принципи като в киното. Доникъде няма да стигнеш, ако правиш глупости. Не можеш да бъдеш различен от себе си. „Опитът ме е научил, казва Сам Уд, че най-добре е по най-бързия начин да се освободиш от хората, които се преструват на нещо, което не са."

Попитах Пол Бойнтън, тогава директор по човешките ресурси на голяма петролна компания, коя е най-голямата грешка, която правят хората, когато кандидатстват за работа. Този човек трябваше да знае — беше интервюирал повече от шестдесет хиляди кандидати за работа и беше написал книга, озаглавена „Шест начина да получите работа". Той отвърна: „Най-голямата грешка, която правят хората, когато кандидатстват за работа, е, че не са себе си. Вместо да бъдат напълно откровени, те често се

опитват да дават отговорите, които си мислят, че очакваш." Но това не помага, защото никой не иска фалшификати. Никой не иска фалшива монета.

Дъщерята на един кондуктор на трамвай сама стига до този извод. Тя мечтае да стане певица. Но лицето ѝ е нейното проклятие. Има голяма уста и криви зъби. Когато за първи път пее пред публика в един ношен клуб в Ню Джърси, тя се опитва да покрива зъбите си с горната устна. Опитва се да бъде „неотразима“. Какво постига? Става смешна. На път е да се провали.

В нощния клуб обаче има един човек, който я чува как пее и решава, че има талант. „Виж какво, заявява ѝ той безцеремонно, гледах те и знам какво се опитваш да скриеш. Ти се срамуваш от зъбите си!“ Момичето е смутено, но той продължава: „И какво им е на зъбите ти? Да не е престъпление да са криви! Не се опитвай да ги криеш. Отвори уста и публиката ще те обикне, когато види, че не се смущаваш. Освен това зъбите, които се опитваш да криеш, могат да ти донесат цяло състояние!“

Кае Дейли послушва съвета и забравя за зъбите. *От този момент нататък* мисли само за публиката. Отваря уста и започва да пее е такова удоволствие, че скоро става звезда в киното и радиото. Други артисти се опитват да я имитират!

Прочутият Уилям Джеймс говори за хората, които никога не намират себе си, когато заявява, че средният човек развива само около десет процента от способностите на ума си. „В сравнение с това, което би трябвало да бъдем, ние сме само наполовина будни. Използваме само малка част от физическите и умствените си способности. Казано най-общо, хората живеят много ограничено. Те притежават най-разнообразни способности, които много често не използват.“

И Вие притежавате такива способности, затова не губете и миг в безпокойство, че не сте като другите. Вие сте нещо ново на този свят. Никога преди, от най-древни времена, не е имало друг човек като вас и никога вече, до свършека на света, няма да има втори. Науката генетика учи, че човек е това, което е, благодарение на двадесет и четири хромозоми от бащата и двадесет и четири от майката. Тези четиридесет и осем хромозоми съдържат всичко, определящо човешката наследственост. Във всяка хромозома може да има „от няколко десетки до стотици гени и в някои случаи дори само един е достатъчен да промени целия живот на човека“, казва Амрам Шийнфийлд. Човешката направа е действително „страховита и удивителна.“

Дори след като родителите са се срещнали и събрали, шансът да се роди точно този човек е едно на триста хиляди милиарда! С други думи, ако имате триста хиляди милиарда братя и сестри, те всички могат да бъдат различни от вас. Всичко това предположения ли са? Не, това е научен факт. Ако искате да научите повече по въпроса, прочетете „Вие и наследствеността“ на Амрам Шийнфийлд.

Говоря уверено за това да бъдем себе си, защото то ми е много близко. Знам за какво говоря. Знам го от горчив и скъпоструващ опит. Ето един пример. Когато за първи път отидох в Ню Йорк от царевичните полета на Мисури, аз се записах в Американската академия за театрално изкуство. Мечтаех да стана актьор. Имах идея, която намирах за блестяща — кратък път към успеха. Идея така проста, която нямаше начин да се провали, че не разбирах защо хиляди амбициозни хора не са я открили преди мен. Ето каква беше тя. Бях решил да изуча на какво дължат успеха си прочутите актьори на деня — Джон Дру, Уолтър Хемпдън и Оутис Скинър. После

щях да имитирам най-доброто от Всеки от тях и да преВърна себе си В блестящо, победоносно съчетание от всичките. Колко глупаВо! Колко абсурдно! Трябваше да пропиляя години от живота си, имитирайки други хора, преди дебелията ми глава да проумее, че трябва да бъде себе си и че въобще няма начин да бъде някой друг.

Би трябвало това разтърсващо преживяване да ми даде траен урок. Но не би. Не и на мен. Прекалено бях тъп. Трябваше да го усвоявам наново, отначало. След няколко години се заех да напиша книга, за която се надявах, че ще бъде най-добрата книга по ораторско изкуство за бизнесмени, писана някога. За написването на книгата имах същата глупава идея, като преди за актьорството. Щях да *заема* идеите на много други автори и да ги вложа всичките В една книга — книга, в която да има всичко. Набавих си дузини книги по ораторско изкуство и прекарах цяла година в работа по обединяването им в собствения ми ръкопис. Но накрая отново осъзнах, че се държа като глупак. Тази отвратителна компилация от чужди идеи, която бях написал, беше толкова изкуствена, толкова безинтересна, че никой бизнесмен нямаше да я изчете докрай. Изхвърлих в кошача целогодишния си труд и започнах отначало. Този път си казах: „Ще трябва да бъдеш Дейл Карнеги с всичките му грешки и недостатъци. Не можеш да бъдеш никой друг.“ Престанях с опитите да бъда съчетание от други хора, запретнах ръкави и направих това, с което трябваше да започна — написах книга за ораторското изкуство според собствения си опит, наблюдения и възгледи като оратор и преподавател по ораторско изкуство. Научих — надявам се, завинаги — урока, който усвоява сър Уолтър Роли. (Не говоря за онзи сър Уолтър, който хвърля плаща си върху калта, за да стъпи кралицата, а за сър Уолтър Роли, който е професор по английска ли-

мература в Оксфорд през 1904 г.) Той казва: „Не мога да напиша книга, съизмерима с Шекспир, но мога да напиша книга, която да е моя.“

Бъдете себе си. Послушайте мъдрия съвет, който Ървинг Бърлин дава на покойния Джордж Гершуин. Когато Бърлин и Гершуин се срещат за първи път, Бърлин е прочут, а Гершуин е само борец се да пробие млад композитор, който работи за тридесет и пет долара на седмица в квартала на музикантите. Впечатлен от способностите на Гершуин, Бърлин му предлага работа като негов музикален секретар срещу три пъти по-голяма заплата от онази, която получава. Но му дава съвет: „Не приемайте тази работа. Ако го сторите, можете да станете второкласен Бърлин. А ако упорито продължите да бъдете себе си, някой ден ще станете първокласен Гершуин.“

Гершуин се вслушва в този съвет и постепенно израства до един от най-значимите американски композитори на своето поколение.

На Чарли Чаплин, Уил Роджърс, Мери Маргарет Макбрайд, Джийн Отри и на милиони други им се е наложило да усвоят този урок, който се опитвам да ви набия в главите. Научили са го с много труд и мъка — както и аз.

Когато Чарли Чаплин започва да прави филми, режисьорът настоява той да имитира един известен германски актьор от онова време. Чарли Чаплин не постига нищо, докато не започва да играе себе си. Боб Хоуп преживява същото — той прекарва години, като псе и танцува, но не стига доникъде, докато един ден не започва да разказва анекдоти и да бъде себе си. Уил Роджърс пропилява години във водевилите, без да произнесе и дума. Не стига доникъде, докато един ден не открива, че притежава уникален дар на хуморист и не започва да говори.

Когато Мери Маргарет Макбрайд се появява за

първи път в ефир, тя се опитва да играе ирландска комедиантка и не успява. Когато се опитва да бъде това, което е — обикновена провинциалистка от Мисури, — става една от най-известните звезди на радиото в Ню Йорк.

Когато Джийн Отри се опитва да се отърве от тексаския си акцент, облича се като градските момчета и твърди, че е от Ню Йорк, хората просто се смеят зад гърба му. Но когато започва да дрънка на банджо и да пее кьнтри балади, това поставя началото на кариера, която го прави най-известния каубой на света и в киното, и В радиото.

Вие сте нещо ново в този свят. Бъдете доВолни от тоВа. Използвайте максимално всичко, с което природата ви е дарила. В крайна сметка всяко изкуство с субективно. Можете да изпеете само това, което чувствате. Можете да нарисувате само това, което усещате. Бъдете това, което собственият ви опит, среда и наследственост са ви направили. За добро или за лошо, трябва да обработвате своята малка градина. За добро или за лошо, трябва да свири-те на инструмента, който ви се е паднал в оркестъра на живота.

Както казва Емерсън в есето си за „Увереността в себе си“: „Има такъв момент в развитието на всеки човек, когато той стига до убеждението, че завистта е неведение, имитацията — самоубийство, че трябва да приеме себе си за добро или за лошо, както му е отредено, че макар цялата вселена да е пълна с блага, нито зрънце не може да стигне до него другояче, освен благодарение на труда, който полага върху късчето земя, дадено му да обработва. Силата, която се съдържа в него, е нова по природата си и никои освен него не знае на какВо е способен — а и той самият не знае, докато не опита.“

Така го формулира Емерсън. Ето как изразява същото поетът — покойният Дъглас Малок:

*Щом не можеш да бъдеш на хълм бор Висок,
ти бъди дребен храст, но бъди
най-прекрасният храст край пенлив Водоскок
и на бора недей се сърди.*

*Щом не можеш да бъдеш и храст, ти трева
покрай пътя стани мълчешката;
Вместо щука бъди малък клен, но това
да е кленът-мечта на реката.*

*Няма как да сме Все капитани — моряци
да станем, пак нужни сме, значи.
Има труд за титани и труд за
слабаци
просто Всеки си има задачи.*

*Щом не си пътят царски, пътека
стани,
щом не си слънце, бъди пък звезда.
Просто своята собствена цел
постигни
и така ще оставиш следа.**

За да си изработите психическата нагласа, която ще ви донесе душевен мир и ще ви освободи от безпокойството, ето Правило номер пет:

Не имитирайте другите.
Открийте себе си и бъдете себе си.

* Превод Кристин Димитрови.

17

Ако Ви поднесат лимон, направете си лимонада

Докато пишех тази книга, един ден минах през Чикагския университет и попитах президента му Робърт Мейнард Хъчинс как се предпазва от безпокойството. Той ми каза: „Винаги съм се опитвал да следвам съвета, който ми даде покойният Джулиъс Роузбюлд, президентът на „Сиърс, Роубък енд кърпани“: Ако ти поднесат лимон, направи си лимонада.“

Така постъпва големият учител. А глупакът прави точно обратното. Ако животът му поднесе кисел лимон, той вдига ръце и казва: „Предавам се. Това е съдба. Нямам шанс.“ А после се бунтува срещу света и накрая потъва в самосъжаление. Когато на мъдрия му поднесат лимон, той си задава въпрос: „Каква поука мога да извлека от това нещастие? Как мога да поправа положението? Как да направя от този лимон лимонада?“

След като цял живот изучава хората и скритите

им резерви от сила, големият психолог Алфред Адлер заявява, че една от най-удивителните черти на човешките същества е „способността да превръщат минуса в плюс“.

Ето една интересна и вдъхновяваща история за една позната, която направи точно това. Името ѝ е Телма Томпсън. Тя ми разказа следното: „През войната съпругът ми бе изпратен в един военен тренировъчен лагер, близо до пустинята Мохаве в Калифорния. Отидох да живея там, за да бъда близо до него. Мразех това място. Ненавиждах го. Никога преди не бях се чувствала толкова ужасно. Докато съпругът ми беше на маневри в пустинята, аз оставах сама в малката паянтова къщичка. Жегата бе непоносима — над петдесет градуса по Целзий в сянката на кактус. Никаква жива душа наоколо, никой, с когото да размениш две думи. Вятърът духаше непрестанно и всичката храна, и въздухът, който дишах, бяха пълни с пясък, пясък, пясък!

Чувствах се така нещастна, толкова ми беше жал за мен самата, че седнах и написах отчаяно писмо на родителите си. Съобщавах им, че се отказвам, че се връщам у дома, че не мога да издържа и минута повече. По-скоро бих отишла в затвора! Баща ми отговори на моето писмо само с три реда — три реда, които винаги ще останат запечатани в паметта ми и които промениха изцяло живота ми:

*„Двамина гледаха през решетките на затвора.
Единият Видя калта на двора.
Другият видя звездите.“*

Препрочитах ги отново и отново. Засрамах се от себе си. Реших да открия хубавото в положението. Реших да потърся звездите.

Сприятелих се с местните жители и бях удивена от реакцията им. Когато проявих интерес към тъ-

каните и керамиката им, те ми подариха любимите си творения, които отказваха да продадат на туристите. Изучавах чудните форми на кактуса, юката и дървото джошуа. Опознах койотите, гледах залезите в пустинята и търсех миди, останали отпреди милиони години, когато пустинята е била дъно на океан.

Какво предизвика тази удивителна промяна в мен? Пустинята си беше същата. Но аз се бях променила. Бях променила нагласата си. Така превърнах злощастните си преживявания в най-вълнуващите приключения в живота си. Бях развълнувана от нoвия свят, който откривах. Дотолкова, че написах книга за него — един роман, излязъл със заглавието „Сийни бастиони"... Аз бях надникнала през решетките на създадения от мен самата затвор и бях видяла звездите."

Телма Томпсън открива стара истина, която гърците изказват петстотин години преди Христа: „Най-хубавите неща се постигат най-трудно."

Хари Емерсън фосдик повтаря тази истина отново през XX век: „Щастието не е предимно удоволствие. То е преди всичко победа." Да, то идва от победата да постигнеш нещо, да направиш от лимоните лимонада.

Веднъж посетих един щастлив фермер във Флорида, който бе направил дори от отровно киселия лимон лимонада. Когато се сдобива с фермата, той отначало е обезкуражен. Земята е толкова неплодородна, че не може да отглежда нито плодове, нито прасета. На нея не вирее нищо, освен храстовиден дъб и гърмящи змии. Тогава му хрумва една идея — да превърне недостатъка в изгода, да извлече максималното от тези гърмящи змии. За удивление на всички, той започва да консервира месо от гърмящи змии. Когато преди няколко години минах през фермата, там се стичаха по двадесет хиляди туристи годиш-

но, за да видят гърмящите му змии. Бизнесът му процъфтяваше. Видях как откарват отрова от зъбите на змиите в лаборатории за приготвяне на противотрова. Видях да продават кожи от гърмящи змии на баснословни цени за дамски обувки и чанти. Видях да откарват консервирано месо от гърмящи змии за купувачи по целия свят. Купих си картичка от това място и я изпратих от пощата на селото, което бе прекръстено на Ретълснейк (Гърмяща змия), Флорида, в чест на човека, който бе направил от отровно киселия лимон сладка лимонада.

При многобройните си пътувания из страната съм имал удоволствието да се запозная с десетки мъже и жени, които проявяват „способността да превърнат минус в плюс“.

Покойният Уилям Болито, авторът на „Дванадесетима срещу боговете“, го изрази така: „Най-важното нещо в живота не е да превръщаш в капитал печалбата си. Това го може всеки глупак. Истински важно е да извлечеш печалба от загубата. Това изисква интелект. В това се състои разликата между умния човек и глупака.“

Болито казва това, след като е загубил крака си в железопътна катастрофа. Но аз познавам един човек, който е парализиран от кръста надолу и превръща този минус в плюс. Името му е Бен фортсън. Запознах се с него в един хотелски асансьор в Атланта, Джорджия. Влизайки в асансьора, погледът ми бе привлечен от този ведър на вид мъж в инвалидна количка в ъгъла на асансьора. Когато асансьорът спря на неговия етаж, той ме попита учтиво дали не бих се отдръпнал, за да може да направи по-удобно маневра с количката си. „Много се извинявам за безпокойството“, ми каза той и широка, топла усмивка озари лицето му.

Слязох от асансьора и си отидох в стаята. Не мо-

жех да мисля за нищо друго, освен за този бодър инвалид. Издирих го и го помолих да ми разкаже историята си.

Той го стори с усмивка: „Случи се през 1929 г. Бях излязъл да насека пръти за боба в градината. Натоварих ги на форда и потеглих към къщи. Изведнъж един от прътите се хлъзна и блокира кормилното устройство точно когато правех остър завой. Колата изскочи от пътя и се удари в едно дърво. Гръбначният ми стълб пострада. Двата ми крака се парализираха.

Бях на двадесет и четири години, когато това се случи, и оттогава не съм направил и една стъпка."

Двадесет и четири годишен и осъден да прекара остатъка от живота си в инвалидна количка! Попитах го как е успял да го приеме така храбро и той каза: „Не го приех." Разказа ми как беснял и се бунтувал. Оплаквал се от съдбата си. Но годините минавали и той разбрал, че бунтът не му носи нищо, освен огорчение. „Накрая осъзнах, че хората са добри и любезни към мен. Най-малкото, което аз можех да направя, е да бъда добър и любезен към тях."

Попитах го дали след всичките тези години има чувството, че катастрофата е била ужасно нещастие, и той веднага отвърна: „Не." Обясни ми как след като преодолял шока и негодуванието, заживял в нов свят. Започнал да чете и си създал вкус към истинската литература. Каза, че за четиринадесет години е прочел поне хиляда и четиристотин книги и те са открили пред него нови хоризонти и са направили живота му по-богат, отколкото е допускал, че е възможно. Започнал да слуша класическа музика и да се вълнува от великите симфонии, които преди биха предизвикали у него само отегчение. Но най-голямата промяна била, че е имал време да мисли. ..За първи път през живота си отворих очи за света и получих реална представа за ценностите. Започнах да разби-

рам как повечето неща, към които преди съм се стремил, въобще не са си стрували."

След като прочита толкова книги, той започва да проявява интерес към политиката, изучава въпроси от обществено значение и произнася речи от инвалидната си количка. Запознава се с много хора, хората го опознават. И все така в инвалидната си количка той става щатски секретар на щата Джорджия!

Докато водех вечерни курсове в Ню Йорк, установих, че едно от нещата, за които много възрастни съжаляват, е, че не са учили в колеж. Те сякаш си мислят, че липсата на такова образование е голям недостатък. Аз знам, че това невинаги е вярно, защото познавам хиляди преуспели мъже, които са завършили само гимназия. Затова често разказвам на тези курсисти историята на един от тях, когото познавам, който дори не е завършил училище. Той израства в пълна мизерия. Когато умира баща му, приятелите му събират пари да платят ковчега му. Майката работи във фабрика за чадъри по десет часа на ден и си носи работа вкъщи, където работи до единадесет часа вечер.

Момчето, което израства в тези условия, се включва в драматичния кръжок към църквата. Играта му доставя такова удоволствие, че решава да се заеме с ораторско изкуство. Това му помага да навлезе в политиката. На тридесет години той вече е избран в законодателната комисия на щата Ню Йорк. Но е ужасно неподготвен за подобна отговорност. Възшност, той сподели с мен искрено, че въобще не е бил наясно с нещата. Изучавал дългите и сложни законопроекти, по които трябвало да гласува, но що се отнасяло до него самия, те можели със същия успех да бъдат написани на китайски. Притеснен и объркан е, когато го избират за член на комисията по горите, без въобще през живота си да е стъпвал в гора. Притеснен и объркан

е, когато става член на щатската комисия по банковото дело, без някога да е имал банкова сметка. Той сам ми разказа, че бил толкова обезсърчен, че щял да напусне работата си, ако не се срамувал да признае поражението си пред майка си. Отчаян, той решава да учи по шестнадесет часа на ден и да превърне незнанието си в богатство от знание. По този начин той се превръща от местен политик във фигура от национален мащаб и се прочува толкова, че „Ню Йорк Таймс“ го нарича „най-обичания гражданин на Ню Йорк“. Става дума за Ал Смит.

Десет години след началото на програмата си за самообразование, Ал Смит е най-големият авторитет по управлението в щата Ню Йорк. Избран е за губернатор на Ню Йорк четири поредни мандата — рекорд, непостиган дотогава от друг. През 1928 г. той е кандидатът на Демократическата партия за президентския пост. Шест големи университета, включително Колумбийският и „Харвард“, присъждат почетни степени на този човек, който никога не е учил в университет.

■Самият Ал Смит ми разказа, че това никога не би се случило, ако не беше работил по шестнадесет часа на ден, за да превърне минуса в плюс.

формулата на Ницше за свръхчовека е „не само да понася необходимостта, но и да я обича“.

Колкото повече изучавам кариерата на известни хора, толкова повече се убеждавам, че изненадващо много от тях са успели, защото са тръгнали от неизгодни стартови позиции, които са ги тласнали да положат свръхусилия и да постигнат големи резултати. Както казва Уилям Джеймс: „Самите ни слабости ни помагат неочаквано.“

Да, много вероятно е Милтън да е написал толкова възвишена поезия, защото е бил сляп и Бетовен

га е композирал такава грандиозна музика, защото е оглушал.

Блестящата кариера на Хелън Келър е вдъхновена и става възможна благодарение на слепотата и глухотата ѝ.

Ако Чайковски не е бил отчаян и тласнат почти до самоубийство от драматичния си брак, ако собственият му живот не е бил толкова трагично-патетичен, вероятно никога не би могъл да напише „Патетична симфония“.

Ако Достоевски и Толстой не бяха живели в терзания, вероятно никога не биха написали безсмъртните си произведения.

„Ако не бях такъв инвалид, — пише човекът, който променя научното понятие за живота на земята, — ако не бях такъв инвалид, нямаше да положа толкова много труд и да постигна нещо.“ Това е признанието на Чарлс Дарвин, че слабостта му е помогнала, без да се надява на това.

Същия ден, когато Дарвин се ражда в Англия, в дървена колиба в горите на Кснтъки се ражда и друго дете. И на него недостатъците му помагат. Името му е Линкълн — Ейбрахам Линкълн. Ако бе израснал в аристократично семейство, бе завършил право в „Харвард“ и бе имал щастлив семеен живот, той едва ли би открил в дълбините на сърцето си незабравимите думи, които произнася в Гетисбърг, нито свещените слова, които изрича при встъпването във втория си мандат — най-красивите и благородни думи, произнасяни някога от владетел: „Без злоба към никого, с милосърдие към всички...“

Хари Емерсън Фосдик пише в книгата си „Силата на прозрението“: „Има една скандинавска пословица, която някои от нас могат да приемат за мото на живота си: „Северният вятър създава Викингите.“ Откъде Въобще ни е хрумнало, че сигурността и при-

ятният живот, отсъствието на трудности, удобството на безгрижието правят хората добри или щастливи? Напротив, хората, които се самосъжаляват, продължават да го правят дори когато се изтягат на меки възглавници, а винаги в историята силата и щастието са принадлежали на хората, които са поемали личната си отговорност, независимо от обстоятелствата — били те добри, лоши или неутрални. Затова нека повторим: „Северният вятър създава викингите.“

Представете си, че сте толкова обезсърчени, че Ви се струва, че няма надежда някога да направите от лимоните лимонада. Ето ви две причини, поради които трябва да опитате — две причини, които показват как можем да постигнем всичко и как няма какво да загубим.

Първа причина: Може да успеем.

Втора причина: Дори да не успеем, самият опит да превърнем минуса В плюс ще ни накара да гледаме напред, вместо назад, ще замести негативните ни мисли с позитивни, ще освободи творческа енергия и ще ни накара да се хвърлим в действие така, че не ще имаме нито време, нито желание да оплакваме неща, които са минали и свършени.

Веднъж, когато световноизвестният цигулар Ол Бул изнася концерт в Париж, първата струна на цигулката му изведнъж се скъсва. Но Ол Бул просто довършва изпълнението на три струни. „Това е то животът — казва Хари Емерсън фосдик. — Когато първата струна се скъса, да довършиш пиесата на три струни.“

Това не просто е животът. Това е много *повече* — животът като символ на победата!

Ако имах такава власт, бих наредил да издълбаят на бронзови плочи тези думи на Уилям Болито и да ги окачат във всяко училище в тази страна:

„Най-Важното нещо в живота е не да превърнем в капитал печалбите си. Това го може всеки глупак. Истински важно е да извлечеш печалба от загубите си. Това изисква интелект, в него се състои разликата между умния човек и глупака." И така, за да си изградите психическа нагласа, която да ви осигури душевен мир и щастие, ето Правилно номер шест:

Когато съдбата ви поднесе лимон, опитайте се да си направите лимонада.

18

Как да излекувате депресията за четиринадесет дни

Когато започнах да пиша тази книга, обявих награда от двеста долара за най-полезната и вдъхновяваща истинска история на тема „Как преодолях безпокойството“.

Тримата членове на журито бяха: Еди Рикънбекър, президент на „Истърн Еърлайнс“, доктор Стюарт У. Маклеланд, президент на университета „Линкълн“, и Х. В. Калтенборн, радиожурналист. Получихме обаче две толкова великолепни истории, че журито не успя да избере едната от тях и разделихме помежду им наградата. Ето едната от двете истории, спечелили първата награда — историята на К. Р. Бъртън (служител на „Уизър Мотър Ссйлс“ в Спрингфилд, Мисури).

„Загубих майка си на девет години, а баща си — на дванадесет. Баща ми загина, а майка ми просто напусна къщата един ден преди деветнадесет години. Оттогава не съм я виждал. Не съм виждал и две-

ме си сестри, които отведе със себе си. Дори писмо не ми написа цели седем години. Баща ми загина при катастрофа три години след като мама си отиде. Той и партньорът му купиха едно кафене В малък град в Мисури и когато татко замина по работа, партньорът му продал кафенето, прибрал парите и изчезнал. Един приятел пратил телеграма на татко да си дойде веднага и в бързината той направил катастрофа при Салинас, Канзас. Две сестри на баща ми — бедни, стари и болни — прибраха три от децата в домовете си. Мен и малкия ми брат никой не ни искаше. Бяхме оставени на милостта на града. Започнахме да се страхуваме, че ще ни наричат сираци и ще се отнасят към нас като към такива. Страховете ни скоро се оправдаха. Живях за кратко у едно бедно семейство. Но времената бяха тежки, бащата загуби работата си и не можеха повече да си позволят да ме хранят. Тогава господин и госпожа Лофтин ме прибраха да живея в тяхната ферма, на около осемнадесет километра от града. Господин Лофтин беше на седемдесет години, прикован на легло, болен от херпес зостер. Каза ми, че мога да остана, „стига да не лъжа, да не крада и да правя, каквото ми кажат“. Тези три заповеди станаха моя библия. Спазвах ги стриктно. Тръгнах на училище, но още първата седмица се прибрах разплакан. Другите деца ме дразнеха, подиграваха се на големия ми нос, наричаха ме тъпак и сирак. Чувствах се толкова засегнат, че исках да се бия е тях. но господин Лофтин, фермерът, който ме прие В дома си. ми каза: „Винаги помни, че се иска повече храброст да се откажеш от битката, отколкото да останеш и да се биеш.“ Не се сбих с никого до деня. когато едно дете взе от двора някакви гадории и ми ги хвърли В лицето. Тогава го набих и си спечелих неколцина приятели. Признаха, че си го е изпросил.

Бях много горд с новата шапка, която ми купи госпожа Лофтин. Един ден едно от големите момичета я грабна от главата ми, напълни я с вода и я съсипа. Каза, че го прави, за да „охлади водата дебелата ми глава и да не подскачат пуканките вътре“.

В училище не плачех никога, но обикновено си изплаквах всичко въщи. Един ден госпожа Лофтин ми даде един съвет, който прогони всичките ми грижи и безпокойства и превърна враговете ми в приятели. Каза ми: „Ралф, те няма да те дразнят и да ти викат сирак, ако се интересуваш от тях и видиш какво можеш да направиш, за да им помогнеш.“ Послушах съвета ѝ. Учех много усърдно и макар че скоро станях първи в класа, никога не ми завиждаха, защото полагах големи усилия да помагам на другите.

Помогнах на няколко от момчетата да си напишат темите и есетата. За някои написах пълни тези. Едно момче се срамуваше семейството му да не разбере, че му помагам. Затова казах на майка си, че отива на лов за опосуми, идваше у госпожа Лофтин и връзваше кучетата в плевнята, докато му помагах да си научи уроците. Пишех резюмета на книги за един младеж и вечери наред помагах на едно момиче по математика.

Нешастия нападнаха съседите ни. Двама възрастни фермери умряха, а една жена бе напусната от съпруга си. Аз останах единственият мъж в четири семейства. Две години помагах на вдовиците. На път към училище и на Връщане от него минавах през фермите им, нацепвах дърва, издоявах кравите, хранех и поях добитъка. Сега ме благославяха, Вместо да ме проклинат. Всички ме приемаха като приятел. Истинските им чувства към мен се проявиха, когато се върнах от флота. Повече от двеста фермери дойдоха да ме видят първия ден, след като се прибрах. Някои от тях бяха изминали цели сто двадесет и девет километра и загрижеността им за мен бе съвсем искрена.

Понеже усърдно и с радост бях помагал на другите, почти няма за какво да се тревожа. Вече тридесет години не са ме наричали сирак.

Ура за С. Р. Бъртън! Той знае как се печелят приятели. Знае и как да победи безпокойството и да се радва на живота.

Знае го и покойният доктор Франк Луп от Сиатъл, Вашингтон. Той е инвалид в продължение на двадесет и три години. Артрит. Но Стюарт Уитхаус от „Сиатъл Стар“ ми писа: „Много пъти съм интервюирал доктор Луп и *никога не съм Виждал по-неегоистично настроен човек, който да е получил повече от живота.*“

Как този прикован за леглото инвалид е получил толкова много от живота? Има две възможности. Като се е оплаквал и недоволявал?... Не. Като е тъннал в самосъжаление и е изисквал да бъде център на внимание и всички да се грижат за него?... Не, и това не. Успял е, като е приел за свое мотото на принца на Уелс: *Ich dien* — „Аз служа“. Той събира имената и адресите на други инвалиди и ободрява тях и себе си, като им пише весели, окуражителни писма. Възщност организира кореспондентски клуб за инвалиди и ги накарва да започнат да си пишат помежду си. Накрая сформира национална организация, наречена „Общество на прикованите в стаята“.

Прикован на легло, той пише средно по четиристотин писма годишно и носи радост на хиляди инвалиди, като набавя радиоапарати и книги за събратята си по съдба.

Каква с основната разлика между доктор Луп и много други хора? Само една: доктор Ауп притежава искрицата на човека, който има цел, мисия в живота. Той е радостен да осъзнае, че служи на идея, много по-благородна и значима от него самия, вместо да е, както се изразява Шоу, „егоцентричен възел от болес-

ми и от недоволство, че светът не се посвещава на това да го направи щастлив".

Ето най-изумителното изявление, излязло изпод перото на голям психиатър. Принадлежи на Алфред Адлер. Той казва на болните от меланхолия: „Може-те да оздравеете за четиринадесет дни, ако следвате тази рецепта. Всеки ден се опитвайте да измислите как да зарадвате някого.“

Това звучи толкова невероятно, че се чувствам длъжен да направя опит да го обясня, като цитирам няколко страници от чудесната книга на доктор Адлер „Какво трябва да означава животът за вас“: „Меланхолията е като продължително завладял ни гняв и упрек срещу другите, макар че, изпитвайки загриженост, съчувствие и подкрепа, пациентът е депресиран само заради собствената си вина. Първият спомен на меланхолика е нещо подобно на това: „Спомням си, че исках да легна на кушетката, но там вече лежеше брат ми. Толкова плаках, че му се наложи да стане.“

Меланхолиците често са склонни да си отмъщават, като се самоубият, и първата грижа на лекаря е да внимава да не им даде повод за самоубийство. Аз обикновено опитвам да намаля напрежението, като им предлагам като първо правило в лечението „никога да не правят нищо, което не харесват“. Това изглежда много скромно, но според мен стига до корена на проблема. Ако меланхоликът може да прави всичко, което иска, кого ще може да вини тогава? За какво ще си отмъщава? Казвам им: „Ако искате да отидете на театър или на почивка, направете го. Ако по пътя установите, че не ви се ходи, върнете се.“ Това е най-добрата ситуация, в която пациентът може да бъде. Тя му дава удовлетворението, че владее положението. Чувства се като Бог и може да прави, каквото си по-

иска. От друга страна, това не се вписва много добре в начина му на живот. Той е свикнал да обвинява другите и ако те се съгласяват с него, няма начин да ги манипулира. Това правило е голямо облекчение и аз нямам нито едно самоубийство сред пациентите си.

Обикновено пациентът ми отговаря: „Но на мен нищо не ми харесва да правя." За това имам готов отговор, защото съм го чувал често. „Тогава не правете нищо, което не ви харесва", отвърщам. Понякога обаче получавам отговор: „Искам да остана цял ден в леглото." Знаем, че ако позволя това, пациентът вече няма да го иска. Знаем също, че ако се противопоставя, той ще започне война. Винаги се съгласявам.

Това е едното правило. Друго атакува още по-пряко начина им на живот. Казвам им: „Можете да се излекувате за четиринадесет дни, ако следвате тази рецепта: Всеки ден се опитвайте да измислите как да зарадвате някого." Ето какво означава това за тях. Те са обзети от мисълта „Как мога да причиня безпокойство някому?" Отговорите са много интересни. Някои казват: „Нищо по-лесно от това. Аз цял живот го правя." Никога не са го правили. Казвам им да поразмислят. Те не размислят. Казвам им: „Можете да използвате всичкото време, когато не успявате да заспите, за да измислите как да доставите радост някому и това ще е голяма стъпка напред към оздравяването ви." На следващия ден ги питам: „Помислихте ли върху това, което ви казах?" А те ми отговарят: „Снощи заспах веднага щом си легнах." Всичко това трябва, разбира се, да се прави меко и приятелски, без намек за превъзходство.

Други пък казват: „Никога няма да мога. Толкова съм тревожен." Казвам им: „Не спирайте да се безпокоите, но в същото време можете да мислите понякога и за другите." Искам винаги да насочвам интереса им към околните. Мнозина казват: „Защо

трябва да доставям радост на другите? Те не се опитват да ме радват." „Трябва да мислите за здравето си, отвръщам им аз. Другите ще страдат по-късно." Много рядко се среща пациент, който да каже: „Помислих върху това, което ми казахте." Всичките ми усилия са насочени към засилване социалните интереси на пациента. Знам, че истинската причина за болестта му е липсата на съдействие, и се опитвам и той да го разбере. Веднага щом се свърже с другите хора на равна нога, с готовност за сътрудничество, той е излекуван. Най-важната задача, която ни поставя религията, винаги е била „Обичай ближния си"... Онзи, който не се интересува от ближния си, среща най-големи трудности в живота и наранява най-тежко околните. От тези хора идват всички провали... Всичко, което се иска от човека, и най-голямата похвала, която може да заслужи, е да бъде добър колега, приятел на всички хора и истински партньор в любовта и брака."

Доктор Адлер ни приканва всеки ден да вършим по едно добро дело. А какво е добро дело? „Доброто дело, казва пророкът Мохамед, е това, което предизвиква радостна усмивка у другия."

Защо извършването на едно добро дело всеки ден има такъв удивителен ефект върху човека? Защото опитът да доставим удоволствие на другите ни кара да престанем да мислим за себе си, а точно това предизвиква безпокойството, страха и меланхолията.

На госпожа Уилям Т. Мун, която ръководи секретарското училище „Мун" в Ню Йорк, не ѝ се налага да прекара две седмици в размисъл как да достави радост някому, за да прогони меланхолията си. Тя бис Алфред Адлер с една точка — не с тринадесет точки, — защото прогонва меланхолията не за четиринадесет, а за един ден, като се замисля как да зарадва две сирачета.

Ето какво се случва с нея: „Преди пет години през декември бях покрушена от скръб и самосъжаление. След няколко години щастлив брачен живот загубих съпруга си. С приближаването на коледните празници тъгата ми стана още по-тежка. Никога, през целия си живот, не бях прекарвала Коледа сама. Ужасявах се от приближаването ѝ тази година. Приятели ме канеха да прекарам празниците при тях. Но нямах никакво настроение да се веселя. Знаех, че ще разваля настроението на всички. Затова отказах любезните им покани. С приближаването на Бъдни вечер все повече се отдавах на самосъжалението. Наистина, трябваше да бъда благодарна за много неща. Всички имаме много неща, за които трябва да бъдем благодарни. Един ден преди Коледа си тръгнах от работа в три следобед и поех безцелно по Пето Авеню с надеждата да прогоня самосъжалението и меланхолията. Улицата гъмжеше от тълпи весели и щастливи хора и това извика в паметта ми спомени за щастливите години, които си бяха отишли завинаги. Просто не можех да понеса мисълта да се прибера в самотния празен апартамент. Бях объркана. Не знаех какво да правя. Не можех да сдържа сълзите си. След като се скитах безцелно около час, озовах се на автобусна спирка. Спомних си, че с мъжа ми често се качвахме на някой случаен автобус в неизвестна посока и се озовах в първия, който видях. Пресякохме реката Хъдзън, продължихме още малко и чух кондуктора да казва: „Последна спирка, госпожо.“ Слязох. Дори не знаех името на предградието. Беше тихо, спокойно място. Докато чаках следващия автобус, за да се прибера, тръгнах да се поразходя по една улица. Минах покрай някаква църква и чух прекрасните акорди на „Тиха нощ, свята нощ“. Влязох. Църквата беше празна, вътре беше само органистът. Седнах на една от пейките, без някой да ме забележи. Светлинките на

богато украсената елха сякаш превръщаха играчките в танцуващи в лунната светлина звезди. От тихата музика и от това, че бях изтощена, защото не бях яла от сугринта, ми се доспа. Бях съсипана от грижи и неусетно съм заспала.

Когато се събудих, не знаех къде съм. Изпаднах в ужас. Видях пред себе си две малки деца, които явно бяха влезли да видят елхата. Едното — малко момиченце — ме посочи с пръст и каза: „Дали Дядо Коледа я е донесъл?“ Децата се уплашиха ужасно, когато се събудих. Казах им, че няма да им сторя нищо лошо. Бяха бедно облечени. Попитах ги къде са майка им и баща им. „Нямаме си майка и татко“, казаха те. Ето две малки деца, които бяха много по-зле, отколкото аз съм била някога. Засрамах се от самосъжалението си. Показах им елхата, после ги заведох в една дрогерия и се почерпихме, купих им бонбони и малки подаръчета. Самотата ми изчезна като с магическа пръчица. Тези две сирачета ме накараха да се почувствам щастлива и да забравя тъгата си за първи път от месеци. Докато си бъбрех с тях, разбрах колко съм щастлива. Благодарих на Бога, че всичките ми коледни празници като дете са били озарени от родителска любов и нежност. Тези две малки сирачета направиха за мен много повече, отколкото аз за тях. Тази случка ми показа отново, че за да бъдем щастливи, трябва да правим другите щастливи. Установих, че щастието поражда щастие. Когато го даваме, получаваме. Като помогнах някому и дарих любов, прогоних безпокойството, скръбта и самосъжалението и се почувствах нов човек. И станах нов човек — не само тогава, но и през всичките години оттогава."

Мога да напиша цяла книга с историите на хората, които забравят себе си и живеят щастливо и в добро здраве. Да вземем например случая на Маргарет

Тейлър Йейтс, една от най-известните жени в американската флота.

Госпожа Йейтс пише романи, но никой от тях не е толкова интересен, колкото истинската история за случилото се в онова съдбовно утро, когато японците нападнаха нашия флот в Пърл Харбър. По това време госпожа Йейтс е инвалид повече от година — проблеми със сърцето. Прекарва двадесет и два часа от денонощието в леглото. Най-дългата разходка, която предприема, е до градината — да се попече на слънце. Дори тогава трябва да се опре на ръката на прислужницата, за да може да върви. Тя самата ми разказа, че по онова време мислела, че ще остане инвалид до края на живота си. „Никога нямаше да заживея отново истински, ако японците не бяха нападнали Пърл Харбър и не ме бяха тласнали да изляза от летаргията си“, разказва госпожа Йейтс.

„Когато това се случи, всичко беше хаос и объркване. Една бомба падна толкова близо до моята къща, че ударната вълна ме изхвърли от леглото. Военни камиони летяха към Хикам фийлд, казармите в Скофийлд и въздушната база Канаоха Бей, за да докарат съпругите и децата на военните в училищата. Оттам хората на Червения кръст звънях на онези, които имаха свободни стаи, за да ги приютят. Хората от Червения кръст знаеха, че имам телефон, и ме помолиха да събирам информацията за тях. Аз записвах къде са настанени семействата на военните и Червения кръст ги насочваше към мен, за да намерят жените и децата си.

Скоро разбрах, че съпругът ми, командир Робърт Роли Йейтс, е в безопасност. Опитах се да поободря жените, които не знаеха дали мъжете им не са загинали, и да утеша вдовиците на загиналите — а те бяха много. Две хиляди сто и седемнадесет офицери и войници от флота и морската пехота загинаха, де-

ветстотин и шестдесет бяха обявени за безследно изчезнали.

Отначало вдигах телефона, както си лежах в леглото. После седнах в леглото. Накрая бях толкова заета, толкова развълнувана, че забравих за слабостта си, станах и се настаних на масата. Като помагах на хора, които бяха в много по-лошо положение от мен, забравих напълно за себе си и оттогава прекарвам в леглото само редовните си осем часа за сън. Сега разбирам, че ако японците не бяха нападнали Пърл Харбър, сигурно щях цял живот да остана полуинвалид. В леглото ми беше удобно. Постоянно се грижеха за мен и сега разбирам, че подсъзнателно постепенно съм губела волята си да се възстановя.

Нападението над Пърл Харбър бе една от най-големите трагедии в американската история, но що се отнася до мен, е едно от най-хубавите неща в живота ми. Страшната криза ми даде сили, които не съм подозирала, че притежавам. Престанах да обръщам внимание на себе си и се насочих към другите. Това ми даде нещо голямо и важно, за което да живея. Вече няха време да мисля за себе си, да треперя над себе си."

Една трета от хората, които тичат за помощ при психиатрите, биха могли да се излекуват сами, ако направят като Маргарет Йейтс — да насочат интереса си към това как да помогнат на другите. Аз ли съм измислил това? Не, приблизително същото казва Карл Юнг. А ако някой знае нещо по този въпрос, това е той. Юнг казва: „Около една трета от моите пациенти страдат не от клинично регистрирани неврози, а от безсмислие и празнота на живота." Казано другояче, те искат животът да ги вземе на автостоп и го наблюдават как преминава край тях. И хукват при психиатъра с дребния си, безсмислен и безполезен живот. Изпускат кораба и после стоят на кея и винят Всички, освен себе си, нас-

тоявайки светът да изпълнява егоистичните им желания.

Може би сега си казвате: „Аз не се впечатлявам от тези истории. И аз бих могъл да се заинтересувам от няколко сирачета, ако ги срещна на Коледа. И ако бях в Пърл Харбър, щях да направя същото като Маргарет Тейлър Йейтс. Но при мен положението е различно. Аз живея обикновен, монотонен живот. Работя безинтересна работа по осем часа на ден. Никога не ми се случва нищо драматично. Как мога да помагам на другите? И защо да го правя? Какво ще спечеля от това?"

Справедлив въпрос. Ще се опитам да ви отговоря. Колкото и да е монотонно съществуването ви, сигурно всеки ден се срещате с някакви хора. Как постъпвате с тях? Взирате се през тях, или се опитвате да разберете какво ги движи напред? Да вземем например пощальона — той всяка година пропътува стотици километри, за да ви донесе пощата, но опитвали ли сте се някога да разберете къде живее, да поискате да ви покаже снимка на жена си и децата си? Питали ли сте го някога дали се уморява, дали се отегчава?

Ами момчето от магазина за хранителни стоки, весникарят, човекът на ъгъла, който ви лъска обувките? Те са хора — пълни с проблеми, мечти и амбиции. Те горят от желание да ги споделят с някого. Давате ли им такава възможност? Показвали ли сте някога искрен интерес към тях, към живота им? Ето това имам предвид. Няма нужда да ставате флорънс Найтингейл или общественик-реформатор, за да направите света по-добър — вашия собствен свят. Можете да започнете още утре с хората, които срещате.

Какво ще спечелите? Само повече щастие! Повече удовлетворение и гордост от себе си! Аристотел нарича това отношение „просветен егоизъм". Заратустра казва: „Да правиш добро на другите не е за-

дължение, а радост, защото ти носи повече здраве и щастие." А Бенджамин Франклин го обобщава съвсем просто: „Когато си добър към другите, си най-добър към себе си."

Хенри К. Линк, директор на Центъра за психологически анализи в Ню Йорк, пише: „По мое мнение, никое откритие на съвременната психология не е толкова важно, колкото научното доказване на нуждата от саможертва и дисциплина за саморазвитието и щастieto."

Мислейки за другите, вие не само няма да се безпокоите за себе си, но ще спечелите много приятели и ще се забавлявате чудесно. Как? Ами, аз веднъж попитах професор Уилям Лайън фелпс от „Йейл" как го постига той, и ето какво ми отвърна:

„Никога не влизам в хотел, бръснарница или магазин, без да кажа нещо приятно на всеки, когото срещна. Опитвам се да кажа нещо, което се отнася до тях като личности, не като колелца в голямата машина. Правя комплимент на момичето в магазина, че има хубави очи или коси. Питам бръснаря дали не се уморява да стои прав по цял ден. Питам го как е станал бръснар, от колко време се занимава с това и колко глави е подстригал. Помагам му да ги пресметне. Установил съм, че когато проявиш интерес към хората, това ги кара да грейват от удоволствие. Често стискам ръката на носача, който ми е пренесъл багажа. Това го ободрява и му става приятно за целия ден. В един особено горещ летен ден влязох да обядвам във вагон-ресторанта по нюхейвънската линия. Вагонът бе претъпкан, горещ като пещ, обслужването — бавно. Когато накрая келнерът пристигна и ми връчи менюто, аз казах: „На онези момчета в кухнята сигурно им е много тежко в тази жега." Той започна да ругае ядосано. Отначало реших, че се е ядосал на мен. „Боже милостиви! —

възкликна той. — Хората идват тук и недоволстват от храната. Мърморят за бавното обслужване, заради жегата и високите цени. От деветнадесет години слушам оплакванията им и вие сте първият човек, който е казал добра дума за готвачите отзад, в горещата кухня. Да можехме да имаме повече пътници като вас!"

Този келнер бе изненадан, че мисля за готвачите като за човешки същества, не просто като колелца в организацията на една голяма железница. Хората искат малко внимание като човешки същества — продължава професор фелпс. — Когато срещна на улицата човек с хубаво куче, винаги отбелязвам колко е хубаво. Отминавам и като хвърля поглед през рамо, често виждам човека да гали кучето. Моята похвална забележка му припомня, че притежава нещо хубаво.

Веднъж в Англия срещнах един овчар и изразих искрено си възхищение от голямото му и много интелигентно овчарско куче. Попитах го как го е обучил. Отминах, хвърлих поглед назад през рамо и видях кучето, стъпило с предни лапи на раменете на овчаря, а той го галеше. Като проявих мъничко интерес към овчаря и към кучето му, направих този човек щастлив. Направих и кучето щастливо, и себе си."

Можете ли да си представите човек, който се ръкува с носачите, изразява съчувствие към готвачите в горещата кухня и хвали хорските кучета — можете ли да си представите такъв човек кисел, тревожен и търсец услугите на психиатър? Не можете, нали? Не, разбира се. Една китайска поговорка гласи: „По ръката, която ви поднася рози, винаги остава малко от аромата им."

Няма нужда да казвате това на Били фелпе от „Йейл". Той го знае. Живее е това.

Ако сте мъж, пропуснете този параграф. Няма да ви бъде интересен. В него се разказва как едно притеснено

и нещастно момиче накарва няколко мъже да ѝ предложат брак. Тя сега е баба. Преди няколко години ношувах у семейството ѝ. Изнасях лекция в нейния град и на следващата сутрин тя ме откара на осемдесет километра, за да хвана влак по главната линия за Ню Йорк. Заговорихме се за печеленето на приятели и тя каза: „Господин Карнеги, ще ви разкажа нещо, което не съм признавала пред никого досега — дори пред съпруга си.“ Разказа ми как израснала в семейство, живеещо от социални помощи, във Филадельфия. „Трагедията на младежките ми години беше бедността. Не можехме да посрещаме гости, както правеха другите момичета. Дрехите ми никога не бяха от най-добро качество. Умалявах ми, стояха ми лошо и често не си подхождаха. Чувствах се толкова унижена, толкова се срамувах, че често заспивах със сълзи на очи. Накрая, в отчаянието ми, ми хрумна идеята на забавите винаги да моля кавалера си да ми разказва за преживяванията си, за идеите си, за плановете си за бъдещето. Задавах тези въпроси не защото се интересувах особено от отговорите, а просто за да отклоня погледа му от бедняшките си дрехи. Но се случи нещо странно. Докато слушах думите на тези млади мъже, научавах повече за тях и започвах истински да се интересувам от това, което имаха да кажат. Ставаше ми толкова интересно, че понякога сама забравях за дрехите си. Но ето какво бе удивителното. Понеже бях добър слушател и насърчавах момчетата да говорят за себе си, те бяха щастливи и постепенно станах най-популярното момиче в групата и трима от тези мъже ми предложиха ръката си.“

Като прочетат тази глава, някои хора ще кажат: „Всичко това за интереса към другите са абсолютни глупости. Проповеднически дрънканици! Не ми ги пробутвайте на мен! Аз ще се погрижа да имам пари. Ще взема всичко, което мога да имам — и то веднага, а баламите да вървят по дяволите!“

Е, ако така смятате, то ва е ваше право. Но ако сте прави, значи всички големи философи и учители от най-древни времена — Иисус, Конфуций, Буда, Платон, Аристотел, Сократ, Свети Франциск — до един са се лъгали. Но след като презирате религиозното учение, да потърсим съвет от атеисти. Да вземем най-напред покойния А. Е. Хаусман, професор от „Кембридж“ и един от най-видните учени от своето поколение. През 1936 г. той произнася в „Кембридж“ реч на тема „Името и природата на поезията“, в която заявява, че „най-голямата истина, произнасяна някога, и най-влиското морално откритие на всички времена са думите на Иисус: „Който е запазил душата си, ще я изгуби, а който е загубил душата си заради Мен, ще я запази.“

Цял живот слушаме проповедници да ни повтарят тези думи. Но Хаусман е атеист, песимист, човек, който е правил опит за самоубийство. Въпреки това той смята, че който мисли само за себе си, няма да получи много от живота. Той ще се чувства нещастен. Но който забрави себе си в служба на другите, ще открие радостта от живота.

Ако не сте впечатлени от казаното от А. Е. Хаусман, да се обърнем за съвет към един от най-видните американски атеисти на ХХ в. — Теодор Драйзър. Драйзър осмива всички религии като приказки за деца и смята живота за „история, разказана от луд със много шум и бяс, в която няма ни капка смисъл“⁷. Но Драйзър проповядва един велик принцип на Иисус — службата на другите: „Ако той [човекът] иска да извлече някаква радост от живота си, трябва да мисли и да прави нещата по-добри не само за себеси, но и за другите, защото неговата радост зависи от радостта на другите, а тяхната — от неговата.“

Ако ще „правим нещата по-добри за другите“, както съветва Драйзър, по-добре да побързаме. Времето

минава. „Ще мина по този път само веднъж. Затова доброто, което мога да направя, вниманието, което мога да проявя — нека бъдат сега. Нека не ги отлагам и пренебрегвам, защото втори път няма да мина оттук.“

И така, ако искате да прогоните безпокойството и да си изградите душевен мир и щастие, ето Правило номер седем:

Забравете себе си и насочете интереса си към другите.

Всеки ден правете по нещо, което да предизвика радостна усмивка на нечие лице.

Част четвърта накратко

СЕДЕМ НАЧИНА ДА СИ ИЗГРАДИТЕ ПСИХИЧЕСКА НАГЛАСА, КОЯТО ЩЕ ВИ ДОНЕСЕ МИР И ЩАСТИЕ

Първо правило: Изпълнете ума си с мисли за спокойствие, смелост, здраве и надежда, защото „животът ни е това, което мислите ни го направят.“

Второ правило: Никога не се опитвайте да си разчиствате сметките с враговете, защото това ще нарани повече вас, отколкото тях. Последвайте примера на генерал Айзенхауер — никога не губете и минута в мисли за хора, които не са ви приятни.

Трето правило: Вместо да се безпокоите заради неблагодарността, очаквайте я. Помнете, че Иисус излекувал за един ден десет прокажени и само един Му благодарил. Защо да очакваме повече благодарност, отколкото Иисус е получил?

Помнете, че единственият начин да намерите щастие не е да очаквате благодарност, а да давате заради удоволствието от това.

Помнете, че благодарността се възпитава, така че, ако искате децата ви да бъдат признателни, научете ги на това.

Четвърто правило: Мислете за хубавото, което имате — не за неприятностите си.

Пето правило: Не се опитвайте да подражавате на другите. Открийте себе си и бъдете себе си, защото „завистта е невежество“, а „подражанието — самоубийство“.

Шесто правило: Ако съдбата ви поднесе лимон, опитайте се да си направите лимонада.

Седмо правило: Забравете собственото си нещастие, като се опитате да създадете малко щастие за другите. „Когато си добър към другите, си най-добър към себе си.“

ПЕТА ЧАСТ

**Идеалният път
за преодоляване
на безпокойството**

19

Как моите родители преодоляха безпокойството

Както Вече казах, роден съм и съм израснал в една ферма в Мисури. Като повечето фермери по онова време, родителите ми трудно връзваха двата края. Майка ми беше учителка в селското училище, а баща ми работеше на полето за дванадесет долара на месец. Мама шиеше не само дрехите ни, но вареше и сапуна, с който ги перяхме.

Рядко имахме пари в брой — освен веднъж годишно, когато продавахме прасетата. В бакалницата разменяхме маслото и яйцата за брашно, захар, кафе. На дванадесет години не бях имал и петдесет цента на година за лични разходи. Още си спомням деня, когато отидохме на празненството по случай Четвърти юли и татко ми даде десет цента, които да похарча, за каквото си искам. Чувствах се така, сякаш цялото богатство на Индия ми принадлежеше.

През зимата вървах повече от километър до

селското училище, което се помещаваше в една стая. Вървах през дълбокия сняг дори когато термометърът показваше два градуса под нулата по Целзий. Докато не станах на четиринадесет години, не бях имал галоши. През дългите студени зими никога не съм и сънувал, че някой може да има сухи и топли крака.

Родителите ми работеха по шестнадесет часа на ден, но постоянно имахме дългове и ни преследваше лош късмет. Един от най-ранните ми спомени е как водите на реката заливат житните и овесените ниви, унищожавайки всичко. Наводнения съсипваха реколтата шест от всеки седем години. Година след година прасетата ни измираха от холера и ги изгаряхме. Като си затворя очите, още мога да си спомня мириса на горящото месо.

Една година нямаше наводнение. Житната реколта излезе много добра, купихме добитък и го хранихме с жито. Но щеше да е все едно дори водите да бяха залели житото и тази година, защото цената на добитъка на чикагския пазар падна и след като охранихме животните, получихме за тях само тридесет долара повече, отколкото бяхме платили, за да ги купим. Тридесет долара за цяла година работа!

Каквото и да правехме, губехме пари. Още си спомням муленцата, които баща ми купи. Хранихме ги три години, той нае хора да ги обучат, откара ги в Мемфис, Тенеси — и ги продаде за по-малко пари, отколкото бе платил за тях три години преди това.

След десет години смазваща работа ние не само нямахме пукнат грош, но и бяхме задължнели тежко. Фермата ни бе ипотекирана. Колкото и да се стараехме, не можехме да платим дори лихвите по ипотеката. Банката, която държеше ипотеката, торможеше баща ми и заплашваше да му вземе фермата.

Баща ми беше на четиридесет и седем години. След повече от тридесет години тежък труд нямаше нищо друго, освен дългове и унижения. Не му беше по силите да го понесе. Измъчваше го безпокойство. Здравето му бе съсипано. Нямаше желание да се храни. Въпреки тежката работа, която по цял ден вършеше на полето, трябваше да взема лекарства за апетит. Отслабна. Лекарят каза на майка ми, че няма да изкара и шест месеца. Баща ми бе толкова съсипан от тревоги, че вече не искаше да живее. Често съм чувал майка ми да разказва, че когато татко отивал в плевнята да нахрани конете и да издои кравите и се позабавел, тя отивала да го потърси, страхувайки се, че ще намери тялото му увиснало безжизнено на някое въже. Един ден, връщайки се от Меривил, където се намираше банката, заплашваща да наложи заповор на фермата, той спрял конете на един мост над реката, слязъл от каруцата и дълго се взирал надолу в мътните води, размишлявайки дали да не скочи и да сложи край на всичко.

Години по-късно татко ми разказа, че единствената причина да не скочи, била дълбоката и упорита вяра на майка ми, че ако обичаме Бога и спазваме заповедите Му, всичко ще се оправи. Мама беше права. В крайна сметка наистина всичко се оправи. Баща ми живя още четиридесет и две щастливи години и умря през 1941 г. на осемдесет и девет години.

През всичките тези години на борба и страдания майка ми не знаеше що е безпокойство. Тя отнасяше всичките си проблеми към Бога в молитвите си. Всяка вечер, преди да си легнем, мама прочиташе една глава от Библията. Често един от двамата прочиташе следните утешителни думи на Исус: „В дома на Отца ми има много жилища... Отивам да ви приготвя място... за да бъдете и вие, дете съм аз." После всички колени-

чехме прег столовете си В самотната ферма в Мисури и се молахме на Бога за обич и закрила.

Уилям Джеймс, професор по философия в „Харвард“, казва: „Разбира се, единственият лек за безпокойството е вярата.“

Няма нужда да завършите в „Харвард“, за да разберете това. Майка ми го откри в една ферма в Мисури. Никакви наводнения, никакви дългове, никакви бедствия не можеха да смажат щастливия ѝ, лъчезарен и победен дух. Все още я чувам как пее, докато работи:

*„Мир, мир, чуден мир
струи от нашия Отец В небесата,
обгръща духа ми, когато се моля
в безкрайни Вълни от любов.“*

Майка ми искаше да посветя живота си на религията. Сериозно обмислях да стана мисионер някъде далеч. После отидох в колеж и постепенно, с годините, в мен настъпи промяна. Учих биология, естествени науки, философия и сравнителна религия. Четях книги за това как е написана Библията. И започнах да се усъмнявам в много от твърденията ѝ, в много от тесногръдите ѝ доктрини, проповядвани от селските свещеници. Бях объркан. Също като Уолт Уитман „чувствах как в мен се надигат любопитни, остри въпроси“. Не знаех в какво да вярвам. Не виждах цел в живота си. Престанах да се моля. Станах агностик. Вярвах, че животът е случаен и безсмислен. Вярвах, че хората нямат божествено предназначение повече от динозаврите, скитали по земята преди милиони години. Знаех, че някой ден човешката раса ще изчезне— също като динозаврите. Знаех, че според науката слънцето бавно изстива и когато температурата му спадне само с десет процента, на земята няма да може да същес-

твува никаква форма на живот. Отнасях се с пренебрежение към идеята за милостивия Бог, създал човека по Свой образ и подобие. Вярвах, че милиардите слънца, които се въртят В черния, студен, безжизнен космос, са създадени от хаоса. Може би са съществували открай време — също като пространството и времето.

Дали твърдя, че сега знам отговорите на всички тези въпроси? Не. Никой, живял досега човек, не е успял да обясни мистерията на вселената — тайнството на живота. Ние сме обградени от мистерии. Начинът на функциониране на тялото ни е същностна мистерия. Също и електричеството В домовете ни. И цветята В пукнатините на каменния зид. И зелената трева под прозореца. Чарлс Кетъринг, геният на научните лаборатории на „Дженерал Мотърс“, дава на колежа „Антеок“ тридесет хиляди долара годишно от собствения си джоб, за да се опитат да разберат защо тревата е зелена. КазВа, че ако успеем да разберем как тревата успява да превърне слънчевата светлина, водата и въглеродния, двуокис в захар, ще можем да променим цялата цивилизация.

Дори начинът на действие на двигателя на собствената ви кола е пълна мистерия. Лабораториите на „Дженерал Мотърс“ са прекарвали години и са похарчили милиони долари В опити да установят как и защо искрата в цилиндъра предизвиква експлозия, която движи автомобила.

Фактът, че не разбираме напълно мистерията на телата си, на електричеството или на бензиновия двигател, не ни пречи да ги използваме и да им се наслаждаваме, фактът, че аз не разбирам мистерията на молитвата и религията, вече не ми пречи да се наслаждавам на по-богатия духовно и щастлив живот, който тя ми дава. Най-после разбрах мъдростта в

думите на Сантаяна: „Човек не е направен, за да разбира живота, а да го живее.“

Аз се върнах назад към религията — но не, това не е точно казано; аз тръгнах *напред* към една нова представа за нея. Вече нямам никакъв интерес към теоретическите въпроси, които разделят вероизповеданията. Но много се интересувам от онова, което религията прави за мен, точно както се интересувам какво могат да направят за мен електричеството, добрата храна и водата. Те ми помагат да водя по-богат, по-пълнен и по-щастлив живот. Но религията прави много повече от това. Тя е извор на духовни ценности. Дава ми, както се изразява Уилям Джеймс, „*нова жажда за живот... по-пълноценен живот, по-осмислен, по-богат, по-реален*“. Вдъхва ми вяра, надежда и кураж. Премахва напрежението, тревогата, страховете и безпокойството. Дава ми цел в живота и посока. Допринася много за щастието ми. Осигурява ми цветущо здраве. Помага ми да създам за себе си „мирен оазис сред подвижните пясъци на живота“.

Франсис Бейкън е прав, когато казва преди повече от триста години: „Малко психология насочва човешкия ум към атеизма. Но дълбоката философия го довежда до религията.“

Спомням си времето, когато се говореше за конфликт между наука и религия. Вече не е така. Най-новата от психологическите науки — психиатрията — учи същото, което и Иисус. Защо? Защото психиатрите разбират, че молитвата и силната вяра прогонват безпокойството, тревогата, напрежението и страха, които причиняват повече от половината от всичките ни болести. Те знаят, както се изразява един от водещите учени, доктор А. А. Брил, че „*никой истински религиозен човек не може да развие невроза*“.

Без религия животът няма смисъл. Той е трагичен фарс.

Разговарях с Хенри Форд няколко години преди смъртта му. Преди да се срещна с него, очаквах да видя напрежението от дългите години, прекарани в изграждането и управлението на едно от най-големите предприятия в света. Затова се изненадах, като видях колко спокоен и колко добре изглежда на седемдесет и осем годишна възраст. Попитах го дали някога е изпитвал безпокойство и той отвърна: „Не. Вярвам, че Бог се грижи за нещата и той няма нужда от моите съвети. Докато Бог държи нещата в ръцете си, вярвам, че всичко в крайна сметка ще свърши добре. За какво тогава да се безпокоя?“

Днес дори много психиатри стават проповедници. Те ни съветват да водим религиозен живот не за да избегнем адските огньове на онзи свят, а за да избегнем адските огньове на язвата, гръдната жаба, нервните кризи и лудостта. Като пример за това какво съветват психолозите и психиатрите можете да прочетете „Завръщане към религията“ от доктор Хенри К. Линк.

Да, християнската религия е вдъхновяваща и оздравителна. Иисус казва: „Аз дойдох, за да имат живот, и да имат в изобилие.“ Той отхвърля и напада сухите форми и мъртвите ритуали, които се представят за религия по Негово време. Той е бунтовник. Проповядва нов вид религия — такава, която не заплашва да обърне наопаки света. Ето защо Го разпъват. Той проповядва, че религията трябва да съществува за човека, а не човекът — за религията. Говори повече за страха, отколкото за греха. *Неоправданият страх е грях* — грях против здравето, грях против по-богатия, по-щастлив и по-смел живот, на който ни учи Иисус. Емерсън нарича себе си „професор по науката за радостта“. Иисус също проповядва „науката за радостта“. Той кара учениците Си да се „радват и веселят“.

Иисус казва, че в религията има само две важни неща — да обичаме Бога с цялото си сърце и да обичаме ближния така, както обичаме себе си. Всеки, който прави това, е религиозен, независимо дали го съзнава. Моят тъст Хенри Прайс от Тълса, Оклахома, е добър пример за това. Той се опитва да живее според златното правило и е способен да направи нищо подло, егоистично или нечестно. Но не ходи на църква и се смята за агностик. Глупости! Какво прави един човек християнин? Ще оставя Джон Бейли да отговори на този въпрос. Той е прочут професор, преподавател по теология в университета в Единбург. Ето какво казва: „Това, което прави човек християнин, не е нито интелектуалното възприемане на определени идеи, нито спазването на определени правила, а притежаването на определен Дух и участие в определен начин на Живот.“

Ако това прави човека християнин, тогава Хенри Прайс е такъв от най-чиста проба.

Уилям Джеймс, бащата на съвременната психология, пише на приятеля си професор Томас Дейвидсън, че с годините установява, че „все по-трудно и по-трудно се справя без Бога“.

Вече споменах в тази книга, че когато журито се опита да подбере най-добрата история, изпратена ми от моите курсисти, бе толкова затруднено да избере една от двете най-добри, че раздели помежду им наградата. Ето втората история, получила първата награда — незабравимото преживяване на една жена, която след много терзания разбира, че „не може да се справя без Бога“.

Ще наричам тази жена Мери Къшмън, макар че това не е истинското ѝ име. Тя има деца и внуци, които могат да се почувстват неудобно от публикуването на историята ѝ, затова се съгласих да премъл-

ча самоличността ѝ. Но тя е истинска, съвсем истинска. Ето историята ѝ.

„По време на голямата депресия средната заплата на съпруга ми беше осемнадесет долара на седмица. Много пъти не получавахме и толкова, защото не му плащаха, когато боледуваше — а това се случваше често. Преживя поредица от дребни злополуки, изкара заушка, скарлатина и много грипове. Загубихме малката къща, която бяхме построили със собствените си ръце. Дължахме петдесет долара на бакалина, а имахме да храним пет деца. Аз вземах да пера и да гладя неща на съседите и купувах дрехи втора ръка от магазина на Армията на спасението. Преправях ги за децата. Поболях се от безпокойство. Един ден бакалинът, на когото дължахме петдесет долара, обвини единадесетгодишния ми син, че е откраднал няколко молива. Той ми разказа за това, задавен от плач. Знаех, че е честно и чувствително момче, че е бил опозорен и унижен пред други хора. Това беше сламката, която пречупи гърба ми. Помислих си за всичките нещастия, които бях понесла, без да виждам никаква надежда за бъдещето. Може временно да съм обезумяла от безпокойството. Спрях пералнята, заведох петгодишната си дъщеричка в спалнята, затъпках процепите на прозорците с хартия и парцали. „Какво правиш, мамо?“, попита ме тя. А аз казах: „Тук става малко течение.“ После пуснах газовата отоплителна печка в спалнята и не я запалих. Аегнах с дъщеря си на леглото и тя ми каза: „Мамо, това е смешно, нали преди малко станахме!“ А аз отвърнах: „Нищо, ще подремнем малко.“ После затворих очи и се заслушах как газта изтича от печката. Никога няма да забравя мириса ѝ...

Изведнъж ми се стори, че чувам музика. Заслушах се. Бях забравила да спра радиото в кухнята. Това вече

нямаше значение. Но музиката продължаваше и някой запя стар химн:

*Имам аз един приятел
и Иисус се той нарича.
Всяка болка му споделям —
той Ме чува и обича.*

*Колко мъка изтърпявам
и В живота криволича,
ако с Бога не споделям
и не знам, че ме обича,'*

Слушах този химн и разбрах, че правя ужасна грешка. Бях се опитвала да вода сама всичките си трудни битки. Не бях ги изказала пред Бога в молитви... Скочих, спрях газта, отворих вратата и прозорците.

Целия ден плаках и се молих. Но не се молих за помощ, а излях душата си в благодарност към Бога за всичко хубаво, което ми беше дал — пет прекрасни деца, всичките здрави и хубави, силни телом и духом. Обещах на Бога никога вече да не проявявам такава неблагодарност. И удържах обещанието си.

Дори след като загубихме дома си и се наложи да се нанесем в едно малко селско училище, което наехме за пет долара на месец, благодарях на Бога за това училище, благодарях Му, че поне имаме покрив над главите си. Благодарях Му искрено, че нещата не са още по-лоши — и вярвам, че Той ме чу. Защото с времето нещата се оправиха — о, не изведнъж, но когато попремина депресията, спечелихме малко пари. Аз си намерих работа като гардеробиерка в голям провинциален клуб, а допълнително продавах чорапи. За да може да завърши колежа, един от синовете ми си намери работа във ферма — доеше тринадесет крави сутрин и вечер. Сега децата ми са големи и задо-

мени. Имам три чудесни внука. Хвърляйки поглед назад към онзи ужасен ден, когато пуснах газта, благодаря отново и отново на Бога, че се „пробудих“ навреме. Колко радости щях да пропусна, ако бях довършила замисленото! Колко прекрасни години щяха да бъдат загубени завинаги! Винаги когато чуя, че някой иска да сложи край на живота си, ми се иска да извикам: „Недей! Не го прави!“ Най-черните моменти в живота ни продължават кратко време — а бъдещето ни зове...”

В Съединените щати се извършва средно по едно самоубийство на всеки тридесет и пет минути. Някой полудява средно на всеки двеста и двадесет секунди. Повечето от тези самоубийства — а вероятно и повечето случаи на трагична лудост — биха могли да бъдат предотвратени, ако хората имаха утехата и спокойствието, които им предлагат религията и молитвата.

Един от най-видните психиатри, доктор Карл Юнг, казва в книгата си „Съвременният човек в търсене на душа“: „През последните тридесет години хора от всички цивилизовани страни на земята са се обръщали към мен за съвет. Лекувал съм стотици пациенти. Сред всичките ми пациенти през втората половина на живота ми — тоест, след тридесет и пет годишната ми възраст — не е имало нито един, чийто проблем в крайна сметка да не се е свеждал до откриването на религиозен поглед към живота. Спокойно може да се каже, че всеки от тях се е разболял, защото е загубил онова, което религиите на всички векове са давали на последователите си. Нито един от онези, които не си възвърнаха този религиозен поглед, не бе истински излекуван.“

Това изявление е толкова Важно, че искам да го повторя- и подчертая.

Доктор Карл Юнг казва:

„През последните тридесет години хора от всички цивилизовани страни на земята са се обръщали за съвет към мен. Лекувал съм стотици пациенти. Сред всичките ми пациенти през втората половина на живота ми — тоест, след тридесет и пет годишната ми възраст — не е имало нито един, чийто проблем в крайна сметка да не се е свеждал до откриването на религиозен поглед към живота. Спокойно може да се каже, че всеки от тях се е разболял, защото е загубил онова, което религиите на всички векове са давали на последователите си. Нито един от онези, които не си възвърнаха този религиозен поглед, не бе истински излекуван.“

Уилям Джеймс казва приблизително същото: *„Вярата е една от силите, които крепят човека. Пълното ѝ отсъствие виеща срив.“*

Покойният Махатма Ганди, най-великият индийски водач след Буда, не би издържал, ако не го вдъхновяваше и крепеше силата на молитвата. Откъде знам ли? Самият Ганди го е казал. „Без молитва, пише той, отдавна щях да съм полудял.“

Хиляди хора биха могли да кажат същото. Собственият ми баща — както вече казах, щеше да се удави, ако не бяха вярата и молитвите на майка ми. Може би хиляди измъчени души, които сега пищят в лудниците, можеха да бъдат спасени, ако се бяха обърнали за помощ към по-висша сила, вместо да се опитват сами да водят битките си.

Когато сме изтерзани и доведени до границата на душевните си сили, много от нас се обръщат в отчаянието си към Бога. „Сред притиснатите в ъгъла няма атеисти.“ Но защо да чакаме отчаянието? Защо да чакаме до неделя? От години имам навика да вли-

зам в празни църкви *следобед В работни дни*. Когато почувствам, че съм се забързал прекалено много и не мога да отделя няколко минути за духовното, си казвам: „Чакай малко, Дейл Карнеги, я спри! Защо е цялото това трескаво бързане, дребни човече? Трябва да спреш и да погледнеш малко по-далеч." В такива моменти често влизам в първата попаднала ми отворена църква. Макар че съм протестант, в такива следобеди често влизам в катедралата „Св. Патрик" на Пето Авеню и си напомням, че след тридесет години ще съм мъртъв, но големите духовни истини, които проповядват всички религии, са вечни. Затварям очи и се моля. Открил съм, че това успокоява нервите ми, дава отдых на тялото ми, прояснява погледа ми и ми помага да преосмисля ценностите си. Позволете да ви препоръчам тази практика.

През последните шест години, в които пиша тази книга, съм събрал стотици примери и конкретни случаи как мъже и жени са преодолели страха и безпокойството с помощта на молитвата. Имам в шкафа си безброй папки с конкретни случаи. Да вземем като типичен пример историята на един обезсърчен и отчаян разпространител на специализирана литература Джон Р. Антъни от Хюстън, Тексас. Ето неговата история така, както той ми я разказа:

„Преди двадесет и две години захрих правната си кантора и станах търговски представител на една фирма за кодекси — сборници със закони. Специалитетът ми беше продажбата на комплект кодекси на адвокати — книги, които бяха почти незаменими.

Бях добре подготвен за работата. Знаех на пръсти търговските фрази и убедителни отговори на всички възможни възражения. Преди да посетя потенциалния клиент, се запознавах с репутацията му като адвокат, характера на практиката му, политическите му убеждения и хобитата му. По време на разго-

вора използвах умело тази информация. Но нещо не беше наред! Просто не получавах поръчки!

Започнах да се обезкуражавам. Минаваха дни и седмици, аз удвоявах и утроявах усилията си, но все така не успях да склуча достатъчно сделки, за да си покрия разходите. Обзе ме страх и ужас. Започнах да се страхувам от срещите. Преди да вляза в канцеларията на евентуалния клиент, чувството на ужас ме обземаше с такава сила, че крачех напред-назад в коридора или излизях от сградата и обикалях квартала. След като загубех много ценно време и със силата на волята си налагах да прекрача прага на кабинета, натисках дръжката на вратата с трепереща ръка, почти надявайки се, че потенциалният ми клиент няма да е там!

Директорът по продажбите ме заплаши, че ще ми спре авансите, ако не изпращам повече поръчки. Вкъщи жена ми чакаше пари, за да плати сметката на бакалина за храна на семейството — а ние имахме три деца. Обзе ме безпокойство. Ден след ден отчаянието ми нарастваше. Не знаех какво да сторя. Както вече казах, бях закрил частната си адвокатска кантора и се бях отказал от клиентите си. Бях разорен. Нямах пари дори да си платя сметката в хотела, нито за билет да се прибера вкъщи. Нямах смелостта да се върна победен, дори да имах пари за билет. В края на поредния неуспешен ден се довлякох до хотелската си стая — както си мислех, за последен път. Смятах се за окончателно съкрушен. С разбито сърце, депресиран, не знаех какво да правя. Не ми пукаше дали ще живея, или ще умра. Съжалявах, че въобще съм се родил. Изпих само чаша топло мляко за вечеря. И това беше повече, отколкото можех да си позволя. Онази нощ разбрах защо отчаяни хора отварят прозореца на хотела си и скачат. Аз самият можех да го сторя, ако имах толкова смелост. Замислих

се за смисъла на живота. Не бях наясно. Не можех да го разбера.

Понеже нямаше към кого друг да се обърна, обърнах се към Бога. Започнах да се моля. Молех Всеомогъщия да ми изпрати просветление, знание и посока през тъмната, непрогледна пустош от отчаяние, която ме обгръщаше отвсякъде. Молех го да ми помогне да получа поръчки за книгите, за да спечеля пари да нахраня жена си и децата си. След като се помолих и отворих очи, видях библия на тоалетната масичка в самотната хотелска стая. Отворих я и прочетох тези прекрасни, безсмъртни слова на Иисус, които са помагали на безброй поколения самотни, отчаяни и съсипани хора през вековете — думите, с които Иисус учи учениците си как да избегнат безпокойството:

„Не се грижете как да преживеете, какво да ядете и пиете, ни за тялото си, какво да облечете. Животът не струва ли повече от храната, и тялото от облеклото? Погледнете птиците небесни, че не сеят, нито жънат, нито • в житници събират; и вашият Отец Небесен ги храни. Не сте ли вие много по-ценни от тях?... Но първом търсете царството на Бога и Неговата правда, и всичко това ще ви се придаде.“

След като се помолих и прочетох тези думи, случи се чудо. Напрежението в мен утихна. Тревогите, страховете и безпокойството ми се превърнаха в стопляща сърцето смелост, надежда и вяра.

Бях щастлив, макар че няхах пари да си платя сметката в хотела. Легнах си и спах дълбоко и безгрижно, както не бях спал от години.

На следващата сутрин едва се съдържах до отварянето на канторите на потенциалните ми клиенти. Закрачих смело и решително към вратата на първия

В този прекрасен студен и дъждовен ден. Отворих я с решително движение. Влязох и тръгнах право към човека, енергично, с вирната брадичка, с достойнство, широко усмихнат, и с думите: „Добро утро, господин Смит! Аз съм Джон Р. Антъни от компанията „Американски кодекс“.“

„О, да, да — отвърна той и също се усмихна, стана и ми протегна ръка. — Радвам се да ви видя. Заповядайте, седнете.“

Този ден продадох повече книги, отколкото седмици наред. Вечерта се върнах в хотела си като герой-завоевател. Чувствах се нов човек. И бях нов човек, защото имах нова нагласа на победител. Никакво топло мляко за вечеря! Как пък не! Поръчах си пържола е гарнитура. От този ден нататък продажбите ми започнаха рязко да се покачват.

Аз се преродих в онази отчаяна нощ преди двадесет и две години, в малкото хотелче в Амарило, Тексас. На следващия ден положението ми външно не се бе променило с нищо спрямо седмиците на неуспехи, но в мен бе настъпила гигантска промяна. Внезапно бях осъзнал връзката си с Бога. Когато е сам, човек може лесно да бъде победен, но човек, у когото е Божията сила, е непобедим. Знаем го. Това промени целия ми живот.

„Искайте, и ще ви се даде; търсете, и ще намерите; хлопайте, и ще ви отворят.“

Когато госпожа А. Г. Биърд от Хайланд, Илинойс, е изправена пред ужасна трагедия, тя открива, че може да намери покой, като коленичи и изрече думите: „Господи, да бъде Твоята, не моята Воля.“

В писмото ѝ, което сега е пред мен, пише: „Една вечер телефонът звънна. Извън четирнадесет пъти, преди да събера смелост да вдигна слушалката. Знаех, че сигурно се обаждат от болницата, и изпаднах в ужас. Страхувах се, че детето ни умира. Беше болно от менингит. Лекуваха го с пеницилин, но от

това температурата му започна да варира и лекарите се опасяваха, че болестта е засегнала мозъка и може да причини смърт. Беше точно това, от което се опасявах. Обаждаха се от болницата. Лекарят настоя да отидем веднага.

Може би можете да си представите терзанията, които преживяхме със съпруга ми в чакалнята. Всички други прегръщаха децата си, а ние седяхме с празни ръце и се чудехме дали някога отново ще прегърнем нашето дребосъче. Когато най-последно повикаха в личния кабинет на лекаря, изразът на лицето му изпълни сърцата ни с ужас. Думите му ни уплашиха още повече. Каза ни, че шансовете бебето ни да оцелее са едно към четири. Каза, ако познаваме друг лекар, да го повикаме.

По пътя към къщи мъжът ми не издържа и свил юмрук, заудря кормилото на колата: „Бете, не мога да се откажа от това дете!“ Виждали ли сте мъж да плаче? Не е приятна гледка. Спряхме, поговорихме и решихме да отидем в някоя църква да се помолим, че ако Божията Воля е Господ да ни отнеме детето, ще се подчиним на Волята му. Аз се стоварих на пейката в църквата, по лицето ми се стичаха сълзи, докато произнасях: „Да бъде не моята, а Твоята Воля“.

Още щом изрекох тези думи, и се почувствах по-добре. Обзе ме спокойствие, каквото не бях изпитвала отдавна. По целия път към къщи си повтарях: „Господи, да бъде Твоята, не моята воля!“ Тази нощ за първи път от цяла седмица спях спокойно. Няколко дни след това лекарят се обади и каза, че Боби излиза от кризата. Благодаря на Бога за здравето четиригодишно момченце, което имаме сега.“

Познавам хора, които смятат, че религията е за жените, децата и проповедниците. Те се гордеят, че

са „мъжки момчета“, които могат сами да Водят битките си.

Колко ли биха се изненадали да научат, че някои от най-прочутите „мъжки момчета“ в света се молят всеки ден. Например Джак Демпси ми каза, че никога не си ляга, без да се помоли. Каза ми, че никога не посяга към храната си, без първо да благодари на Бога за нея. Че се моли всеки ден, когато тренира за мач, и че когато се бие, винаги се моли, преди гонгът да оповести следващия рунд. „Молитвата ми помага да се бия смело и уверено“, казва той.

„Мъжкото момче“ Кони Мак ми каза, че не може да заспи, без да е казал молитвите си.

„Мъжкото момче“ Еди Рикънбекър ми каза, че вярва, че молитвите са спасили живота му. Той се моли всеки ден.

„Мъжкото момче“ Едуард Р. Стетиниъс, бивш висш служител на „Дженерал Мотърс“ и „Юнайтед Стейтс Стийл“ и бивш държавен секретар, ми каза, че всяка сутрин и вечер се моли на Бога за мъдрост и напътствие.

„Мъжкото момче“ Дж. Пиърпонт Морган, най-големият финансист на своето време, често ходи сам в църквата „Света Троица“ в края на Уолстрийт в събота следобед, коленичи и се моли.

Когато „мъжкото момче“ Айзенхауер отлита за Англия, за да поеме командването на британските и американските войски, той взема със себе си в самолета само една книга — Библията.

„Мъжкото момче“ генерал Марк Кларк ми каза, че през войната всеки ден четял Библията, коленичел и се молел. Също и Чан Кай-ши, и генерал Монтгомъри — „Монти от Ел Аламейн“. И адмирал Нелсън при Трафалгар. И генерал Вашингтон, и генерал Робърт Е. Лий, и Джексън Стената, и десетки други бележити военачалници.

Тези „мъжки момчета“ откриват, че е вярно казаното от Уилям Джеймс: „Ние имаме работа с Бога и отваряйки душата си за Него, се задействат предначертанията на съдбата.“

Много „мъжки момчета“ откриват това. Сега седемдесет и два милиона американци принадлежат към някаква църква — това е рекорден брой на всички времена. Вече казах, че дори и учените се обръщат към религията. Да вземем за пример доктор Алексис Каръл, който написва „Човекът — непознатият“ и спечелва най-голямата награда, която може да бъде присъдена на учен — Нобеловата. Доктор Каръл пише в една статия в „Рийдърс Дайджест“: „Молитвата е най-мощната форма на енергия, която човек може да генерира. Тя е реална сила, като земното притегляне. Като лекар аз съм виждал хора, при които не помага никакво лечение и които оздравяват от болестта и меланхолията си благодарение на смирената молитва... Молитвата, също като радия, излъчва самозараждаща се енергия... В молитвата човешките същества се опитват да увеличат своята ограничена енергия, като се обръщат към* Безграничния източник на всяка енергия. Когато се молим, ние се свързваме с тази неизчерпаема енергия, която движи вселената. Молим се част от нея да ни бъде изпратена в помощ. Дори само от това, че отправяме зов, изчерпаните ни резерви се попълват и ние се изправяме по-здрави и по-силни... Винаги когато се обърнем към Бога с гореща молитва, променяме душата и тялото си към по-добро. Не е възможно човек да се помоли дори за момент, без това да доведе до нещо хубаво.“

Адмирал Бърд знае какво означава „да се свържем с тази неизчерпаема енергия, която движи вселената“. Неговата способност да го постига му помага да преживее най-тежкото изпитание в живота си. Той раз-

казва тази история в книгата си „Сам“. През 1934 г. адмиралът прекарва пет месеца в колиба, затрупана под леда на Рос Бариър, далеч в Антарктида. Той е единственото живо същество на седемдесет и осмия паралел. Бури бушуват над колибата му, температурата пада до двадесет и седем градуса под нулата, отвсякъде е заобиколен от безкрайна нощ. И тогава за свой ужас открива, че бавно се трови с въглероден окис, изпускан от печката! Какво да прави? Най-близката помощ е на сто деветдесет и осем километра и не може да стигне до нея няколко месеца. Опитва се да поправи печката и вентилацията, но пушекът продължава да се процежда. Често изпада в безсъзнание от него. Не може да яде, не може да спи, отслабва толкова, че не е в състояние да стане от леглото. Често се страхува, че няма да доживее до сутринта. Сигурен е, че ще загине в тази колиба и тялото му ще бъде затрупано от снега.

Какво спасява живота му? Един ден, в дълбините на отчаянието, той посяга към дневника си и се опитва да изложи философията си за живота. „Човечеството, записва той, не е само във вселената.“ Помисля си за звездите на небето, за движението на съзвездията и планетите, за това как ще му дойде времето вечното слънце да освети отново дори далечните земи около Южния полюс. И записва в дневника си: *„Аз не съм сам.“*

Осъзнаването на факта, че не е сам — дори в тази дупка в леда на края на света, — спасява Ричард Бърд. „Знам, че това ми помогна да оцелея“, казва той. И добавя: „Малцина в живота си се доближават до това да изчерпят скритите в тях ресурси. В нас има дълбок потенциал от сили, които никога не използваме.“ Ричард Бърд се научава да използва този потенциал — като се обръща към Бога.

Глен А. Арнолд научава в житните ниви на Илино-

ис същото, което адмирал Бърд научава под полярния лед. Господин Арнолд, застрахователен агент от Чиликоти, Илинойс, започва така разказа си за преодоляването на безпокойството: „Преди осем години аз обърнах за последен път ключа в ключалката на пътната врата. Качих се в колата и потеглих към реката. Бях се провалил напълно. Месец преди това целият ми малък свят се срути върху главата ми. Фирмата ми за електроуреди пропадна. У дома майка ми беше на смъртно легло. Жена ми беше бременна с второ дете. Сметките на лекаря растяха. Бяхме ипотекирали всичко, за да започна този бизнес — и колата, и мебелите. Дори бях изтеглил заем срещу застраховката си. Вече нямах нищо. Не можех повече да издържам. Качих се в колата и потеглих към реката, решен да сложа край на тази злополучна история.

Карах няколко километра през полето, спрях край пътя, сляхох от колата, седнах на земята и заплаках като дете. После си напрегнах мозъка — вместо да се въртя в кръг от страх и безпокойство, опитах се да мисля конструктивно. Колко лошо беше положението ми? Би ли могло да бъде по-лошо? Наистина ли беше безнадеждно? С какво можех да го поправам?

Тогава реших да се обърна към Бога и да Го попитам какво да правя. Молих се. Молих се отчаяно. Молих се така, сякаш самият ми живот зависеше от това — както всъщност си беше. После се случи нещо странно. Още щом се обърнах към по-висша от мен сила, веднага ме обзе спокойствие, каквото не познавах от месеци. Сигурно съм прекарал там половин час в плач и молитви. После се прибрах у дома и спях като младенец.

На следващата сутрин станах уверено. Вече нямаше от какво да се страхувам, защото разчитах на Бога да ми покаже пътя. Същата сутрин влязох в

един местен магазин с изправена глава, уверено поисках работа като продавач на щанда за електроуреди. Знаех, че ще получа работата. И я получих. Справях се добре с нея, докато не се срути целият бизнес с електроуреди — заради войната. Тогава започнах да продавам застраховки живот — все още направляван от моя Велик Водач. Това беше само преди пет години. Сега всичките ми сметки са изплатени. Имам чудесно семейство, три умни деца, собствен дом, нова кола и повече от двадесет и пет хиляди долара в застраховки живот.

Хвърляйки поглед назад, сега съм доволен, че тогава загубих всичко, че бях толкова депресиран, че потеглих към реката — защото тази трагедия ме научи да разчитам на Бога и сега имам спокойствие и самоувереност, за каквито не съм и мечтал."

Защо вярата ни носи душевен мир, спокойствие и смелост? Ще оставя отговора на този въпрос на Уилям Джеймс. Той казва: *„Бурните Вълни на неспокойната повърхност оставят недокоснати дълбините на океана. За онзи, който владее по-дълбоките и трайните неща, моментните преврати в личната му съдба изглеждат сравнително маловажни. Истински религиозният човек е непоклатим и изпълнен със самообладание, готов е спокойно да посрещне Всяка задача, която му поднесе денят.“*

Ако сме притеснени и тревожни, защо да не се сетим за Бога? *Защо*, както казва Имануел Кант, да не „приемем вярата в Бога, защото имаме нужда от нея"? Защо да не се „свържем с онази безгранична енергия, която движи вселената"?

Дори ако по природа и възпитание не сте религиозен човек, дори ако сте убеден скептик, молитвата може да ви помогне много повече, отколкото си мислите, защото тя е нещо практично. Какво означава това? Означава, че молитвата задоволява три много

основни психологически потребности, които изпитва всеки човек, независимо дали вярва в Бога, или не:

1. Молитвата ни помага да изразим с думи какво точно ни измъчва. В Четвърта глава видяхме, че е почти невъзможно да се справиш с някакъв проблем, докато той е неясен и мъгляв. Молитвата в много отношения е като да напишеш на лист хартия проблемите си. Ако искаме помощ за някакъв проблем — дори когато я искаме от Бога, — трябва да изразим проблема с думи.
2. Молитвата ни създава усещането, че Споделяме онова, което ни тежи, че не сме сами. Малцина от нас са толкова силни, че да могат да носят най-тежкия си товар, най-мъчителните си проблеми съвсем сами. Понякога тревогите ни имат толкова интимен характер, че не можем да ги обсъждаме дори с най-близките си роднини и приятели. Тогава решението е в молитвата. Всеки психиатър ще ви каже, че когато човек е напрегнат и духът му се измъчва, добър терапевтичен ефект има споделянето на проблема с някого. Ако не можем да кажем никому — винаги можем да го кажем на Бога.
3. Молитвата задвижва активния принцип на действието. Тя е първата стъпка към него. Съмнявам се, че някой може да се моли ден след ден нещо да се случи, без да има полза от това — с други думи, без да предприеме нищо за осъществяването му. Световноизвестният учен доктор Алексис Каръл казва: „Молитвата е най-мощната форма на енергия, която човек може да генерира.“ Защо тогава да не я използваме? Наричайте я Бог, Аллах, Дух — защо да спорим за дефиницията, след като тайнствената сила ни подава ръка?

Защо още сега не затворите книгата, не затворите вратата, не коленичите и не излеете сърцето си? Ако сте загубили вярата си, помолете Всемогъщия Бог да ви я върне и повторете тази прекрасна молитва, написана от Свети франциск Асизки преди седемстотин години: „Господи, въздай ми да нося Твоя Мир. Където има омраза, дай ми да сея любов. Където има рани — опрощение. Където има съмнение — вяра. Където има отчаяние — надежда. Където има мрак— светлина. Където има тъга— радост. О, Господи, направи така, че да не търся утешение, а да утешавам, не да ме разбират, а да разбирам, не да ме обичат, а да обичам, защото получаваме, когато даваме, и ни прощават, когато прощаваме, и като умираме, се раждаме за Вечен Живот.“

ШЕСТА ЧАСТ

**Как да се научим
да приемаме спокойно
критиката**

20

Помнете - никой не рита умряло куче

През 1929 г. се случи едно събитие, което развълнува образователните среди в цялата страна. Учени мъже от цяла Америка се втурнаха към Чикаго, за да го видят с очите си. Няколко години преди това един млад мъж, на име Робърт Хъчинс, завършва „Йейл“ и работи като келнер, дървар, учител и продавач на въжета за простираме. Само след осем години става президент на четвъртия по богатство университет В Америка - Чикагския. На колко години е? На тридесет. Невероятно! По-възрастните преподаватели клатят глави. Яростни критики се стоварват върху това „дете чудо“. В какво ли не го винят - прекалено е млад и неопитен, идеите му за образованието са налудничави. Дори вестниците надигат глас срещу него.

В деня, когато поема поста, един приятел казва на бащата на Робърт Мейнард Хъчинс: „Тази сутрин

с удивление прочетох, че в заглавната статия на вестника хулят сина ти. - Да, - отвръща старият Хъчинс - злобна беше, но не забравяй, че никой не рита умряло куче."

Така е, и колкото е по-важно кучето, толкова по-голямо удоволствие доставя на хората да го ритат. Принцът на Уелс, който по-късно става крал Едуард VIII, разбира това от собствен неприятен опит. Той учи в Дартмътския колеж в Девъншър, който по онова време отговаря на нашата Военноморска академия в Анаполис. Принцът е на четиринадесетима години. Един ден някакъв офицер го намира разплакан и пита какво се е случило. Отначало принцът не казва нищо, но после признава истината - кадетите го ритали. Началникът на колежа събрал момчетата и им обяснил, че принцът не се е оплакал, но той иска да разбере защо са го избрали за жертва на подобно отношение.

След много мънкаме и пристъпяне от крак иа крак кадетите признават, че когато те самите станат командири и капитани в Кралския флот, искат да могат да кажат, че са ритали краля!

И така, когато ви ритат и критикуват, помнете, че това често е така, защото ритацият се смята за важен. Често означава, че сте постигнали нещо и заслужавате внимание. На много хора им доставя удоволствие да хулят по-образованите и по-успелите от тях. Например, докато пишех тази глава, получих писмо от една жена, обругаващо генерал Уилям Буг, основателя на Армията иа спасението. Бях говорил похвално за него по радиото и тази жена ми пишеше, че генерал Буг откраднал осем милиона долара от парите, събрани за бедните. Обвинението, разбира се, беше абсурдно. Но тази жена не търсеше истината. Тя търсеше подлото удовлетворение да очерни някой, който е много над нея. Хвърлих злобното й писмо в кошчето и благодарих на

Всемогъщия Бог, че не съм женен за тази жена. От писмото ѝ не научих нищо за генерал Бут, но научих много за нея самата. Шопенхауер го е казал преди години: „На простите хора доставят огромно удоволствие недостатъците и грешките на великите.“

Човек не би си представил президент на „Йейл“ като простака, но явно на бившия президент на „Йейл“ Тимоти Дуайт му доставя огромно удоволствие да очерни човека, кандидатиращ се за президент на Съединените щати. Предупреждава, че ако този човек бъде избран за президент, „може би ще видим съпругите и дъщерите си жертва на узаконена проституция, обезчестени, омърсени... лишени от изящество и добродетел, омразни на Бога и хората.“

Звучи, сякаш е писано за Хитлер, нали? Но не е. Отнася се за Томас Джеферсън. Кой Томас Джеферсън? Нали не за *безсмъртния* Томас Джеферсън, създателя на Декларацията за независимост, светец-закрилник на демокрацията? Да, точно така, именно за него.

Кой американец, мислите, е бил руган като „лицемер“, „измамник“, „едва ли по-добър от убиец“? Една * вестникарска карикатура го изобразява на гилотината, с нож, готов да отсече главата му. Тълпата го освирква, докато минава по улиците. Кой е този човек? Джордж Вашингтон.

Но това е било преди много години. Може би оттогава човешката природа се е променила? Да видим. Да вземем случая с адмирал Пири - изследователя, който стряска и развълнува света, като достига Северния полюс с кучешки впрягове на 6 април 1909 г. - цел, за която храбреците от векове биха продали душата си. Самият Пири едва не умира от студ и глад. Осем от пръстите на краката му измръзват и се налага да бъдат ампутирани. Толкова нещастия му се стоварват върху главата, че се страхува да не полудее. Началниците му във Вашингтон беснеят, защо-

то Пири получава толкова широка известност и слава. Загова го обвиняват, че е събирал пари за научна експедиция и после е „лъгал и е мързелувал из Арктика“. И вероятно си вярват, защото почти невъзможно е да не повярваш в нещо, в което искаш да вярваш. Решимостта им да унижат и спрат Пири е толкова яростна, че само пряката заповед на президента Маккинли му позволява да продължи работата си в Арктика.

Биха ли хулили Пири, ако беше обикновен чиновник в Министерството на флота във Вашингтон? Не. Нямаше да бъде достатъчно важен, за да предизвика завист.

Генерал Грант преживява нещо още по-страшно от адмирал Пири. През 1862 г. той спечелва първата голяма, решителна битка за Севера - победа, постигната за един следобед, която изведнъж го прави национален герой и има огромен отзвук дори в далечна Европа, победа, заради която забиват църковните камбани и фойерверки се издигат от Мейн до бреговете на Мисисипи. Но само шест седмици след тази голяма победа генерал Грант, героят на Севера, е *арестуван и армията му е отнета. Той плаче от унижение и отчаяние.*

Защо е арестуван генерал Грант на върха на славата си? Защото е предизвикал ревността и завистта на високомерните си началници.

Ако се изкушавате да се безпокоите заради несправедливи хули, ето Правило номер едно:

Помнете, че несправедливите хули често са прикрит комплимент.

Помнете - никой не рита умряло куче.

21

*Направете това
и хулите никога няма да ви
причиняват болка*

Веднъж разговарях с генерал-майор Смедли Бътлър, „Пронизващия поглед“, „Стария дявол“ Бътлър! Помиите ли го? Един от най-колоритните и жизнерадостни генерали, командвали американските морски пехотинци.

Той ми разказа, че когато бил млад, отчаяно искал да бъде популярен, да прави добро впечатление на всички. По онова време и най-малката критика го наранявала тежко. Но ми призна, че тридесет години в морската пехота направили кожата му поздрава. „Бил съм ругай и обиждан, казва той, хулен като жълто куче, змия и негодник. Ругали са ме все майстори в тази област. Наричали са ме с всички обидни нецензурни думи в английския език. И какво от това! Сега, като чуя някой да ме ругае, дори не поглеждам да видя кой е.“

Може би старият „Пронизващ поглед“ е прекалено безразличен към критиката, но едно е сигурно -

повечето от нас приемат дребните стрелички, които ни улучват, прекалено сериозно. Спомням си онова време преди много години, когато един репортер от нийоркския „Сън“ беше на едно демонстрационно занятие на моя курс и се подигра и с мен, и с работата ми. Дали бях ядосан? Приех го като лична обида. Обадох се на Джайл Ходжес, един от шефовете на „Сън“ и на практика поисках да отпечата статия, в която излага фактите, а не сипе подигравки. Бях твърдо решен наказанието да съответства на престъплението.

Сега се срамувам от начина, по който реагирах. Разбирам, че половината от хората, които са си купили вестника, не са и забелязали статията. Половината от прочелите я са я използвали като средство за невинно забавление. Половината от приелите я сериозно са я забравили след няколко седмици.

Вече съм разбрал, че хората не мислят за нас и не ги е грижа какво говорят за нас. Те мислят за себе си - преди закуска, след закуска, чак до десет минути след полунощ. Хиляди пъти повече ги е грижа за собственото им леко главоболие, отколкото за новината за вашата или моята смърт.

Дори един от всеки шест от най-добрите ни приятели да лъже за нас, да ни се подиграва, да ни предава, да пи забива нож в гърба и да се отрече от нас - нека не се отдаваме на самосъжаления. Нека си спомним, че същото се случва с Исус. Един от неговите дванадесет най-близки приятели го продава за сума, която сега би съответствала на около деветнадесет долара. Друг от дванадесетимата му най-близки приятели открито се отрича от него веднага щом попада в беда и три пъти заявява, че дори не познава Исус - и три пъти се заклева. Един на шестима! Това се случва с Исус. Защо ние с вас да очакваме по-добър резултат?

Преди години открих, че макар да не мога да спра хората да ме хулят несправедливо, мога да направя нещо безкрайно по-важно - да реша дали ще позволя несправедливите упреци да ме разстроят.

Нека да е ясно: не казвам, че трябва да пренебрегват всяка критика. Далеч съм от тази мисъл. Говоря само за несправедливата критика. Веднъж попитах Елинон Рузвелт как се справя с несправедливата критика - а Бог е свидетел, тя е видяла достатъчно такава. Сигурно е имала повече предани приятели и повече яростни врагове от всяка друга жена, обитавала Белия дом.

Тя ми разказа, че като малка била болезнено стеснителна, винаги се страхувала какво ще кажат хората. Толкова се страхувала от критиките, че веднъж помолила леля си, сестрата на Теодор Рузвелт, за съвет. Казаха й: „Лельо Бай, искам да направя това и това, по ме е страх, че ще ме критикуват.“

Сестрата на Теодор Рузвелт я погледнала в очите и каза: „Никога не обръщай внимание какво казват хората, щом в сърцето си знаеш, че си права.“ Елинон Рузвелт ми разказа, че този съвет стана нейният „Гибралтар“ - символ на устойчивост, години по-късно, когато влязла в Белия дом. Каза, че единственият начин да избегнем критиките е да бъдем като статуетки от дрезденски порцелан на лавицата. „Прави това, което чувстваш, че е правилно - и без това ще те критикуват. Ще си проклет, ако го направиш, ще си проклет и ако не го направиш.“ Това бе нейният съвет.

Когато покойният Матю С. Бръш беше президент на голяма американска международна корпорация, го попитах дали е чувствителен към критиката. Той ми каза: „Да, бях много чувствителен към нея като млад. Много исках всички служители на фирмата да ме смятат за свършен. Ако това не ставаше, обземаше ме безпокойство. Опитвах се да

угодя на човека, който бе надигнал глас против мен, но това, което правех, за да се сдобря с него, веднага ядосваше някой друг. Когато се опитвах да уредя нещата и с него, наскочваха други. Накрая установих, че колкото повече се опитвам да успокоя и изглежда недоволството, за да избегна критиките персонално към мен, толкова по-сигурно си печелех врагове. Затова накрая си казах: „Ако главата ти стърчи над тълпата, ще те критикуват. Затова свиквай с тази мисъл.“

Това много ми помогна. Оттогава спазвам правилото да правя най-доброто, на което съм способен, а после да вдигна чадъра, за да се стича дъждът по него, а не във врата ми.

Диймс Тейлър стига още по-далеч. Той оставя дъжда на критиката да се стича във врата му и добре се забавлява от това - и то публично. Той прави коментарите си по време на антрактите на концертите на Нюйоркската филхармония в събота следобед, предавани по радиото. Една жена му написва писмо, в което го нарича „лъжец, предател, змия и малоумник“. В книгата си „За хората и музиката“ господин Тейлър пише: „Подозирам, че ѝ е било все едно какво говори.“ В предаването на следващата седмица господин Тейлър прочита писмото по радиото пред милиони слушатели. Няколко дни по-късно получава писмо от същата дама, изразяващо непромененото ѝ мнение, „че въпреки всичко съм лъжец, предател, змия и малоумник“. Не мога да не се възхитя от човек, който приема критиката по такъв начин. Възхищавам се от скромността му, от непоклатимото му спокойствие и от чувството му за хумор.

Когато Чарлс Шуоб говори пред студенти в „Принстън“, той признава, че един от най-важните уроци, които е научил, е получил от един възрастен германец, работещ в неговия завод за стомана. По

време на Войната този германец влязъл В разгорещен спор с другите работници и те го хВърлили В реката. „Когато дойде В офиса ми, разказВа господин Шуоб, целият мокър и изкаляя, попитах го какВо е казал на хората, след като са го хВърлили В реката, а той отвърна: Просто се изсмях.“

Господин Шуоб казва, че е приел за свой девиз думите на стария германец: „Просто се изсмей.“

Този девиз е особено полезен, когато сте жертва на несправедливо охулване. Можеш да отговориш на онзи, който спори с теб, по какво можеш да отговориш на човек, който „просто се изсмива“?

Напрежението на Гражданската вона може би щеше да пречупи Линкълн, ако той не бе разбрал, че е глупаво да се опитва да отвърне на Всички жлъчни хули, които му отпраВят. Начинът, по който описва как се е справил с критиците си, е истински литературен бисер - класическо произведение. Генерал Макартър държи копие от него закачено над бюрото в щаба по време на войната. Уинстън Чърчил го слага в рамка на стената на кабинета си в Чартуел. Ето какво гласи то: „Ако се опитам да прочета, да не говорим за това, да отвърна на всички нападки срещу мен, няма да мога да се занимавам с нищо друго. Правя най-доброто, на което съм способен - най-доброто, което е по силите ми, и смятам да продължавам така до края. Ако накрая се окажа прав, казаното срещу мен няма да има значение. Ако се окаже, че съм грешил, това, че десет ангели са се клели в правотата ми, няма да има никакво значение.“

Когато ви хулят несправедливо, спомнете си Правилото номер две:

Направете най-доброто, на което сте способни, след което отворете чадъра, за да не ви се стича дъждът във врата.

22

*Глупостите, които съм
направил през живота си*

В личния си шкаф имам една папка, обозначена „ГКП“ - съкратено от „Глупостите, които съм направил“. Събирам в нея глупавите си постъпки. Понякога ги диктувам на секретарката си, но друг път са толкова лични и толкова глупави, че се срамувам да ги диктувам и ги пиша на ръка.

Още си спомням някои от хулите по адрес на Дейл Карнеги, които класирах в тази папка преди петнадесет години. Ако бях напълно честен пред себе си, сега щях да имам цял шкаф, натъпкан до пръсване с такива папки с надпис „ГКП“. Спокойно мога да повтора думите, произнесени от цар Саул⁸ преди тридесет века: „Държал съм се като глупак и съм грешил безмерно.“

Когато вадя папките „ГКП“ и препрочитам критичните бележки към себе си, това ми помага да се

8 Цар Саул - първият цар на Израел. - Бел. ред.

справя с най-трудния си проблем - как да изляза наг-лава с Дейл Карнеги.

Някога вניהх другите за неприятностите си, но като по-стар - и, надявам се, по-мъдър - разбрах, че в крайна сметка аз самият съм виновен за почти всичките си нещастия. Много хора са открили същото с годините. Наполеон казва на остров Света Елена: „Никой друг, освен мен, няма вина за падането ми. Аз съм най-големият си враг и причината за провала си.“

Нека ви разкажа за един познат, който по въпросите на самооценката и самоконтрола беше истински специалист. Името му е Х. П. Хауъл. Когато вестта за внезапната му смърт в дрогерията на нюйоркския хотел „Амбасадор“ обикаля страната на 31 юли 1944 г., Уолстрийт изпада в шок, защото Хауъл е най-важната фигура в американския финансов свят - председател на управителния съвет на Търговската национална банка и директор на няколко големи корпорации. Той няма високо образование, започва кариерата си като чиновник в провинциален магазин, а по-късно става директор по кредитите на „Юнайтед Стейтс Стийл“ и тръгва по стълбицата към властта.

„Години наред имах бележник, в който записвах всичките си срещи за деня - разказа ми господин Хауъл, когато го помолих да ми обясни причините за успеха си. - Семейството ми никога не правеше планове за мен в събота вечер, защото знаеше, че част от всяка съботна вечер посвещавах на самоанализ и оценка на работата си през седмицата. След вечеря се оттеглях, отварях бележника и обмислях всички разговори, дискусии и срещи от понеделник сутринта. Задавах си въпросите: „Какви грешки допуснах този път?“, „Какво направих правилно и как можех да се справя по-добре?“, „Каква поука мога да си извлека от този случай?“ Понякога тези седмични анализи ме правеха много нещастен. Чудех се на собст-

вените си грешки. Разбира се, с годините грешките станаха по-редки. Тази система за самоанализ, прилагана години наред, направи за мен повече от всичко друго, което съм опитвал."

Може би Х. П. Хауъл е заимствал тази идея от Бен Франклин. Само че Франклин не чака чак до събота. Той си прави строг преглед всяка вечер. Открива, че има тринадесет сериозни недостатъка. Ето три от тях: губи си времето, ядосва се за дреболии, спори с хората и им противоречи. Мъдрият стар Бен Франклин разбира, че ако не премахне тези недостатъци, няма да стигне далеч. Затова всеки ден се бори с един от тях в продължение на цяла седмица и записва кой е победил във всяка схватка. Следващата седмица се захваща с друг лош навик, надява боксовите ръкавици и като чуе гонга, излиза от ъгъла да се бие. Франклин продължава тези битки със слабостите си всяка седмица в продължение на повече от две години.

Нищо чудно, че става един от най-обичаните и влиятелни хора в тази страна!

Елбърт Хъбард казва: „Всеки човек е пълен глупак поне по пет минути на ден. Мъдростта е в това да не надхвърляш петте минути."

Дребният човек избухва в гняв от най-дребната критика, а мъдрият иска да се поучи от онези, които го упрекват и оспорват. Уолт Уитман изразява това така: „Учили ли сте се само от онези, които ви се възхищават, добри са с Вас и Ви отстъпват? Не сте ли получили Важни уроци от онези, които Ви отхвърлят и ви се противопоставят?"

Вместо да чакаме враговете да ни критикуват - нас или работата ни, нека ги изпреварим. Да бъдем сами най-строгите си критици. Да открием и преодолеем Всичките си слабости, преди Враговете ни да успеят да отворят уста. Така е постъпил Чарлс Дарвин. Всъщност, той прекарва петнадесет години,

критикувайки - е, ето как изглежда историята: когато Дарвин завършва ръкописа на „Произходът на видовете“, той разбира, че публикуването на революционната му теория за еволюцията ще разтърси интелектуалния и религиозния свят. *Затова става критик сам на себе си и още петнадесет години проверява данните, оспорва доводите и заключенията си.*

Да предположим, че някой ви нарече „проклет глупак“ - вие какво ще направите? Ще се ядосате? Ще се възмутите? Ето как постъпва Линкълн. Едуард М. Стантън, министър на войната при Линкълн, веднъж го нарича „проклет глупак“. Стантън е ядосан, защото Линкълн се меси в работите му. За да угоди на един политик егоист, Линкълн подписва заповед за прехвърлянето на някакви военни части. Стантън не само отказва да изпълни заповедта, но и заявява, че Линкълн е проклет глупак, щом издава подобни нареждания. Какво се случва? Когато предават на Линкълн думите му, той спокойно отговаря: „Ако Стантън казва, че съм проклет глупак, трябва да е така, защото той почти винаги има право. Ще ида сам да проверя.“

Линкълн действително отива да разговаря със Стантън. Последният го убеждава, че нарежданията му са били неправилни, и Линкълн ги оттегля. Той посреща с внимание критиката, когато знае, че е искрена, компетентна и е направена в конструктивен дух.

Ние с вас също трябва да посрещаме така подобен вид критика, защото не можем и да се надяваме да сме прави в повече от три четвърти от случаите. Поне Теодор Рузвелт се надява на това, докато е в Белия дом. Айнщайн - най-гениалният учен на нашето време, признава, че заключенията му са погрешни в деветдесет и девет процента от случаите!

Ларошфуко казва: „Мнението на враговете ни е по-близо до истината за нас от собственото ни мнение.“

Знам, че това често е вярно, но когато някой започне да ме хули, ако не внимавам, моментално скачам да се отбранявам - още преди да имам и най-бегла представа какво се готви да каже критикуващият. Всеки път, когато постъпя така, се ядосвам на себе си. Всички ние сме склонни да посрещаме на нож критиката и да вярваме безрезервно на похвалите, независимо дали са заслужени. Ние не сме докрай разумни, а емоционални същества. Логиката ни е като кану от брезова кора, подхвърляно в дълбокото, тъмно и бурно море на емоциите.

Ако научим, че някой е говорил лошо за нас, нека не се опитваме да се защитаваме. Всеки глупак прави така. Нека бъдем различни - смирени и недостижими! Да внесем смут у критика и да си спечелим овации, заявявайки: „Ако този, който ме критикува, знаеше *Всичките ми недостатъци*, би бил много по-суров към мен.“

В предишните глави говорихме за това как трябва да постъпите, когато ви критикуват несправедливо. Но ето ви и друга идея: когато във вас се надигне гняв, защото ви се струва, че са ви охулили несправедливо, спрете се и си кажете: „Чакай малко... Аз съвсем не съм съвършен. След като Айнщайн признава, че греша деветдесет и девет процента от времето, може би аз греша по-малко в осемдесет процента. Може би заслужавам тази критика. Ако е така, трябва да съм благодарен и да извлека полза от нея.“

Чарлс Лъкман, бивш президент на компанията „Пепсодент“, харчи по един милиона долара годишно, за да звучи Боб Хоуп в ефир. Той и не поглежда хвалебствените писма, но държи да прочита критичните. Знае, че от тях има какво да се научи.

Компанията „Форд“ толкова силно иска да разбере какво не е в ред в управлението и начина ѝ на функциониране, че провежда проучване на мнението на работниците и ги приканва да критикуват компанията.

Познавам един бивш търговец на сапун, който дори молеше за критични бележки. Когато започна да продава сапун за „Колгейт“, заявките вървяха бавно. Той се притесняваше да не загуби работата си. Понеже знаеше, че сапунът и цената са добри, реши, че грешката трябва да е в него самия. Когато не успяваше в някоя сделка, често обикаляше квартала, мъчейки се да разбере къде е сгрешил. Не е ли бил достатъчно ясен? Може би му е липсвал ентузиазъм? Понякога се връщаше при търговеца и казваше: „Не се връщам да се опитам да ви продам сапун. Дойдох да ви помоля за съвет и критични бележки. Бихте ли ми казали какво не направих както трябва, когато се опитах да ви продам сапун преди малко? Вие сте много по-опитен и напреднал от мен. Моля, помогнете ми с критиката си. Бъдете искрен. Не ми спестявайте нищо.“

Този подход му спечели много приятели и безценни съвети.

Какво мислите, че стана с него? Издигна се до президент на „Колгейт Палмолив Пийт“ - една от най-големите фирми-производителки на сапун. Името му е Е. Х. Литъл.

Само голям човек е способен на това, което правят Х. П. Хауъл, Бен Франклин и Е. Х. Литъл. И сега, докато сте сами, защо не погледнете в огледалото и не се запитате дали мястото ви не е сред тях?

За да не се безпокоите заради критиката, ето Правило номер три:

Записвайте си глупостите, които сте направили, отнасяйте се критично към себе си. След като знаете, че не сте съвършен, последвайте примера на Е. Х. Литъл - настоявайте за обективна, добронамерена и конструктивна критика.

шеста част накратко

КАК ДА ЗАПОЧНЕМ ДА ПРИЕМАМЕ СПОКОЙНО КРИТИКАТА

Първо правило: Несправедливата критика често е прикрит комплимент. Тя нерядко означава, че сте предизвикали ревност и завист. Помнете - никой не рита умряло куче.

Второ правило: Направете най-доброто, на което сте способни. После отворете чадъра, за да не се стича дъждът във врата ви.

Трето правило: Записвайте си глупостите, които сте направили, и се отнасяйте критично към себе си. След като знаете, че не сте свършен, последвайте примера на Е. Х. Литъл - настоявайте за обективна, добронамерена и конструктивна критика.

СЕДМА ЧАСТ

Шест начина да предотвратите умората и безпокойството и да съхраните енергията и високия си дух

23

Как да добавите по един час на ден към живота си в будно състояние

Защо пиша глава за предотвратяване на умората в книга за предотвратяване на безпокойството? Отговорът е прост — защото умората често поражда безпокойство или поне ни предразполага към такова. Всеки студент по медицина ще ви каже, че умората понижава съпротивителните сили на организма срещу настинката и стотици други болести. Всеки психиатър ще ви каже, че умората понижава и съпротивителните сили срещу страха и безпокойството. Затова предотвратяването на умората по принцип предотвратява безпокойството.

„По принцип предотвратява“ ли казах? Това е меко казано. Доктор Едмънд Джейкъбсън отива още по-далеч. Той е написал две книги за релаксацията: „Прогресивната релаксация“ и „Трябва да се отпуснете“, а като директор на Лабораторията по клинична физиология в Чикагския университет прекарва години в

изследвания на релаксацията като метод в медицинската практика. Той твърди, че всякакво нервни или афективно състояние „е невъзможно при пълна релаксация". Това е друг начин да се каже, че *ако се отпуснете, не можете да продължите да се безпокоите*.

И така, за да предотвратите умората и безпокойството, първото правило е: Почивайте често. Почивайте, преди да се уморите.

Защо това е толкова важно? Защото умората се натрупва смайващо бързо. Специалисти от Американската армия са установили чрез многократни тренировки, че дори млади хора — мъже, закалени от години военна подготовка — могат да вървят по-добре и издържат по-дълго, ако на всеки час за десет минути свалят раниците и почиват. И в армията постъпват точно така. Сърцето ви е също толкова досетливо. Всеки ден то изпомпва в тялото кръв, която е достатъчна да напълни вагон-цистерна. За двадесет и четири часа то изразходва толкова енергия, колкото е необходима за натоварването на двадесет тона въглища на един метър висока платформа. И върши това невероятно количество работа в продължение на петдесет, седемдесет, дори деветдесет години. Как издържа? Доктор Уолтър Б. Канън от Харвардския медицински институт го обяснява така: „Повечето хора си мислят, че сърцето работи постоянно. Всъщност след всяко свиване има ясно изразен период на почивка. *Когато бие с умерения пулс от седемдесет удара в минута, сърцето работи само девет от двадесет и четирите часа. Общо времето му за почивка е цели петнадесет часа на ден*.

През Втората световна война Уинстън Чърчил, който е към края на шейсетте и началото на седемдесетте, успява да работи по шестнадесет часа на ден години наред, направлявайки военните действия на империята, феноменално постижение. Тайната?

Всяка сутрин работи в леглото го единадесет часа, чете доклади, провежда телефонни разговори и важни заседания. Следобед отново си ляга и спи един час. **Вечер** спи още два часа преди вечерята си в осем. Това не лекува умората. Не се налага да я лекува. Чърчил я предотвратява. Тъй като почива често, той успява да работи, свеж и в добро състояние, дълго след полунощ.

Първият Джон Д. Рокфелер има две необикновени постижения. Той натрупва най-голямото богатство, което светът е виждал до този момент, и доживява до деветдесет и осем години. Как успява? Главната причина, разбира се, е наследственото дълголетие. Другата е навикът да подремва в кабинета си половин час всеки следобед. Той се изтяга на дивана в кабинета и дори президентът на Съединените щати не може да говори с него по телефона по време на следобедната му дрямка.

В прекрасната си книга „Защо да се уморяваме“ Даниъл У. Джослин отбелязва: „Почивката не е в това да не правиш нищо. *Почивката е ремонт.*” Кратката • почивка има такава огромна възстановителна сила, че дори петминутното придреждане е в състояние да предотврати умората. Кони Мак, великият бейзболист, ми каза, че ако не подремне следобед преди мача, към петия ининг⁴ вече се чувства напълно изтощен. Но ако поспи дори само пет минути, издържа два мача, без да се умори.

Когато попитах Елинор Рузвелт как успява да се справя с изтощителната си програма дванадесет години в Белия дом, тя ми обясни, че преди да се среща с много хора или да произнася реч, често сядала със затворени очи и почивала двадесет минути.

⁴Ининг— термин в бейзбола, който означава полувреме, през което Всеки отбор има Възможност да трупа точки, **докато** не **последват** три аута. — Бел. ред.

Веднъж разговарях с Джийн Отри в гримьорната му в „Медисън Скуеър Гардън“, където той беше най-голямата звезда. Забелязах в стаята военно легло. „Полягам си на него всеки следобед и подремвам един час между представления — разказа ми той. — Докато снимах филми в Холивуд, често си почивах в голям фотьойл и два-три пъти на ден подремвах десетина минути. Това много ме освежава.

Едисън приписва огромната си енергия и издръжливост на навика си да спи винаги когато му се приспи.

Разговарях с Хенри Форд малко преди осемдесетия му рожден ден. Бях удивен колко е свеж и добре изглежда. Попитах го за тайната му. Той отвърна: „Никога не стоя прав, когато мога да седна, и никога не седя, когато мога да си легна.“

Хорас Ман — „бащата на съвременното образование“ — прави същото в по-късна възраст. Като президент на колежа „Антеок“ той често се опъва на дивана, докато изпитва студентите.

Убедих един кинорежисьор в Холивуд да изпробва подобна техника. Той призна, че тя правела чудеса. Става дума за Джек Чарток, един от най-добрите режисьори в Холивуд. Когато ме посети преди няколко години, беше шеф на отдела за късометражни фирми на „Ем Джи Ем“. Изхабен и изтощен, той беше изпробвал всичко — тонизиращи напитки, витамини, лекарства. Нищо не му помогнало особено. Аз му предложих всеки ден да прави малка почивка. Как? Като ляга в кабинета и отдъхва по време на съвещанията със сценаристите си.

Когато се срещнахме отново две години по-късно, той ми каза: „Случи се чудо. Така го определят собствениците ми лекари. Някога седях изправен и напрегнат на стола си, докато обсъждахме идеи за късометражните си филми. Сега се изтягам на дивана по време на тези заседания. Чувствам се така добре, как-

то никога през последните двадесет години. Работя по два часа на ден повече, а рядко се изморявам."

Това отнася ли се за вас? Ако сте стенограф, не можете да подремвате в кабинета си като Едисън и като Сам Голдуин. Ако сте счетоводител, не можете да се изтягате на дивана, докато обсъждате финансовия отчет с началника си. Но ако живеете в малък град и се прибирате за обяд, може би ще можете да подремвате десет минути след обяда. Така прави и генерал Джордж Маршал. Той е толкова зает да ръководи американската армия през войната, че трябва да почива на обяд. Ако сте над петдесетте и ви се струва, че нямате време за това, побързайте да си направите най-голямата възможна застраховка живот. В наше Време погребенията са скъпи — и неочаквани, а съпругата ви може да се зарадва на възможността да прибере парите от застраховката ви и да се омъжи за по-млад мъж.

Ако не можете да подремвате следобед, можете поне да се опитате да полегнете за час преди вечеря. Това е по-евтино, отколкото да изпиете коктейл, а статистически погледнато, е пет хиляди четиристотин шестдесет и осем пъти по-полезно. Ако можете да поспите час около пет, шест или седем вечерта, прибавяте по един час на ден към живота си в будно състояние. Как? Защо? Защото този един час сън преди вечеря плюс шест часа сън през нощта — общо седем часа — ще ви бъдат по-полезни от осем часа непрекъснат сън.

Работникът, който извършва физически труд, може да свърши повече работа, ако отделя повече Време за почивка, фредерик Тейлър доказва това, докато работи като инженер в „Бетлехем Стийл Къмпани". Той вижда, че Всеки от работниците товари по около дванадесет и половина тона чугун на ден в товарни Вагони и към обяд Всички са изтощени. Той

изследва всички фактори на умората и заявява, че тези хора трябва да товарят не по дванадесет и половина тона, а по четиридесет и седем тона чугун на ден. Изчислява, че трябва да свършат почти четири пъти повече работа, без да се изтощат. Но как да го докаже!

Тейлър избира един работник на име Шмид и го кара да работи по часовник. Един човек с часовник в ръка го командва: „Сега вземи желязото и тръгни... Сега спи и си почини... Сега върви... Сега почивай.“

Какво се получава? Шмид пренася четиридесет и седем тона чугун на ден, докато другите пренасят само по дванадесет и половина тона. И фактически работи с това темпо през всичките три години, докато Фредерик Тейлър е в „Бетлехем“. Шмид успява, защото почива, преди да се умори. Работи приблизително двадесет и шест минути на час, а почива тридесет и четири минути. Почива повече време, отколкото работи — а изработва почти четири пъти повече от другите! Слухове ли са това? Не, можете сами да прочетете историята от „Принципите на научното управление“ от фредерик Уинслоу Тейлър.

Нека повтора: следвайте примера на военните — почивайте често. Следвайте примера на сърцето си — почивайте, преди да се уморите, и ще добавите един час повече на ден към живота си.

24

*От какво се уморявате
и какво можете да направите
по въпроса*

Ето един изумителен и важен факт. Умствената работа сама по себе си не може да ви измори. Звучи абсурдно. Но преди няколко години учените се опитаха да открият колко дълго може да работи човешкият мозък, без „намалена работоспособност“ — което е научното определение на умората. Учените с удивление установяват, че кръвта, преминаваща през мозъка, когато той е активен, не показва никакви признаци на умора! Ако вземете кръв от вената на черноработник, ще установите, че е пълна с „токсини на умората“ и продукти на умората. Но ако вземете капка кръв от мозъка на някой „Албърт Айнщайн“ в края на деня, няма да намерите в нея никакви токсини.

Що се отнася до мозъка, той може да работи „също толкова добре и също толкова бързо след осем или дванадесет часа работа, както в началото“. Мозъкът е неуморим... Какво тогава ви изморява?

Психиатрите казват, че умората идва най-често от умствената и емоционалната ни нагласа. Един от най-видните английски психиатри, Дж. А. Хадфийлд, пише в книгата си „Психология на властта“: „По-голямата част от умората, от която страдаме, е от психически произход; всъщност, умората от чисто физически произход се среща рядко.“

Един от най-видните психиатри на Америка, доктор А. А. Брил, отива още по-далеч. Той заявява: „Сто процента от умората на работещия зад бюро, който е в добро здраве, се дължи на психологически фактори, под което трябва да се разбира емоционални фактори.“

Какви емоционални фактори причиняват умората на чиновника? Радост? Удовлетвореност? Нищо подобно! Досадата, недоволството, усещането, че не е оценен, чувството за безполезност, бързането, тревогата, безпокойството — това са емоционалните фактори, които изтощават седящия работещ човек, правят го податлив на настинки, намаляват работоспособността му и той в крайна сметка се прибира с главоболие от нерви. Да, уморяваме се, защото емоциите ни предизвикват нервно напрежение в тялото.

„Метрополитън Лайф Иншурънс Къмпани“ изтъква в една брошура за умората: „Усилената работа сама по себе си рядко причинява умора, която не може да се излекува с един хубав сън или почивка... Безпокойството, напрежението и емоционалните разстройства са трите най-важни причинители на умората. Често, когато привидно отдаваме умората на физическата или умствената работа, причината всъщност е в тях... Не забравяйте, че напрегнатият мускул е работещ мускул. Отпуснете се! Пестете енергия за важните задачи!“

Спрете още сега, в този момент, и проверете състоянието си. Докато четете тези редове, мръщите

ли се? Усещате ли напрежение между очите? Отпуснати ли седите на стола? Или с прегърбени рамене? Напрегнати ли са мускулите на лицето ви? Ако цялото ви тяло не е отпуснато като стара парцалена кукла, в този момент вие произвеждате нервно и мускулно напрежение. *Произвеждате нервна и мускулна умора!*

Защо да си създаваме това излишно напрежение в умствената работа? Даниъл У. Джослин казва: „Според мен главната пречка... е почти всеобщото убеждение, че тежката работа изисква усещането за усилие, иначе не се върши добре.“ Затова се мръщим, когато се концентрираме. Прегърбваме рамене. Караме мускулите си да извършват *усилие*, което по никакъв начин не помага на мозъка в работата му.

Чуйте една изумителна и трагична истина. Милиони хора, които не биха и помислили да пилеят парите си, постоянно пилеят енергията си с безразсъдството на седем пияни моряци в Сингапур.

Какво е решението за тази нервна умора? Почивка! Почивка! Почивка! *Научете се да почивате, докато работите!*

Лесно ли е това? Никак. Вероятно ще трябва да промените навиците от целия си досегашен живот. Но усилието си струва, защото промяната в живота ви ще бъде неимоверна! Уилям Джеймс пише в есето си „Евангелие на почивката“: „Свърхнапрежението, нервността, запъхтяното бързане, интензивността и измъчеността на израза у американците... са лош навик и нищо повече.“ *Напрежението е навик. Почивката е навик. А лошите навици могат да се изкоренят, добрите — да се възпитават.*

Как да се отпускате? С ума ли да започнете, или с нервите? Нито едното, нито другото. *Започва се винаги с мускулите.*

Хайде да опитаме. За да разберете как се прави, да

започнем, да речем, с очите. Прочетете целия този параграф и когато стигнете го края му, се отпуснете назад, затворете очи и тихо им кажете: „Отпуснете се. Отпуснете се. Спрете да се напрягате. Спрете да се присвивате. Отпуснете се. Отпуснете се." Повтаряйте това много бавно в продължение на една минута.

Забелязахте ли, че след няколко секунди мускулите на очите *започват да се подчиняват!* Не ви ли се стори, че някой е изтрил от тях напрежението? Колкото и да звучи невероятно, за една минута вие изпробвахте ключа, тайната на изкуството да почивате. Същото можете да направите с челюстта, мускулите на лицето, шията, раменете, цялото тяло. Но най-важният орган са очите. Доктор Едмънд Джейкъбсън от Чикагския университет стига дотам да твърди, че ако можете напълно да отпуснете мускулите на очите си, можете да забравите всичките си грижи! Очите са толкова важни за премахването на нервното напрежение, защото те изгарят една четвърт от цялата нервна енергия на тялото. Ето защо много хора е чудесно Зрение страдат от „напрежение в очите". Те ги напрягат.

Прочутата писателка Вики Баум разказва, че като дете се запознала с един възрастен човек, от когото получила най-важните уроци в живота си. Тя паднала, разранила си коленете и си ударила китката. Старецът я вдигнал и докато я отупвал от праха, казал: „Ти се удари, защото не знаеш как да се отпуснеш. Трябва да бъдеш отпусната като чорап, като стар чорап. Ела, ще ти покажа как се прави."

Старецът научил Вики Баум и другите деца как да падат, как да се премият презглава и да правят салто. И винаги им повтарял: „Мислете за себе си като за стар чорап. Тогава няма начин да не се отпуснете!"

Можете да почивате в свободните си мигове, почти навсякъде, където се намирате. Само че не го пра-

вете с усилие. *Почивката е отсъствие на всякакво напрежение и усилие.* Мислете за удобство и отпускане. Започнете с мисли за отпускане на очите и лицето, като си повтаряте: „Отпусни се... Отпусни се... Отпусни се и почивай.“ Ще почувствате как енергията се стича от мускулите на лицето към центъра на тялото. Мислете за себе си, сякаш сте освободени от всякакво напрежение, също като бебе.

Така постъпва Гали-Кърчи, великият сопран. Хелън Джемсън ми разказа, че е виждала Гали-Кърчи преди представление да седи с отпуснати мускули и направо увиснала долна челюст. Отлична практика — тя ѝ помага да не се изнервя преди излизане на сцената и предотвратява умората.

Ето четири предложения, които ще ви помогнат да се научите да почивате:

1. Почивайте в свободните мигове. Нека тялото ви се отпусне като стар чорап. Аз държа на бюрото си един стар кафяв чорап — да ми е пред очите, докато работя, и да ми напомня колко отпуснат трябва да съм. Вдигали ли сте някога коте, заспало на слънцето? Сигурно сте видели как то увисва от двете страни на дланта ви като мокър вестник. Дори индийските йоги казват, че ако искаш да усвоиш изкуството на релаксацията, трябва да наблюдаваш котките. Аз никога не съм виждал уморена котка, котка в нервна криза, котка, страдаща от безсъние, безпокойство или язва на стомаха. Вероятно ще успеете да избегнете тези нещастия, ако се научите да се отпускате като котките.
2. Работете във възможно най-удобна поза. Не забравяйте, че напрежението в тялото води до болка в раменете и нервна преумора.

3. По пет пъти на ден се проверявайте: „Правя ли работата си по-трудна, отколкото е всъщност? Използвам ли мускули, които нямат нищо общо с работата ми?“ Това ще ви помогне да си изградите *навика* да се отпускате и както казва доктор Дейвид Харълд финк, „За онези, които са най-наясно с психологията, в два от три случая виновни са навиците.“
4. Проверете се отново в края на деня, като си зададете въпроса: „Колко точно съм уморен? Ако съм уморен, това не е заради умствената работа, а заради начина, по който я върша.“ Доктор Даниъл Джослин казва: „Аз меря постигнатото не по това колко съм уморен в края на деня, а по това колко не съм уморен.“ Той твърди: „Когато се чувствам особено уморен в края на деня или когато раздразнителността ми показва, че нервите ми са обтегнати, знам без всякакво съмнение, че денят ми не е бил ефективен нито в количествено, нито в качествено отношение.“ Ако всеки американски бизнесмен усвои тази поука, смъртността от „болестите на свръхнапрежението“ ще спадне изведнъж. И ще престанем да пълним санаториумите и лудниците с хора, прекършени от умората и безпокойството.

25

Как да избегнем умората и да продължим да изглеждаме млади

Миналата есен моя колежка замина за Бостън да участва в сесията на един от най-необичайните медицински семинари в света. Медицински ли? Ами да. Той се провежда веднъж седмично в Бостънския диспансер и пациентите, които участват в него, преминават редовни и пълни предварителни медицински изследвания. Но всъщност тези занятия играят ролята на психотренинг при клинични условия. Макар че официално се нарича Курс по приложна психология, истинската му цел е да се занимава с хората, които са *болни от безпокойство*. Много от пациентите са емоционално разстроени домакини.

Как се стига до организирането на този курс за невротичици? През 1930 г. доктор Джоузеф Х. Прат, който, между другото, е ученик на сър Уилям Ослър, забелязва, че много от амбулаторните пациенти, които се лекуват в Бостънския диспансер, видимо нямат

никакво физическо заболяване, а проявяват практически всички физически симптоми. Ръцете на една жена са така сгърчени от „артрит“, че въобще не може да си служи с тях. Друга страда от мъчителните симптоми на рак на стомаха. Трети пък се оплакват от болки в гърба, главоболие, хронична умора и разни неясни болки. *Те изпитват тези страдания съвсем реално.* Но и най-пълните медицински изследвания показват, че на тези хора им няма нищо — в чисто физически смисъл. Много старомодни лекари биха заявили, че оплакванията им са плод на въображението.

Но доктор Прат разбира, че няма никаква полза да обяснява на тези хора, че трябва „да си отидат къщи и да забравят за това“. Той знае, че едва ли някой от тях иска да бъде болен. Ако беше толкова лесно да забравят страданията си, биха го направили и без неговия съвет. Какво може да се направи тогава?

Той започва този курс, въпреки неодобрението и съмненията от страна на медицинската общност. И постига чудеса! В годините, изминали от създаването му, хиляди пациенти са се „излекували“ посредством участието си в курса. Някои идват години наред — посещават занятията, както ходят на църква. Колежката ми разговаряла с една жена, която почти не е пропускала занятие повече от девет години. Тя ѝ разказала, че първия път, когато отишла в клиниката, била напълно убедена, че има плаващ бъбрек и някакво сърдечно заболяване. Била толкова притеснена и напрегната, че на моменти губела зрението си. Сега тя е самоуверена и бодра и в отлично здраве. Изглежда само на четиридесет години, а едно от внучетата ѝ спи в скута ѝ. „Толкова се безпокоях за семейните си неприятности, разказва тя, че ми се искаше да умра. Но тук научих колко безполезно е да се безпокоиш. Научих се да не го правя. И мога искрено да кажа, че сега животът ми е безоблачен.“

Доктор Роуз Хилфърдинг, медицински съветник на курса, казва, че според нея един от най-добрите лекове за безпокойството е „да обсъдиш неприятностите си с някого, комуто имаш доверие“. „Ние наричаме това катарзис — обяснява тя. — Когато пациентите дойдат тук, те могат да говорят надълго и нашироко за проблемите си, докато ги прогонят от съзнанието си. Ако размишляваш сам върху проблемите си и ги задържаш в себе си, това поражда голямо нервно напрежение. Трябва да споделяме неприятностите си. Трябва да споделяме безпокойствата си. Потребно ни е чувството, че на света има някой, който е готов да ни изслуша и е способен да ни разбере.“

Колежката ми наблюдавала огромното облекчение, което изпитала една жена, след като разказала за безпокойствата си. Тя имала проблеми у дома и отначало, когато започнала да говори, била като обтегнатата пружина. Говорейки, постепенно започнала да се отпуска. Накрая се усмихвала. Решила ли е проблема си? Не, това не е толкова лесно. Промяната се дължи на това, че е *поговорила с някого*, получила е някакъв съвет и малко човешко съчувствие. Промяната е предизвикана всъщност от огромната изцелителна сила на *думите*.

Психоанализата се основава в известна степен на тази изцелителна сила на думите. От времето на Фройд психоаналитиците знаят, че пациентът може да намери облекчение от своите вътрешни тревоги, ако му се даде възможност да говори, просто да говори. Защо е така? Може би защото говорейки, ние вникваме малко по-добре в проблемите си, виждаме ги по-ясно. Никой не знае всички отговори. Но всички знаем, че ако си „излеем душата“, почти незабавно изпитваме облекчение.

Затова следващия път, когато имате емоциона-

лен проблем, защо не се огледате за някой, с когото да поговорите? Разбира се, нямам предвид да се превръщате в напад за околните, като хленчите и се оплаквате на всеки, който ви попадне пред погледа. Изберете човек, комуто имате доверие, и си уговорете среща с него. Това може да бъде роднина, лекар, адвокат или свещеник. Кажете му: „Имам нужда от съвета ти. Имам проблем. Би ли ме изслушал — ще се опитам да го обясня. Може би ще можеш да ми дадеш съвет. Може да погледнеш на това отстрани, което аз самият не мога да направя. Но и да не успееш, ще ми помогнеш много, като просто ме изслушаш.“

И така да *изкажеш онова, което ти тежи*, е основна терапия в курса на Бостънския диспансер. Ето ви и още няколко идеи, които заимствахме оттам — неща, които можете да правите у дома.

1. *Започнете да си Водите тетрадка за „вдъхновяващи“ четива.* Там ще записвате всички стихове, молитви или цитати, които ви допаднат и повдигат настроението ви. Когато някой дъждовен следобед се чувствате депресирани, може да намерите в тази тетрадка рецепта за прогонване на лошото настроение. Много пациенти си водят такива тетрадки от години. Казват, че били като „духовна инжекция“.
2. *Не размишлявайте прекалено дълго върху недостатъците на другите.* Една жена в курса, която вижда как се превръща В мърмореща сърдита съпруга, отрезвява от въпроса: „Какво ще направиш, ако мъжът ти умре?“ Тя е толкова стресната от тази идея, че веднага сяда и изброява на един лист всичките положителни качества на съпруга си. Списъкът

става доста дълъг. Защо и вие не опитате да направите същото следващия път, когато ви се струва, че сте се омъжили за истински деспот? Може би, след като прочетете всички описани достойнства на съпруга си, ще откриете, че точно той е човекът, когото винаги сте искали да срещнете!

3. *Интересувайте се от другите.* Изградете си дружелюбен, положителен интерес към хората, които са част от живота ви. Една болна жена, която се чувстваше „особена“, защото нямаше никакви приятели, бе посъветвана да измисли някаква история за първия срещнат човек. Докато пътува с автобуса, тя започва да измисля истории за хората, които вижда. Опитва се да си представи живота им. Преди да се усети, свиква да разговаря с хората навсякъде и сега е щастлива, жизнерадостна и очарователна жена, излекувана от „болките“ си.
4. *Направете си план за утрешната работа, преди да си легнете довечера.* Участниците в курса установиха, че много хора се чувстват преуморени и изтормозени от работата, която никога не свършва, от всичко, което трябва да направят. Работата им никога няма край. Стрелките на часовника ги преследват. За да се излекуват от това постоянно бързане и безпокойство, възникна предложение всяка вечер да си правят план за следващия ден. Какво се получава? Свършват повече работа, много по-малко се уморяват, чувстват се горди, че са успели, остава им време за почивка и забавления.
5. *И накрая, избягвайте напрежението и умората. Почивайте! Почивайте!* Нищо не състарява хората така бързо, както напрежението и умората. Нищо не опустошава така свежия Ви

виг. Моята колежка седяла един час на сесията на Бостънския курс, докато професор Пол Е. Джонсън, директорът, обяснявал много от принципите, които вече разгледахме в предишната глава — правилата за почивката. В края на десетминутните упражнения за отпускане, които колежката ми правила заедно с останалите, тя била почти заспала, както си седяла на стола! Защо толкова се набляга върху физическото отпускане? Защото в клиниката са наясно — а и други лекари го знаят, — че ако искаш да прогониш безпокойството у хората, те трябва да се отпуснат.

Да, трябва да се отпуснете. Колкото и да звучи странно, твърдят под е по-подходящ за целта от леглото с пружини. Той дава по-добра опора. Полезен е за гръбначния стълб.

И така, ето няколко упражнения, които можете да правите. Изпробвайте ги една седмица и вижте какъв ефект ще имат върху вида и настроението ви!

а/ Винаги когато се почувствате уморени, се излягайте на пода. Протегнете се максимално. Ако имате желание, претъркулвайте се. Правете това по два пъти на ден.

б/ Затворете очи. Можете да опитате, както съветва професор Джонсън, да си кажете нещо от рода на: „Слънцето грее, небето е лазурносино. Природата е спокойна, в света цари мир — и аз, дете на природата, съм в хармония с Вселената." А още по-добре е да се помолите.

в/ Ако не можете да легнете, защото нямате време, можете да постигнете почти същия ефект, седейки на стол. Стол с права, твърда облегалка е най-подходящ за почивка. Седнете изправени като египет-

ска статуя, отпуснете ръцете с дланите върху бедрата.

г/ Сега бавно напрегнете пръстите на краката, после ги отпуснете. Напрегнете мускулите на краката, после ги отпуснете. Продължете така бавно нагоре, с всички мускули на тялото, докато стигнете до врата. Тогава завъртете главата тежко, като футболна топка. Постоянно повтаряйте на мускулите си (както в предната глава): „Отпусни се... Отпусни се...”

д/ Успокойте нервите си, като дишате бавно и равномерно. Вдишвайте дълбоко. Индийските йоги имат право — ритмичното дишане е един от най-добрите известни начини за успокояване на нервите.

е/ Помислете за бръчките по лицето си и ги изгладете. Отпуснете стегнатото от тревоги чело и тъгълчетата на устата. Повтаряйте това по два пъти на ден и може би няма да се налага да прибегвате до масажи. Може би бръчките ви ще се изгладят, от само себе си!

26

*Четири полезни навика,
които ще ви помогнат
да предотвратите умората
и безпокойството*

Полезен навик номер едно:

Разчистете бюрото си от всички документи,
с изключение на онези по въпроса, по които
непосредствено работите.

Роланд Л. Уилямс, президентът на Чикагско-Северозападната железница, веднъж казва: „Човек, чието бюро е затрупано с документи по различни въпроси, ще работи много по-лесно и точно, ако го разчисти от всичко с изключение на материалите по текущия проблем. Аз наричам това култура на работното място. Това е първата стъпка към ефективността на работата.“

Ако отидете в Конгресната библиотека във Вашингтон, ще видите изписани на тавана следните пет думи, написани от поета Поуп:

„Редът е първият небесен закон.“

Редът би трябвало да бъде първият закон и на бизнеса. Но така ли е? Не, повечето бюра са затрупани с документи, които не са почиствани от седмици. Издателят на един вестник в Ню Орлеан веднъж ми

разказа как секретарката му разчистила едно от бюрата му и открила пишеща машина, която липсвала от две години!

Самият вид на бюро, отрупано с писма, които чакат отговор, доклади и бележки, сам по себе си предизвиква объркване, напрежение и безпокойство. Даже по-лошо. Постоянното напомняне, че има „милион неща за вършене, а няма време да бъдат свършени“, може да ви докара не само напрежение и умора от безпокойство, но и високо кръвно налягане, проблеми със сърцето и язва.

Доктор Джон Х. Стоукс, професор в Медицинския институт в университета в Пенсилвания, представи един доклад на Националния конгрес на Американската медицинска асоциация. Докладът бе озаглавен „Функционалните неврози като усложнения при органични заболявания“. В него доктор Стоукс изрежда единадесет условия, обединени под заглавието „Какво ни показва психическото състояние на пациента“. Ето какво е посочено на първо място в този списък:

„Чувството за необходимост или задължение; безкрайният брой неща, които трябва да бъдат свършени.“

Но как едно толкова просто действие като разчитането на бюрото и вземането на решения ви помага да избегнете високото кръвно налягане, чувството, че *трябва*, мисълта за „безкрайния брой неща, които трябва да бъдат свършени“? Доктор Уилям Л. Садлър, знаменитият психиатър, разказва за един пациент, който с помощта на това просто средство избягнал нервния срив. Той бил на ръководна длъжност в голяма фирма в Чикаго. Когато влязъл в кабинета на доктор Садлър, бил напрегнат, нервен и притеснен. Знаел, че е на ръба на нервна криза, но просто не можел да спре да работи. Имал остра нужда от помощ...

„Докато този човек излагаше историята си, разказва доктор Садлър, звънна телефонът. Обаждаха се от болницата и вместо да отложи въпроса, аз веднага отделих малко време да взема решение. Винаги решавам въпросите още на място, ако е възможно. Едва бях затворил и телефонът звънна пак. Отново нещо спешно и аз отделих време да го обсъдя. Третото прекъсване беше, когато един колега влезе в кабинета ми и поиска съвет за тежко болен пациент. Когато приключих с него, се обърнах към посетителя си и започнах да се извинявам, че съм го накарал да чака. Но той се бе пооживил. На лицето му имаше съвсем различно изражение.“

„Не се извинявайте, докторе! — казал той на Садлър. — Мисля, че през последните десет минути разбрах какво не ми е наред. Връщам се в кабинета си и ще преразгледам работните си навици... Но преди това, имате ли нещо против да хвърля един поглед на бюрото ви?“

Доктор Садлър отворил чекмеджетата и в тях нямало нищо, освен канцеларски пособия.

„Кажете ми, попитал пациентът, къде държите несвършената си работа?“

„Тя е свършена“, отвърнал Садлър.

„А писмата, които чакат отговор?“

„Не чакат — обяснил Садлър. — Аз имам едно правило — никога да не оставям писмо настрани, без да му отговоря. Веднага диктувам отговора на секретарката си.“

Шест седмици по-късно същият човек поканил доктор Садлър да го посети в неговия кабинет. Той бил нов човек — и бюрото му вече не било същото. Отворил чекмеджетата, за да покаже, че в тях няма недовършена работа. „Преди шест седмици, обяснил той, имах три различни бюра в два кабинета и всички бяха затрупани с „неща за свършване“.

Никога не им се виждаше краят. След като разговарях с вас, се върнах тук и разчистих всички доклади и стари документи. Сега работя на едно бюро, уреждам нещата още при идването им и нямам планина от несвършена работа, която да ме тормози, да ме прави напрегнат и неспокоен. Но най-изумителното е, че аз самият се оправих напълно. Вече нищо ми няма!"

Чарлс Еванс Хюз, бивш главен съдия на Върховния съд на Съединените щати, казва: „Хората не умират от прекомерна работа. Умират от разпиляване и безпокойство." Да, от това, че разпиляват енергията си и се безпокоят, защото като че ли никога не могат да си свършат всичката работа.

Полезен навик номер две:

Вършете нещата по реда на важността им.

Хенри Л. Доуърти, създател на общонационалната „Ситис Сървис Къмпани", казва, че независимо от заплатата, която плаща на служителите си, има две качества, които е почти невъзможно да открие:

„ Тези две безценни качества са: първо, способността да мислиш, и второ, способността да вършиш нещата по реда на важността им."

Чарлс Лъкман, човекът, който започва от нулата и за дванадесет години се издига до президент на фирмата „Пепсодент", получава годишна заплата от сто хиляди долара и освен нея печели още един милион — той твърди, че дължи успеха си най-вече на това, че е развил в себе си двете способности, които според Хенри Л. Доуърти са почти на изчезване. Чарлс Лъкман казва: „Откакто се помня, ставам сутрин в пет часа, защото тогава мисля по-добре от всяко друго Време. Тогава мога да мисля добре, да планирам деня си и да подреда нещата по тяхната Важност."

Франк Бетгър, един от най-преуспелите застрахователни агенти в Америка, не чака дори до пет сутринта, за да планира деня си. Прави го още предната вечер — поставя си за цел да продаде определен брой застраховки на следващия ден. Ако не успее, прибавя бройката към следващия ден и т.н.

От дългогодишен опит знам, че невинаги можеш да вършиш нещата по реда на важността им. Но знам също, че да имаш някакъв план за нещата, които трябва да се свършат най-напред, е неимоверно по-добре, отколкото да импровизираш.

Ако Джордж Бърнард Шоу не спазваше строгото правило да подрежда нещата по важност, вероятно никога не би станал писател и би си останал цял живот касиер в банка. Неговото правило е да пише по пет страници всеки ден. Прави това в продължение на девет отчайващи години, в които спечелва всичко на всичко тридесет долара — по около едно пени на ден. Дори Робинзон Крузо си прави план по часове за деня.

Полезен навик номер три:

Когато се изправите пред проблем, решете го веднага, ако разполагате с нужните за вземането на решението факти. Не отлагайте решенията си.

Един от бившите ми курсисти, покойният Х. П. Хауъл, ми разказа, че когато бил член на управителния съвет на „Юнайтед Стейтс Стийл“, заседанията на съвета често се проточвали, разисквали се много проблеми, но се вземали малко решения. В резултат на това всеки от членовете на съвета си отнасял въщи купчина доклади за преглеждане.

Накрая господин Хауъл убедил съвета да разглежда проблемите един по един и да взема решение по всеки от тях. Без протакане и отлагане. Решението може да бъде да се потърсят допълнителни факти, да се

направи нещо или нищо да не се прави. Но по всеки проблем се взема решение, преди да се премине към следващия. Господин Хауъл ми разказа, че резултатите са смайващи и чудесни. Списъкът от неща за вършене се разчиства. Календарът се разчиства. Вече няма нужда всеки да се прибира с купчина доклади. Изчезва тревожното усещане, че има толкова нерешени проблеми.

Това е добро правило не само за управителния съвет на „Юнайтед Стейтс Стийл“, но и за вас.

Полезен навик номер четири:

Научете се да организирате, упълномощавате и контролирате

Много делови мъже сами се вкарват рано-рано в гроба, защото така и не се научават да прехвърлят отговорности върху други хора и държат сами да вършат всичко. Какво се получава? Затрупват ги дребни подробности, объркват се. Тормози ги усещането, че нямат време, че трябва да бързат, тормози ги тревога и напрежение. Трудно е да се научиш да прехвърляш отговорности. Знаем, че е така. И на мен ми беше трудно, ужасно трудно. Също така от опит знам, че от прехвърлянето на пълномощия върху неподходящи хора може да последва истинска катастрофа. Но колкото и да е трудно, ръководителите трябва да се научат да прехвърлят от своите отговорности, за да избегнат безпокойството, напрежението и умората.

Ръководителите на големи предприятия, които не се научат да организират, упълномощават и контролират, обикновено умират от сърдечни заболявания на петдесет-шестдесетгодишна възраст. Искате ли конкретен пример? Хвърлете един поглед на некролозите във вестника.

27

Как да прогоните отегчението, което поражда умора, безпокойство и недоволство

Една от главните прѝчини за умората е отегчение-то. Да вземем за пример случая с Алис, чиновничка, която живее на вашата улица. Една вечер Алис се прибира напълно изтощена. Държи се, сякаш е капнала от умора. И действително е уморена. Боли я главата. Боли я гърбът. Толкова е изтощена, че иска да си легне, без да вечеря. Майка ѝ се моли... Тя сяда на масата. Звънва телефонът. Приятелят ѝ! Кани я на танци! Очите ѝ заблестяват. Самочувствието ѝ изведнъж се повдига. Хуква нагоре по стълбите, облича си синята рокля и танцува до три сутринта. И когато най-сетне се прибира, въобще не е изморена. Дори е толкова въодушевена, че не може да заспи.

Дали Алис наистина е била уморена осем часа преди това, когато изглежда и се държи като изтощен човек? О, да, без съмнение. Била е изтощена, защото е била отегчена от работата си, може би и от живо-

па си. Има милиони жени като Алис. Може би и вие сте една от тях.

Общозвестно е, че емоционалната нагласа има много по-пряка връзка с умората от физическото усилие. Преди няколко години Джоузеф Е. Бармак, доктор по философия, публикува в „Аркайвс ъф Сай-кольджи“ доклад за някои свои опити, показващи как отегчението поражда умора. Доктор Бармак подлага група студенти на поредица от тестове, за които знае, че не са им интересни. Какво се получава? Студентите се чувстват уморени, спи им се, оплакват се от главоболие и умора на очите, стават раздразнителни. В някои случаи дори се появяват стомашни разстройства. Това плод на „въображението“ ли е? Нищо подобно. Изследван е метаболизмът на тези студенти. Изследванията показват, че кръвното налягане и поемането на кислород реално намаляват, когато човек е отегчен, и че цялата обмяна се ускорява веднага щом изпита интерес и удоволствие от работата си!

Рядко се уморяваме, докато правим нещо интересно и вълнуващо. Ето например, аз скоро бях на екскурзия в канадските Скалисти планини, близо до езерото Луиз. Прекарах няколко дни в риболов по Корал Крийк, проправяйки си път през храсталаци над човешки бой, препъвайки се в пънове, катерейки се през паднали дървета. И след осем часа не се чувствах изморен. Защо? Защото бях развълнуван, изпълнен с ентузиазъм. Имах усещането за голямо постижение — бях уловил шест страхотни пъстърви. Но да предположим, че риболовът ме отегчаваше — как, мислите, щях да се чувствам? Щях да съм съсипан от такава непосилна задача на две хиляди и сто тридесет и четири метра надморска височина.

Дори в уморителни занимания като алпинизма отегчението може да ви изтощи повече от самото

физическо усилие. Например господин С. Х. Кингман, председател на Спестовната банка на фермерите и търговците от Минеаполис, ми разказа една случка, която чудесно потвърждава тази теза. През юли 1953 г. канадското правителство помолило Канадския алпийски клуб да осигури водачи, които да обучат в алпинизма група щурмоваци. Господин Кингман бил един от водачите, избрани да обучават войниците. Той ми разказа как заедно с другите водачи — мъже на възраст между четиридесет и две и петдесет и девет години — повели младежите на дълги преходи между ледници и снежни полета към една гола тринадесетмстрова скала, която трябвало да изкачат с помощта на въжета и едва забележими опори за ръцете и краката. Те изкачили връх Майкъл, връх Вицепрезидент и други безименни върхове в долината на река Литъл Йохо в канадските Скалисти планини. След петнадесет часа катерене тези млади мъже в отлично физическо състояние (току-що преминали шестмесечен тежък курс на обучение за командоси) били напълно изтощени.

Дали умората им се дължи на недостатъчно добре тренирани мускули? Всеки, който е преминал обучението за командоси, ще се изсмее на подобен въпрос! Не, изтощени са, защото катеренето ги отегчава. Много от тях заспиват, без да са яли. Ами водачите, които са два-три пъти по-възрастни от войниците? Уморени ли са те? Да, но не са изтощени. Те вечерят и още четири часа разговарят за преживяното през деня, преди да си легнат. Те не са изтощени, защото им е интересно онова, което правят.

Когато доктор Едуард Торндайк от Колумбия провежда опити, свързани с умората, той държи млади мъже будни в продължение на почти цяла седмица, като ангажира с интересни неща вниманието им. Твърди се, че след изследването доктор Торндайк

казал: „Отегчението е единствената истинска причина за снижената работоспособност.“

Ако сте човек на умствения труд, рядко ви уморява количеството свършена работа. Повече ви уморява *несвършената*. Спомнете си например онзи ден миналата седмица, когато постоянно ви прекъсваха работата? Писма останаха без отговор. Провалиха се срещи. НаВсякъде неприятности. Този ден всичко вървеше наопаки. Нищо не успяхте да свършите, а се прибрахте изтощен и с ужасно главоболие.

На следващия ден всичко в офиса вървеше като по часовник. Свършихте четиридесет пъти повече работа, отколкото предния ден. Прибрахте се **свеж**. Това ви се е случвало, нали? И на мен също.

Каква поука можем да извлечем? Само една — умората ни често е причинена не от работата, а от безпокойство, разочарование и недоволство.

Докато пишех тази глава, отидох да гледам нова постановка на прекрасната музикална комедия на Джеръм Кърн „Увеселителният кораб“. Капитан Анди — капитанът на „Памуков цвят“ — казва в един от философските си монолози: „Щастливци са ония, които успяват да работят онова, което обичат.“ Такива хора са щастливци, защото са по-енергични и се радват на повече щастие, не знаят безпокойство и умора. Енергията им е насочена натам, накъдето са насочени интересите им. Да повървиш десетина пресечки с мърморещ съпруг или съпруга до себе си е по-уморително, отколкото да измениш петнадестина километра с човек, в когото си влюбен.

И какво от това? Какво можете да направите? Ами, ето как постъпи една стенографка, която работеше за нефтена фирма в Тълса, Оклахома. По няколко дни на месец тя работеше най-отегчителната работа, която човек може да си представи — попълваше формуляри за концесии, нанасяше цифри и ста-

тистически данни. Задачата ѝ беше толкова досадна, че тя реши да я направи интересна — като форма на самозащита. Как? Като всеки ден се състезаваше със себе си. Като преброяваше попълнените сутринта формуляри и се опитваше да надхвърли броя им следобед. Преброяваше формулярите за деня и се опитваше да надмине постигнатото на следващия ден. Какво се получи? Скоро попълваше повече от тези отегчителни формуляри от всяка друга стенографка в отдела. А какво получи в замяна? Похвала? Не... Благодарност? Не... Повишение? Не... По-висока заплатата? Не... Но успя да предотврати умората, породена от отегчението. Намери си стимул. И понеже направи всичко, за да превърне скучната работа в интересна, беше по-енергична, по-ентузиазизирана и много по-щастлива през свободното си време.

Случайно знам, че тази история е истинска, защото това момиче е жена ми.

Ето историята на друга една стенографка, която установява, че си струва да се държи, *сякаш* работата ѝ е интересна. Някога я е вършила насила. Но вече не. Името ѝ е госпожица Вали Г. Голдън от Елмхърст, Илинойс. Ето нейната история, както сама ми я описа:

„В службата ми сме четири стенографки и всяка пише писмата на няколко души. Понякога се задръстваме от работа. Един ден, когато заместник-началникът на отдела настоя да препиша едно дълго писмо, аз се разбунтувах. Опитвах се да му обясня, че писмото може да се поправи, без да се преписва, а той ме сръза, че ако не го препиша, ще си намери някой друг, който да свърши тази работа! Бях просто бясна! Но докато преписвах писмото, изведнъж ми хрумна, че много други хора биха се зарадвали на възможността да вършат работата ми. И че точно за тази работа си получавам заплатата. Почувствах се по-добре. Изведнъж реших да работя така, сякаш работата ми

доставя удоволствие — макар че я ненавиждах. Тогава направих едно важно откритие. Ако работя така, *сякаш* работата ми доставя удоволствие, тогава тя наистина донякъде ми доставя удоволствие. Освен това установих, че така работя по-бързо. За това рядко ми се налага да оставам след работа. Новото ми отношение към работата ми спечели име на добър служител. И когато на един от ръководителите на отдела му потрябва секретарка, поиска да назначат мен, защото съм била готова да работя повече, без да мърморя! Силата на психическата нагласа бе за мен откритие от огромно значение. То направи чудеса!"

Госпожица Голдън използва магическата формула „*сякаш че*“ на професор Ханс Вайхингер. Той съветва да се държим, „*сякаш че*“ сме щастливи и т.н.

Ако действате „*сякаш че*“ работата ви е интересна, това вероятно ще направи интереса ви към нея реален. Освен това ще намали умората, напрежението и безпокойството ви.

Преди няколко години Харлан А. Хауърд взема решение, което изцяло променя живота му. Той решава да превърне скучната си работа в интересна. А неговата работа наистина е скучна — мие чинии, бърше плота и сипва сладолед в стола на гимназията, докато другите момчета играят на топка или се закачат с момичетата. Харлан Хауърд ненавижда работата си, но понеже трябва да я върши, решава да изучи сладоледа — как се прави, какви продукти се използват, защо някои марки сладолед са по-добри от други. Той изучава химията на сладоледопроизводството и става „химикът“ на гимназията. Интересът му към химията на храните е толкова силен, че се записва в Масачузетския щатски колеж и получава диплома по „хранителни технологии“. Когато нийоркската борса на какао предлага сто долара награда за най-добра-

та разработка по използването на какаото и шоколада— състезание, открито за всички студенти в колежи, — кой, мислите, я спечелва? Точно така. Харлан Хауърд.

След като не успява да си намери работа, той открива частна лаборатория в мазето на дома си в Амхърст, Масачузетс. Скоро след това се приема нов закон, изискващ измерване на бактериалното съдържание на млякото. Не след дълго Харлан А. Хауърд изследва за бактерии млякото на четиринадесет фирми за млечни произведения в Амхърст. Дори му се налага да си вземе двама помощници.

Какво ще стане с него след двадесет и пет години? Ами тогава хората, които сега заемат ръководните позиции в бранша, ще са пенсионери. Мястото им ще заемат младежите, които сега са пълни с инициативност и ентузиазъм. След двадесет и пет години Харлан А. Хауърд вероятно ще бъде един от първите в своята професия, а някои от съучениците му, на които е продавал сладолед, ще бъдат безработни, ще ругаят правителството и ще се оплакват, че никога не им е дало шанс. Харлан А. Хауърд може би също нямаше да има шанс, ако не беше решил да направи скучната си работа интересна.

Преди години един друг млад човек се отегчава от скучната си работа. Той стои на струга в една фабрика и произвежда болтове. Името му е Сам. Сам иска да напусне, но се страхува, че няма да си намери друга работа. И понеже се налага да върши тази, която има, макар и скучна, решава да я направи интересна. И започва състезание с работника до него. Единият трябва да заглажда грубите повърхности на болтовете, а другият — да ги стругова до нужния диаметър. От време на време си разменят машините, за да видят кои ще направи повече болтове. Впечатлен от бързината и точността на Сам, старши майсторът скоро му

дава по-добра работа. Това е началото на поредица повишения. Тридесет години по-късно Сам — Самуел Воклейн — е президент на локомотивните заводи „Болдуин“. А е можел цял живот да си остане работник, ако не беше решил да направи скучната си работа интересна.

Х. В. Калтенборн, прочутият радиокоментатор, веднъж ми разказа как той направил скучната си работа интересна. Когато бил на двадесет и две години, прекосил Атлантическия океан на кораб, превозващ добитък. Той хранил и поил животните. След като пропътувал Англия на велосипед, пристигнал в Париж, гладен и без пукната пара. Заложил фотоапарата си за пет долара, пуснал обява в парижкото издание на „Ню Йорк Хералд“ и си намерил работа като продавач на стереоптични машини. Спомням си онези старомодни стереоскопи, в които виждаш две съвсем еднакви картинки. Но ставаше чудо и лещите на стереоскопа ги превръщаха в една картинка с триизмерен ефект. Виждахме в перспектива.

Както казах, Калтенборн започнал да продава тези устройства по парижките къщи. А не знаел френски! Но първата година спечелил от комисионите пет хиляди долара и се оказал един от най-добре платените търговски пътници на Франция за годината. Х. В. Калтенборн ми разказа, че тази случка допринесла не по-малко за развитието на нужните за успеха качества от година обучение в „Харвард“. Прекалено самоуверен ли е? Каза ми, че след това му се струвало, че е в състояние да продаде „Архиви на Конгреса“ на френските домакини.

Това преживяване му помогнало да опознае отвътре живота във Франция, което впоследствие се оказало безценно за радиокоментарите му по събитията в Европа.

Как този човек успял да стане великолепен тър-

говец, след като не знае френски? Ами накарал работодателя си да му напише нужните изрази на отличен френски и ги запаметил. Когато звънвал на някоя Врата и домакинята отваряла, той започвал да речитира наизустените изречения с такъв ужасен акцент, че размивал жената. Показвал и снимки и ако тя питала нещо, свивал рамене и казвал: „Американец... Американец.“ После свалял шапката си и показвал „пицова“ с изразите на отличен френски, залепен отвътре. Това също размивало жената, той също се засмивал и продължавал да ѝ показва снимки. Когато Х. в. Калтенборн ми разказа тази история, ми призна, че работата съвсем не била лесна. Каза ми, че едно нещо му помогнало да се справи — решимостта му да направи работата си интересна. Всяка сутрин, преди да тръгне по къщите, се изправял пред огледалото и си казвал: *„Калтенборн, ако искаш да ядеш, трябва да Вършиш тази работа. След като се налага да я Вършиш, защо да не се забавляваш с нея? Защо Всеки път, когато звъниш на нечия Врата, не си представил, че си актьор на сцената и публиката е вперила поглед в теб? В края на краищата, това, което правиш, е точно толкова забавно, колкото и едно театрално представление. Защо тогава да не вложиш в него енергия и ентузиазъм?“*

Господин Калтенборн сподели с мен, че това ежедневно самовнушение му помогнало да превърне работата, която преди мразел и от която се отвращавал, в приключение, което му доставяло удоволствие и му носело добра печалба.

Попитах господин Калтенборн какво ще посъветва амбициозните млади американци и той ми каза: „Всяка сутрин укрепвайте духа си. Много говорим за важността на физическите упражнения, които ни изваждат от полузаспалото състояние, в което живеят мнозина. Но още повече ни е нужно всяка сут-

рин га правим „духовни и умствени упражнения“, които да ни тласнат към действие. Всяка сутрин си казвайте по няколко окуражителни думи."

Дали да си казваш по няколко окуражителни думи всеки ден е глупаво, повърхностно и детинско? Напротив, в това се състои същината на психологията. „Животът ни е онова, което го направят мислите ни." Тези думи са точно толкова верни днес, колкото и преди осемнадесет века, когато Марк Аврелий пише единственото си произведение „Към себе си"¹¹: „Животът ни е онова, което правят от него мислите ни."

Като говорите със себе си, можете да насочите мислите си към смелостта и щастието, силата и спокойствието. Като си повтаряте нещата, за които трябва да бъдете благодарни, че притежавате, ще запазите винаги високия си дух.

Добрите мисли ще направят всяка работа поносима. Шефът ви иска да проявявате интерес към работата си, за да може да печели повече пари. Но да забравим какво иска той. Мислете какво ще спечелите вие самите, ако се отнасяте с интерес към работата си. Повтаряйте си, че бихте могли да бъдете два пъти по-щастливи, защото половината от времето, когато не спите, прекарвате на работното си място и ако работата не ви доставя удоволствие, може и да не намерите щастие другаде. Повтаряйте си, че интересът към работата ще отклонява ума ви от безпокойството и в крайна сметка вероятно ще ви донесе повишение и по-добра заплата. Но дори това да не стане, поне ще намалите до минимум умората и ще се наслаждавате на свободното си време.

28

*Как да престанете
да се безпокоите,
ако страдате от безсъние*

Притеснявате ли се, когато не спите добре? Тогава може би ще ви бъде интересно да научите, че Самуел Унтърмайър, прочутият адвокат, нито една нощ през целия си живот не е спал като хората.

Когато отива да учи в колеж, Сам Унтърмайър се безпокои за два свои проблема — астмата и безсънието. Понеже не успява да излекува нито единия, нито другия, той решава да направи следващото най-добро нещо — да се възползва от будуването си. Вместо да се върти в леглото и да се безпокои, докато си докара нервна криза, той става и учи. Какво постига? Получава най-високите оценки по всички предмети и става един от най-блестящите студенти на Нюйоркския колеж.

Безсънието му продължава и след като започва практика като юрист. Но Унтърмайър не се безпокои. „Природата ще се погрижи за мен“, казва той.

Така и става. Въпреки че спи малко, той е здрав и не по-малко работоспособен от всеки друг млад адвокат в Ню Йорк. Работи дори повече от другите млади адвокати, защото будува, докато те спят!

На двадесет и една години Сам Унтърмайър печели по седемдесет и пет хиляди долара годишно, а другите млади адвокати ходят в съда да изучават методите му на работа. През 1931 г. за едно дело му плащат вероятно най-високия адвокатски хонорар до този момент — един милион долара в брой.

Той все така страда от безсъние, чете до среднощ, а в пет часа става и започва да диктува писма. По времето, когато повечето хора започват работа, той почти е преполовил работния си ден. Този човек, който рядко е прекарвал нощ в нормален сън, живее осемдесет и една години. А ако се беше тревожил и безпокоил заради безсънието си, вероятно щеше да съсипе живота си.

Ние прекарваме в сън една трета от живота си. И Въпреки това никой не знае какво Същност е сънят. Знаем, че е навик, че е състояние на почивка, в което природата Възстановява силите ни. но не знаем колко часа сън са нужни на всеки човек. Дори ас знаем дали въобще се налага да спим!

Невероятно ли Ви звучи? През Първата световна Война унгарският Войник Паул Керн е прострелян в предния дял на мозъка. Той се оправя от раняването, но странно — не може да спи. Каквото и да правят лекарите — а те опитват Всевъзможни успокоителни и наркотици, дори прибегват до хипноза,— Паул Керн не може да заспи, не може дори да задреме.

Лекарите казват, че няма да живее дълго. Но не познават. Той си намира работа и живее години в отлично здраве. Почива си легнал, със затворени очи, но никога не спи. Неговият случай е медицинска загадка, която обърка много представи за съня.

Някои хора се нуждаят от много повече сън от другите. На Тосканини са му достатъчни само пет часа на нощ, а на Калвин Кулидж му трябват повече от два пъти по толкова. Той спи единадесет часа всяко денонощие. С други думи, Тосканини проспива приблизително една пета от живота си, а Кулидж — почти половината.

Безпокойството, породено от безсънието, ще ви навреди много повече от самото безсъние. Например един от моите курсисти — Айра Санднър от Риджфийлд Парк, Ню Джърси — бе стигнал почти го самоубийство от хронично безсъние.

„Мислех, че полудявам — разказа ми той. — В началото проблемът беше, че имах прекалено здрав сън. Не се събуждах от звъна на будилника и закъснявах за работа. Притеснявах се за това, а и началникът ми ме предупреди, че трябва да ходя навреме на работа. Знаех, че ако продължа да се успивам, ще остана без работа.

Разказах за това на приятелите си и един от тях ме посъветва да съсредоточа ума си върху часовника, преди да заспя. Така започна безсънието ми! Тик-такането на проклетия будилник се превърна в идея-фикс за мен. Цяла нощ стоях буден и се мятах в леглото. Сутрин ставах като болен — болен от умора и безпокойство. Това продължи осем седмици. Трудно ми е да опиша с думи страданията, които преживях. Бях сигурен, че полудявам. Понякога крачех напред-назад с часове и сериозно мислех да скоча през прозореца и да сложа край на всичко!

Накрая отидох при един лекар, когото познавах, откакто се помнех. Той ми каза: „Айра, аз не мога да ти помогна. Никой не може да ти помогне, защото ти сам си си навлякъл тази беда. Вечер си лягай и ако не можеш да заспиш, не мисли за това. Кажй си: „Все ми е едно дали **ще** стоя буден до сутринта.“

Стой си със затворени очи и си повтаряй: „Щом лежа спокойно и не се безпокоя, така или иначе ще си отпочина.“

Послушах този съвет и след две седмици започнах да заспивам. За по-малко от месец започнах да спя по осем часа и нервното ми състояние се нормализира.“

Не безсънието мъчи Айра Санднър, а собственото му безпокойство, породено от него.

Доктор Натаниъл Клайтман, професор в Чикагския университет, е изследвал съня повече от всеки друг човек на света. Като специалист по съня, той заявява, че не знае човек да е умрял от безсъние. Разбира се, човек може да се безпокои заради безсънието, докато жизнеспособността му бъде изцедена и стане жертва на някой вирус. Но виновно е безпокойството, не самото безсъние.

Доктор Клайтман казва също, че хората, които се безпокоят заради безсънието си, обикновено спят много повече, отколкото си мислят. Човек, който твърди, че „цяла нощ не е мигнал“, може да е спал часове, без да усети. Така например, един от най-задълбочените мислители на XIX век, Хърбърт Спенсър, е стар ерген, живее в пансион и отегчава всички с приказките за безсънието си. Дори си слага „запушалки“ В ушите, за да прогони шума и да успокои нервите си. Понякога се приспива с опиум. Една вечер той е настанен заедно с професор Сейс от Оксфорд в една хотелска стая. На следващата сутрин Спенсър заявява, че не е мигнал цяла нощ. А всъщност не е могъл да мигне професор Сейс — цяла нощ хъркането на Спенсър го държи буден.

Първото условие за добър сън е чувството за сигурност. Трябва да усещаме, че някаква по-висша от нас сила ще се грижи за нас до сутринта. Доктор Томас Хайслоп от психиатрията „Грейт Усет Райдинг“, изтъква това в речта си пред Британската

медицинска асоциация. Той казва: „Дългогодишната ми практика е показала, че едно от най-добрите средства за заспиване е молитвата. Казвам това чисто като лекар. За онези, които редовно се молят, молитвата е най-подходящото и най-нормалното средство за успокояване на ума и нервите.“

„Предай се в Божите ръце и се отпусни.“

Жанет Макдоналд ми разказа, че когато била депресирана и притеснена и не можела да заспи, винаги я обземало усещане за сигурност, след като си каже думите от Псалм XXIII: „Господ е Пастир мой, от нищо не ще се нуждая. Той ме. настанява на злачни пасбища и ме води на тихи води...“

Но ако не сте религиозни и изберете по-трудния начин, научете се да се отпускате с физически методи. Доктор Дейвид Харолд финк, авторът на „Освободете се от нервното напрежение“, казва, че най-добрият начин е да говорите на тялото си. Според доктор финк, думите са ключът към всички видове хипноза и когато упорито не можете да заспите, причината е, че сте убедили себе си да будувате. Начинът да преодолеете това е да се дехипнотизирате, а това става, като казвате на мускулите си: „Отпусни се... Отпусни се... Почини си.“ Вече знаем, че умът и нервите не могат да си починат, ако мускулите са напрегнати, така че ако искаме да заспим, започваме с мускулите. Доктор финк препоръчва (и това наистина помага) да поставим възглавница под коленете, за да намалим напрежението в краката, както и малки възглавнички под ръцете — по същата причина. После казваме на челюстта да се отпусне, на очите, на ръцете, на краката — докато накрая се унесем и заспим, преди да разберем какво става. Знам го, защото съм опитвал.

Едно от най-добрите лекарства срещу безсъние

е га се изтощавате физически с работа в градината, плуване, тенис, голф, ски — или просто с някаква физически изморителна работа. Така постъпва Теодор Драйзър. Като млад автор, опитващ се да се наложи, той е обезпокоен от безсънието си и си намира работа на централната гара в Ню Йорк. След като по цял ден набива колове и рине чакъл, се изморява толкова, че едва се задържа буден, докато хапне.

Ако се уморим достатъчно, природата ще ни принуди да спим дори докато вървим. Ето например, когато бях на тринадесет години, баща ми откара един вагон угоени свине в Сейнт Джо, Мисури. Понеже получи два безплатни билета, взе ме със себе си. Дотогава не бях ходил в град с повече от четири хиляди жители. Когато пристигнах в Сейнт Джо — шестдесетхиляден град, — бях обзет от трескаво вълнение. Видях шестетажни небостъргачи и — чудо на чудесата! — истински трамвай. Ако затворя очи, още го виждам и чувам. В края на този най-вълнуващ ден в живота ми си тръгнахме обратно с влак към Рейвънуд, Мисури. Пристигнахме в два през нощта и трябваше да вървим шест километра до фермата. И ето защо ви разказвам тази история. Бил съм толкова изтощен, че съм спал, вървейки. Често съм спал, докато яздя. И съм оживял, за да ви разкажа за това!

Когато човек е напълно изтощен, той може да спи посред трясъка, ужасите и опасностите на войната. Прочутият невролог доктор фостър Кенеди ми разказа, че по време на отстъплението на Пета британска армия през 1918 г. е виждал войници, които били толкова изтощени, че падали на земята и потъвали в сън, дълбок като кома. Не се събуждали дори когато повдигали клепачите им с пръсти. И неизменно очните им ябълки били извъртени нагоре. „След това,

разказва доктор Кенеди, когато не можех да заспя, обръщах очи нагоре. В това положение и след няколко секунди започвах да се прозявам и заспивах. Това е рефлекс, над който нямаме власт."

Никога човек не се е самоубивал, като се отказвал от сън, и това никога няма да се случи. Природата ще го накара да заспи, въпреки цялата сила на волята му. Природата може да ни остави без храна и вода по-дълго, отколкото без сън.

Като говорим за самоубийство, това ми напомня за един случай, описан от доктор Хенри С. Линк в книгата му „Препоткриването на човека“. Доктор Линк е вицепрезидент на Психологическата корпорация и е разговарял с много притеснени и депресирани хора. В главата „За преодоляването на страха и безпокойството“ той разказва за един пациент, който искал да се самоубие. Доктор Линк знаел, че ако спори, това само ще влоши нещата, затова му казал: „Щом така или иначе ще се самоубиваш, защо поне не го направиш по някакъв геройски начин. Например, като обикаляш бегом квартала, докато паднеш мъртъв.“

Човекът се опитал, и не веднъж, а няколко пъти, и всеки път усещал мускулите си по-уморени, а ума си — по-бистър. На третата вечер станало това, което целял доктор Линк — човекът бил така изтощен физически, че заспал непробудно. По-късно този човек се записал в клуб по атлетика и станал състезател. Скоро се чувствал толкова добре, че му се искало да живее вечно!

И така, ето пет правила, които ще ви помогнат да преодолеете безпокойството от безсънието:

1. Ако не можете да заспите, направете като Самуел Унтърмайър — станете и работете или четете, докато ви се приспи.

2. Не забравяйте, че никой не е умрял от недостиг на сън. Безпокойството, породено от безсъние, вреди много повече от самото безсъние.
3. Опитайте да се помолите или си припомнете Псалм XXIII — като Жанет Макдоналд.
4. Отпуснете тялото си.
5. Движете се. Изморете се така, че да не можете да си държите очите отворени.

Част седма накратко

ШЕСТ НАЧИНА ДА ПРЕДТВРАТИТЕ УМОРАТА И БЕЗПОКОЙСТВОТО И ДА СЪХРАНИТЕ ЕНЕРГИЯТА И ВИСОКИЯ СИ ДУХ

Първо правило: Почивайте още преди да се изморите.

Второ правило: Научете се да почивате, докато работите.

Трето правило: Научете се да почивате вкъщи.

Четвърто правило: Спазвайте следните четири добри съвета:

- Почистете бюрото си от всички документи, освен от онези, които се отнасят до непосредствения проблем за решаване.
- Правете нещата по реда на тяхната важност.
- Когато се появи проблем, решете го незабавно, ако разполагате с нужните за вземането на решението факти.
- Научете се да организирате, упълномощавате и контролирате.

Пето правило: За да предотвратите безпокойството и умората, влагайте ентузиазъм в работата си.

Шесто правило: Не забравяйте, че никой не е умрял от недостатъчно сън. Вредно е безпокойството, породено от безсъние, не самото безсъние.

ОСМА ЧАСТ

**„Как преодолях
безпокойството си**

*ТРИДЕСЕТ И ЕДНА
ИСТИНСКИ ИСТОРИИ*

Шест тежки проблеми се стовариха наведнъж върху мен

С. И. БЛАКУД

През лятото на 1943 г. ми се струваше, че поне половината грижи на света са се стоварили върху моите плещи.

Повече от четиридесет години бях живял само с обичайните за един съпруг, баща и бизнесмен грижи. Обикновено се справях лесно с тези проблеми, но изведнъж... БАМ! ПРАС ХРАС!!! БУМ!!!! ТРЯС!!!! БУХ!!!!!! Върху мен наведнъж се стовариха шест ужасни проблеми. Цяла нощ се мятах и се въртях в леглото, страхувайки се от настъпването на деня, защото с утрото ме очакваха тези шест ужасни проблеми:

1. Моето бизнес училище бе на ръба на финансов крах, защото момчетата отиваха на война, а повечето момичета печелеха повече във военните заводи, без да имат образование, отколкото завършилите моя колеж — в офисите на фирмите.

2. По-големият ми син беше призован в армията и сърцето ми бе сковано от страха, познат на всички родители, които са изпратили децата си на война.

3. В Оклахома Сити вече бе започнала процедурата по отчуждаването на голям парцел земя за летище и моят бащин дом се намираше точно в центъра на този парцел. Знаех, че ще ми платят само една десета от стойността му, а още по-лошото беше, че щях да загубя дома си и при съществуващия жилищен проблем се безпокоях дали въобще ще успея да намеря подслон за шестчленното си семейство. Страхувах се, че ще трябва да живеем на палатка.

Дори се безпокоях дали ще сме В състояние да си купим такава.

4. Кладенецът ми пресъхна, защото наблизо изкопаха отводнителен канал. Изкопаването на нов кладенец щеше да ми струва петстотин долара — пари, хвърлени на вятъра, защото земята вече бе обречена. Трябваше да нося вода за добитъка във ведра — всяка сутрин в продължение на два месеца, и се опасях, че ще се наложи да го правя до края на войната.

5. Живеех на десетина километра от моето бизнес училище. Имах карта за бензин тип „Б“, което означаваше, че не мога да си купя нови гуми. Безпокоях се как ще ходя на работа, когато износените гуми на стария ми фърд станат неизползваеми.

6. Най-голямата ми дъщеря завърши гимназия една година по-рано. Искаше да отиде да учи в колеж, а аз просто няхах пари да ѝ платя обучението. Знаех, че това ще я нарани дълбоко.

Един следобед, както си седях в кабинета и си блъсках главата, реших да опиша всичките си безпокойства, защото ми се струваше, че никой никога не е имал повече грижи от мен. Няхах нищо против да се боря с проблеми, срещу които имах шанс за победа, но тези изглеждаха изцяло извън моята власт. Нищо не можех да направя за решаването им. И така, аз прибрах листа, на който бях описал тревогите си, и скоро забравих за него. След осемнадесет месеца, докато преглеждах документите си, попаднах на този списък от шест тежки проблеми, които някога заплашваха да съсият здравето ми. Прочетох ги с голям интерес — и това ми бе от полза! Видях, че нищо от онова, което ме бе тревожило, не се е случило.

Ето как се бяха развили нещата:

1. Всичките ми грижи около предстоящото затваряне на бизнес училището се бяха оказали безсмисле-

ни, защото правителството бе започнало да субсидира тези училища да обучават ветерани от войната и скоро моето бе запълнено до краен предел.

2. Тревогите за моя син в армията са били напразни — той се върна от войната здрав и читав.

3. Цялото ми безпокойство за земята, предназначена за строеж на летище, също се оказа напразно, защото на километър от моята ферма откриха нефт и цената на земята се вдигна толкова, че вече не можеше да бъде откупена за летище.

4. Грижите ми около липсата на кладенец за поене на добитъка отпаднаха, защото още щом разбрах, че няма да загубя земята си, вложих нужните пари за изкопаването на нов, по-дълбок кладенец, и вече имах вода в изобилие.

5. Безпокойството ми за износените гуми на колата се оказа напразно, защото благодарение на регенерирането и внимателното ми шофиране те някак си успяха да издържат.

6. Всичките ми грижи около образованието на дъщеря ми също са били излишни, защото само два месеца преди началото на учебната година по чудо ми предложиха работа като финансов ревизор, която можех да върша в свободното си време. Тази нова работа ми даде възможност да изпратя дъщеря си в колеж.

Често съм чувал да казват, че деветдесет и девет процента от нещата, за които се безпокоим и измъчваме, така и не се случват. Но тази стара сентенция не означаваше нищо за мен, докато не попаднах на онзи списък от проблеми, напечатан в мрачния следобед осемнадесет месеца по-рано.

Сега съм благодарен, че съм се борил, макар и напразно, с тези шест ужасни проблеми, защото придобитият опит ме научи на нещо, което никога няма да забравя. Той ми показва колко неоправдано е да се

измъчваме за неща, които така и не се случват — неща, които са извън контрола ни и може никога да не се сбъднат.

Помнете, днес е денят, за който сте се измъчвали от безпокойство вчера. Задайте си въпроса: „Откъде знам, че това, за което се безпокоя, наистина ще се случи?“

Мога само за час да се превърна в луд оптимист

РОДЖЪР У. БАБСЪН,
ИЗВЕСТЕН ИКОНОМИСТ

Когато се чувствам потиснат от настоящето, мога за един час да прогоня безпокойството и да се превърна в луд оптимист.

Ето как. Влизам в библиотеката, затварям очи и тръгвам към рафтовете, където държа само исторически книги. Със затворени очи посягам за някой том, без да знам дали ще извадя „Завоюването на Мексико“ от Прескот или „Дванадесетте цезари“¹¹ от Светоний. Все така със затворени очи отварям на случайна страница и чета един час. И колкото повече чета, толкова по-ясно осъзнавам, че светът винаги е бил съпътстван от страдания и цивилизацията винаги е балансирала на ръба на апокалипсиса. Страниците на историята просто са пълни с трагични разкази за войни, глад, нищета, епидемии и жесто-

кости. След като почета един час история, разбирам, че животът е несравнимо по-хубав, отколкото някога. Това ми помага да погледна на сегашните си неприятности по-снизходително и да разбера, че светът като цяло върви към по-добро.

Ето ви един метод, който заслужава да му бъде посветена цяла глава. Четете историята! Опитайте се да видите нещата от дистанцията на десет хиляди години — ще видите колко незначителни са ВАШИТЕ проблеми, съизмерени с вечността!

Как се отървах от комплекса си за малоценност

ЕЛМЪР ТОМАС,
БИВШ СЕНАТОР ОТ ОКЛАХОМА

Когато бях на петнадесет години, постоянно ме измъчваха безпокойства, страхове и стеснителност. Бях много висок за възрастта си и слаб като щема. Бях метър и осемдесет и пет висок, а тежах само шестдесет килограма. Въпреки ръста си бях слаб и не можех да се меря с другите момчета в бейзбола и свързаните с тичане игри. Те ми се подиграваха, наричаха ме Дългуча. Бях толкова плах и стеснителен, че се боях от срещите с хора, а и те бяха рядкост, защото фермата ни беше далеч от пътя, вдън гори, не видели никога брадва. Живеехме на около километър от магистралата и често минаваше по цяла седмица, без да

видя други хора, освен майка си, баща си, братята и сестрите си.

Може би щях да се проваля в живота, ако се бях предал на страховете си. Постоянно бях обладан от мрачни мисли за високото си, кльощаво и немощно тяло. За нищо друго не можех да мисля. Притесненията и страховете ми бяха толкова силни, че нямам думи да ги опиша. Само майка ми разбираше как се чувствам. Тя беше учителка. Веднъж ми каза: „Сине, трябва да получиш добро образование и да си изкарваш хляба с ума си, защото тялото ти винаги ще те поставя в неизгодно положение.“

Понеже родителите ми нямаша възможност да ме изпратят в колеж, знаех, че ще трябва да се оправям сам. Една зима залагах капани за опосуми, скунксове, норки и миешки мечки. През пролетта продадох кожата за четири долара и си купих с тях две прасенца. Храних ги първо с помия, после с царевица и следващата есен ги продадох за четиридесет долара. С парите от продажбата на двете прасета отидох да уча в колежа „Сентръл Нормал“ в Данвил, Индиана. Плащах по долар и четиридесет цента на седмица за храна и по петдесет цента за стаята. Ходех с кафява риза, ушита от майка ми. (Тя очевидно бе избрала кафявия цвят, за да не личи, когато се изцапа.) Имах стар костюм от баща ми, който ми бе възголям, както и старите обувки с гамаша, с ластичи от страни, които се разтягаха при обуване. Ластичите отдавна вече се бяха отпуснали и обувките ми бяха толкова хлабави, че едва не падаха от краката ми. Притеснявах се от общуването с другите студенти, затова си седях сам в стаята и учех. Най-голямата ми мечта беше да си купя дрехи, които да са ми по мярка и от които да не се срамувам.

Малко по-късно се случиха четири неща, които ми помогнаха да преодоля тревогите си и комплекса си

за малощеност. Едното от тези събития ми вдъхна смелост, надежда и увереност и промени коренно живота ми. Ще опиша накратко и четирите събития.

1. След като бях учил в колежа едва осем седмици, положих изпит и получих сертификат трета степен, даващ ми право да преподавам в селските държавни училища. Той, разбира се, важеше само шест месеца, но показваше, че бях спечелил нечие доверие — първото доказателство, че някой друг, освен майка ми, има доверие в мен.

2. Управата на едно селско училище в Хепи Холоу ме нае да преподавам срещу два долара на ден, което правеше четиридесет долара на месец. Това бе още едно доказателство, че някой има доверие в мен.

3. Още щом получих първия си чек, си купих дрехи — дрехи, които да не се срамувам да облека. Дори някой да ми даваше един милион долара, това далеч не би ме развълнувало така, както първият ми костюм конфекция, струващ само няколко долара.

4. Истинската повратна точка в живота ми, първата голяма победа в борбата ми против притесненията и комплексите, бе на Пътнамския окръжен панаир, който се провеждаше всяка година в **Бейнбридж**, Индиана. Майка ми настояваше да участвам в състезанието по ораторско изкуство. На мен дори и самата мисъл за това ми се струваше нелепа. Аз нямах смелостта да заприказвам дори един човек, да не говорим за цяла тълпа. Но вярата на майка ми в мен бе направо трогателна. Тя хранеше грандиозни мечти за бъдещето ми. Живееше чрез сина си. Нейната вяра ме накара да участвам в състезанието. Избрах за тема па речта си последното нещо на света, за което бях компетентен да говоря — „Изящните изкуства и хуманитарните науки в Америка“. Честно казано, когато започнах да готвя речта си, не бях съвсем наясно какво са това Хуманитарни науки, но всъщност няма-

ше значение, защото и слушателите ми не знаеха. Научих наизуст подготвената реч и я репетирах десетки пъти пред дърветата и кравите. Толкова исках да се представя добре заради майка си, че трябва да съм говорил много разпалено. Във всеки случай, получих първата награда. Бях изумен от случилото се. Тълпата бурно ме аплодира. Момчетата, които някога ми се подиграваха и ме наричаха Дългуча, ме тупаха по рамото и казаха: „Знаехме си, че ще успееш, Елмър“. Майка ми ме прегърна просълзена. Сега, хвърляйки поглед назад, разбирам, че това състезание е било повратната точка в моя живот. Местните вестници писаха за мен на първа страница, предричайки ми голямо бъдеще. Спечелването на това състезание ме направи фигура от местен мащаб, създаде ми авторитет, увеличи стократно самочувствието ми. Сега разбирам, че ако не бях спечелил това състезание, сигурно никога нямаше да стана сенатор, защото победата ме накара да погледна далеч напред, разшири кръгзора ми, помогна ми да разбера, че притежавам скрити способности, за които дори не съм и подозирал. Но най-важното е, че първата награда в това състезание бе едногодишна стипендия в моя колеж.

От този момент нататък аз станах още по-жаден за знания. През следващите няколко години — от 1896 до 1900 г. — разделях времето си между ученето и преподаването. За да си плащам разходите в униВерситета „Де Поу“, работих като келнер, огняр, косач и деловодител, през лятото работех на полето и пренасях чакъл на един пътен строеж.

През 1896 г., само на деветнадесет години, произнесох двадесет и осем речи, убеждавайки хората да гласуват за Уилям Дженингс Брайън в президентските избори. Вълнението, което ме обземаше, когато говорех за Брайън, събуди у мен желание да се занимавам с политика. Когато се записах в университета

„Де Поу“, реших да уча право и ораторско изкуство. През 1899 г. представих университета в дебат с колежа „Бътлър“. Дебатът се провеждаше в Индианаполис, а темата бе: „Защо сенаторите на Съединените щати трябва да се избират с общи избори“. Спечелих и други състезания по ораторско изкуство и станах главен редактор на годишника на колежа „Мираж“ и на университетския вестник „Паладиум“.

След като получих бакалавърска степен в „Де Поу“, се вслушах в съвета на Хорас Грийли, но не тръгнах на запад, а на югозапад. Отидох в една нова земя — Оклахома. Когато бе открит резерватът за киови, команчи и апахи, подадох заявление и открих адвокатска кантора в Лотън, Оклахома. Тринадесет години работих в щатския сенат, четири — в Камарата на представителите в Конгреса, и на петдесет години постигнах целта на живота си — бях избран в Сената на Съединените щати от Оклахома. На тази длъжност съм от 4 март 1927 г. Откакто Оклахома и индианските територии бяха признати за щат на 16 ноември 1907 г., демократите винаги издигат моята кандидатура от името на партията — първо за щатския сенат, после за Конгреса и накрая — за Сената на САЩ.

Разказвам тази история не за да се хваля с важните единствено за мен успехи, които едва ли ще заинтересуват никого. Разказвам я единствено с надеждата, че тя ще вдъхне смелост и самоувереност на някое бедно момче, което се измъчва от безпокойства, стеснителност и комплекси за малоценност, които превръщаха живота ми в ад, докато се обличах в износените дрехи на баща ми и носех обувките му с ластици, които по чудо се задържаха на краката ми.

(Бележка на редактора: Може би би било интересно да знаете, че Елмър Томас, който като младеж толкова се срамува от окаяния си вид, по-късно е обявен за най-елегантния мъж в Американския сенат.)

Живях В Градината на Аллах

р. в. С. БОДЛИ

ПОТОМЪК НА СЪР ТОМАС БОДЛИ,

ОСНОВАТЕЛЯ НА БИБЛИОТЕКАТА

„БОДЛИ“ В ОКСФОРД

АВТОР НА „ВЯТЪРЪТ НА САХАРА“, „ВЕСТИТЕЛЯТ“

И ОЩЕ ЧЕТИРИНАДЕСЕТ ДРУГИ КНИГИ

През 1918 г. обърнах гръб на познатия ми свят и заминах за Северозападна Африка, където живях с арабите в Сахара — Градината на Аллах. Прекарах там седем години. Научих езика на номадите. Обличах се като тях, ядох тяхната храна, възприех техния начин на живот, който почти не се е променил през последните двадесет века. Станах собственик на овце, спях на земята в шатрите на арабите. Запознах се в подробности с религията им. По-късно написах книга за Мохамед, която нарекох „Вестителят“.

Тези седем години, които прекарах със скитащите пастири, бяха най-спокойните и щастливи години в живота ми.

Вече бях натрупал богат и разнообразен жизнен опит. Бях роден в Париж — родителите ми бяха англичани, и живях девет години във Франция. После учих в „Игън“ и в Кралския военен колеж в Сандхърст. Прекарах шест години като офицер в Индия, където играх поло, ходих на лов и изследвах Хималаите, наред с военните си задължения. Бих се през цялата Първа световна война и след края й присъствах на Парижката мирна конференция в качеството ми на помощник военен аташе. Това, на което станах свидетел там, ме слиса и разочарова. През четирите години касапница на Западния фронт бях вярвал, че се бием за спасението на цивилизацията. А на Парижка-

та конференция видях безсъвестни политици, които подготвяха почвата за нова световна война — всяка страна гледаше да заграби за себе си колкото може повече, създавайки вражди между народите и възвращайки интригите на тайната дипломация.

Повдигаше ми се от войната, от армията, от обществото. За първи път през кариерата си прекарвах безсънни нощи в нерадостни мисли за това за какво си струва да живея. Лойд Джордж настоя да се заема с политика. Докато обмислях дали да не послушам съвета му, се случи нещо странно — нещо, което определи живота ми през следващите седем години. Всичко започна от един разговор, продължил не повече от три минути — разговор с „Тед“ Лорънс, „Лорънс Арабски“ — най-колоритната и романтична фигура от времето на Първата световна война. Той бе живял в пустинята с арабите и ме посъветва да направя същото. Отначало идеята ми се стори доста ексцентрична.

Но твърдо бях решен да напусна армията и трябваше да правя нещо. Работодателите избягваха да наемат хора като мен — бивши офицери от редовната армия, особено след като пазарът на труда гъмжеше от милиони безработни. И аз послушах Лорънс — отидох да живея при арабите. Доволен съм, че го сторих. Те ме научиха как да преодолявам безпокойството. Като всички правверни мюсюлмани, арабите са фаталисти. Вярват, че всяка дума, написана от Мохамед в Корана, е божествено откровение на Аллах. Когато Коранът казва: "Бог е създал теб и всичките ти дела", те приемат това буквално. Ето защо гледат на живота спокойно, никога не бързат и не избухват излишно, когато нещо не върви както трябва. Знаят, че когато нещо е писано, така ще стане, и никой, освен Бог, не може да го промени. Това обаче не означава, че когато са застрашени от някое

бедствие, сядат кротко и нищо не правят. За пример нека ви разкажа за една ужасна буря, наречена „сироко“, която преживях в Сахара. Три дни и три нощи се носи воят и грохотът на бурята. Беше толкова силна, толкова страховита, че бе отнесла пясък от Сахара на стотици километри над Средиземно море и го бе разпиляла над долината на Рона във Франция. Вятърът беше толкова горещ, че имах чувството, че косата ми ще пламне на главата. Гърлото ми беше пресъхнало. Очите ми горяха. Между зъбите ми скърцаше пясък. Сякаш стоях пред пещ във фабрика за стъкло. Бях на прага на лудостта. Но арабите не се оплакваха. Те свиваха рамене и казваха: „*Мектуб.*“ — „Така е писано.“

Още щом свърши бурята обаче, те се хвърлиха на работа. Заклаха всички агнета, защото знаеха, че те и без това ще умрат, а така се надяваха да спасят овцете майки. После подкараха стадата на юг, за да ги напоят. Всичко това бе сторено спокойно, без излишни тревоги и оплаквания, без да жалят за загубите си. Старейшината на племето каза: „Не е толкова лошо. Можем да загубим всичко. Но хвала на Бога, останаха ни почти половината овце и можем да започнем отначало.“

Спомням си един друг случай, когато пътувахме с кола през пустинята и една гума се спуска. Шофьорът беше забравил да поправи резервната. Бяхме останали само с три гуми. Аз се ядосвах, мърморех, притеснявах се, подпитвах арабите какво ще правим. Те ми отвърнаха, че вълненията няма да помогнат, че от тях само ще ми стане по-горешо. Волята на Аллаха била гумата да се спуска и нищо не може да се направи по въпроса. И ние потеглихме, запълзахме на една джанта. Накрая колата изскърца и спря. Беше свършил бензинът! Водачът само отбеляза: „*Мектуб.*“ И вместо да смърят шофьора, задето не е заредил

достатъчно бензин, всички останаха спокойни и поеха пеш към целта с песен на уста.

Тези седем години, които прекарах с арабите, ме убедиха, че невротичите, душевноболните, алкохолиците на Америка и Европа са продукт на забързания и изнервящ живот, който водим в нашата така наречена цивилизация.

Докато живеех в Сахара, нямах тревоги. Там, в Градината на Аллах, открих смиреното доволство и физическото добруване, което мнозина от нас търсят напрегнато и отчаяно.

Мнозина се надсмиват над фатализма. Може би са прави. Кой знае? Но всички трябва да разберем колко често съдбата ни е предопределена. Ето например, ако не бях говорил с Лорънс Арабски в дванадесет часа и три минути в онзи горещ августовски ден през 1919 г., годините, които преживях впоследствие, щяха да бъдат съвсем различни. Хвърляйки поглед назад през живота си, виждам, че той е бил многократно насочван и определян от събития, изцяло извън моята власт. Арабите наричат това „*мектуб, късмет*“ — волята на Аллах. Наричайте го както искате. Но то прави странни неща с хората. Аз знам само, че сега, седемнадесет години след като напуснах Сахара, все още се отнасям с щастливо примирение към неизбежното, както ме научиха арабите. Тази философия успокои нервната ми система повече, отколкото биха могли да я успокоят хиляди хапчета.

Когато над живота ви задуха свиреп, изгарящ вятър и не можете да го спрете, приемете неизбежното (Виж Трета част, Девета глава). Хващайте се на работа и съберете онова, което е останало!

*Пет метода,
с които прогоних безпокойството*

ПРОФЕСОР УИЛЯМ ЛАЙЪН ФЕЛПС

(Имах удоволствието да прекарам един следобед с Били фелпс от „Йейл“ малко преди смъртта му. Ето петте метода, с които той е прогонил безпокойството, според бележките, които си водих по време на нашия разговор.

Дейл Карнеги)

1. Когато бях на двадесет и четири години, очите ми изведнъж отказаха да ми служат. След като почех три-четири минути, ги чувствах като пълни с игли. Дори когато не четях, бяха толкова чувствителни, че не можех да погледна към прозореца. Посъветвах се с най-добрите очни лекари в Ню Хейвън и Ню Йорк. Нищо не помогна. След четири следобед просто сяха на един стол в най-тъмния ъгъл на стаята и чакаха да стане време за лягане. Бях ужасно изплашен. Страхувах се, че ще трябва да се откажа от учителската си професия, да замина на запад и да стана дърводелец. После се случи нещо странно, което свидетелства за чудотворното въздействие на ума над физическите ни страдания. През онази нещастна зима, когато очите ми бяха най-зле, приех поканата да говоря пред група студенти. Залата беше осветена с огромни газови полилеи. От светлината очите така ме заболяха, че докато стоях на подиума, бях принуден да гледам в пода. Но по време на тридесетминутната си реч не изпитвах абсолютно никаква болка и можех да гледам право в светлината, без дори да мигна. Когато събранието свърши, очите отново ме заболяха.

Тогава си помислих, че ако успея да се съсредоточа върху нещо не за тридесет минути, а за една седмица, може да се излекувам. Това несъмнено беше триумф на ума над болното тяло.

Подобно нещо ми се случи, докато прекосявах океана. Получих толкова тежка криза на лумбаго, че не бях в състояние да се движа. Изпитвах ужасна болка при всеки опит да се изправа. В това състояние ме поканиха да изнеса лекция. Щом заговорих, болката и сковаността изчезнаха безследно. Аз стоях изправен, движех се нормално и говорих един час. Щом свърши лекцията, се прибрах без проблеми в каютата. За миг си помислих, че съм се излекувал. Но това усещане беше само временно. Скоро болките се възобновиха.

Тези случаи ми показаха колко е важна психическата нагласа на човека. Научих колко е важно да се наслаждаваш на живота, докато можеш. Затова сега живея всеки ден така, сякаш ми е първи и последен. Вълнувам се от ежедневно приключение да живея, а никой, обзет от радостно вълнение, не се поддава на безпокойство. Обичам работата си като преподавател. Написах книга, озаглавена „Вълнението да преподаваш“. Преподаването винаги е било за мен повече от изкуство или професия. То е моя страст. Обичам да преподавам така, както художникът обича да рисува, а певецът — да пее. Сутрин, преди да стана от леглото, си мисля с огромно удоволствие за първите студенти, които ще видя. Винаги съм смятал, че една от главните предпоставки за успех в живота е ентузиазмът.

2. Открих, че мога да прогоня безпокойството си, като се зачета в увлекателна книга. Когато бях на петдесет и девет години, преживях продължителна нервна криза. По това време започнах да чета монументалното произведение на Дейвид Алек Уилсън „Животът на Карлайл“. Книгата много помогна за

възстановяването ми, защото така се увлякох, че забравих унинието.

3. В друг момент, когато бях много депресиран, си наложих физическа активност почти през целия ден. Всяка сутрин изигравах пет-шест сета тенис, после Вземах душ, обядвах и следобед отигравах всичките осемнадесет позиции на игрището за голф. В петък вечер танцувах до един през нощта. Аз съм се убедил в ползата от здравето изпотяване. Установих, че с потта от тялото ми се изпаряваха и депресията, и безпокойството.

4. Отдавна се научих да избягвам бързането и работата под напрежение. Винаги съм се опитвал да прилагам философията на Уилбър Крос. Когато беше губернатор на Кънектикът, той ми каза: „Понякога, когато ми се струват прекалено много неща, сядам и се отпускам, един час си пуша лулата, без нищо да върша.”

5. Научил съм, че търпението и времето някак си успяват да решат проблемите ни. Когато съм притеснен за нещо, опитвам се да видя неприятностите си в перспектива. Казвам си: „След два месеца няма да се безпокоя за тази неприятност. Тогава защо се безпокоя сега? Защо не възприема към проблема отношението, което ще имам след два месеца?”

Накратко, ето петте начина, с които професор фелпе прогонва безпокойството:

1. *Живейте с удоволствие и ентузиазъм.* „Живейте Всеки ден така, сякаш ми е първи и последен.”

2. *Прочетете интересна книга.* „При една продължителна нервна криза... се зачетох в „Животът на Карлайл"... И така се увлякох, че забравих унинието.”

3. *Спортувайте.* „Когато бях ужасно депресиран, си наложих физическа активност почти през целия ден.”

4. *Почивайте, докато работите.* „Отдавна се научих да избягвам бързането и работата под напрежение.”

5. „*Опитвам се да видя неприятностите си В перспектива.* Казвам си: „След два месеца няма да се безпокоя за тази неприятност. Тогава защо се безпокоя сега? Защо не възприема към проблема отношението, което ще имам след два месеца?“

Издържах Вчера, ще издържа и днес

ДОРОТИ Дикс

Познах бедността и страданието докрай. Когато ме попитат какво ми е помогнало да преодоля неприятностите, които рано или късно се стоварват върху всеки от нас, винаги отвърщам: „Издържах вчера, ще издържа и днес. И няма да си позволя да мисля как- (во може да се случи утре.“

Познавала съм нищетата, борбата за живот, тревогите и отчаянието. Винаги се е налагало да работя свръх сили. Хвърляйки поглед назад, животът ми изглежда като бойно поле, по което лежат мъртви мечти, разбити надежди и илюзии — битка, в която шансовете никога не са били на моя страна и от която цялата съм в белези, обезобразена и състарена.

Но не се самосъжалявам. Не лея сълзи заради минали нещастия, не завиждам на жените, на които е било спестено всичко, през което аз съм преминала. Защото аз живях. Те само са съществували. Аз изпих чашата на живота до дъно. Те само са отпивали мехурчетата около ръба. Знаем неща, които те никога няма

да научат. Виждам неща, за които те са слепи. Само жените, чиито очи са измити от сълзи, проглеждат за света и стават сестри на целия свят.

В големия Университет на Живота усвоих философия, до която не може да се докосне никоя жена, живяла лесен живот. Научих се да изживявам всеки ден така, както дойде, без да се страхувам от утрешния. Страхливци ни прави сянката на заплахата. Аз прогоних този страх от себе си, защото опитът ме научи, че когато настъпи моментът, от който толкова се страхувам, ще ми бъде дадена и силата, и мъдростта да се справя с него. Дребните неприятности вече не ме засягат. След като си виждал как цялото ти щастие се срутва край теб в развалини, вече никога няма значение, че прислужникът е забравил да сложи салфетките под купичките за миене на ръце или че готвачът е разлял супата.

Свикнах да не очаквам прекалено много от хората и затова мога да съм щастлива с приятел, който не ми е докрай верен, или с познат, който клюкарства. И най-вече, придобих чувството за хумор, защото имаше толкова много неща, над които трябваше или да плача, или да се смея. А когато една жена може да се шегува с неприятностите, вместо да изпада в истерия, вече нищо не може да я нарани особено. Не съжалявам за негодите, които съм преживяла, защото с тях животът ми бе пълноценен. И цената, която трябваше да платя, си струваше.

Дороти Дикс преодолява безпокойството, като живее в „херметизирания отрязък на днешния ден“.

Не очаквах да доживея утрото

ДЖ. С. ПЕНИ

(На 14 април 1902 г. един младеж с петстотин долара В брой и един милион В решителност отВорил дрогерия В Кемърър, Уайоминг — малко миньорско градче с хиляда жители, разположено на стар коларски път, прокаран от експедицията на Луис и Кларк. Младият чоВек живял с жена си на тавана над магазина, като използвал голям празен сандък от стоки за маса, а по-малки — за столове. Жена му увивала бебето в одеяло и го слагала да спи под щанда, докато помагала в обслужването на клиентите. Сега най-голямата верига магазини за текстилни стоки В света носи името на този човек — магазините „Дж. С. Пени“. в САЩ има над хиляда и шестстотин такива магазини, ВъВ Всеки щат. Неотдавна обядвах с господин Пени и той ми разказа най-драматичния момент В жиВота си.)

Преди години преживях тежко изпитание. Бях притеснен и отчаян. Безпокойството ми не беше свързано по никакъв начин с фирмата „Дж. С. Пени“, фирмата беше стабилна и преуспяваща. Но аз самият бях направил няколко неразумни вложения преди краха на борсата през 1929 г. Като мнозина други, се винях за събития, за които нямах никаква вина. От тревоги не можех да спя и се разболях от едно много мъчително заболяване, наречено херпес зостер. Бях целият в червени обриви. Посъветвах се с лекар — един човек, с когото някога учихме заедно в Хамилтън, Мисури. Доктор Елмър Егълстън, лекар в санаториума „Ке-

лог" в Батъл Круик, Мичиган. Доктор Егълстън ми каза да лежа и ме предупреди, че заболяването ми е много сериозно. Предписа ми строго лечение. Но нищо не помагаше. Отслабвах с всеки изминал ден. Бях съсипан нервно и физически, изпълнен с отчаяние, не виждах нито лъч надежда. Нямаше за какво да живея. Струваше ми се, че на света нямам нито един приятел, че дори и семейството ми се е обърнало против мен. Една вечер доктор Егълстън ми даде успокоително, но въздействието му скоро премина и аз се събудих с ужасното предчувствие, че това е последната нощ в живота ми. Станах от леглото и написах прощални писма на жена си и сина си. Писах им, че не очаквам да доживея утрото.

Когато се събудих на следващата сутрин, с изненада открих, че още съм жив. Слязох на долния етаж и чух песен от малкия параклис, където всяка сутрин се провеждаше служба. Още си спомням химна, който пееха— „Бог ще се погрижи за теб". Пристъпих в параклиса и изнурен, се заслушах в песента, в библейската притча и в молитвата. Изведнъж нещо се случи. Не знам как да го обясня. Бих го нарекъл чудо. Изведнъж се почувствах издигнат от тъмнината на някакъв затвор в топла ярка светлина. Сякаш бях се възнесъл в рая. Почувствах Божията сила, както никога преди. Тогава разбрах, че не съм сам в грижите си. Че Бог бди над мен със Своята любов, готов да ми помогне. От този ден нататък в живота ми няма безпокойство. Сега съм на седемдесет и една години и най-драматичните и прекрасни двадесет минути от живота ми са прекараните в параклиса през онова паметно утро. „Бог ще се погрижи за теб."

Дж. С. Пени е прозрял в един върховен миг как да преодолява безпокойството и е открил съвършения лек срещу него.

*Ходя в спортната зала
да блъскам боксовата круша
или се разхождам сред природата*

полковник ЕДИ игън

Адвокат от Ню Йорк, носител на стипендията „Роудс“, бивш председател на Комитета за спорта на щата Ню Йорк, бивш олимпийски шампион в полутежка категория

Когато съм обезпокоен и умът ми се върти безкрайно в кръг като камила, вадеща вода в Египет, едно здраво физическо усилие ми помага да прогоня лошото настроение. Може да потичам, да направя дълга екскурзия сред природата, да блъскам половин час боксовата круша или да поиграя скуош в спортната зала. Каквото и да избира, физическото упражнение пречиства ума ми. В почивните дни спортувам много — кръстосвам игрището за голф, играя тенис или" карам ски в Адирондакските планини. Докато тялото ми се уморява, умът ми отдъхва от правните проблеми и когато се върна отново към тях, съм зареден с нови сили и желание за работа.

Често в Ню Йорк, където работя, успявам да прекарам един час в спортната зала на Йейлския клуб. Не е възможно човек да се безпокои, докато играе тенис или кара ски. Прекалено си зает, за да се безпокоиш. Огромните планини от неразрешими казуси стават малки като къртичини, които новите хрумвания и начинания бързо изглаждат.

Според мен, най-доброто средство против безпокойството е физическата активност. Използвайте мускулите си повече, а мозъка си — по-малко, кога-

по сте разтревожени, и резултатът ще ви изненада. С мен е така — безпокойството свършва там, където започва физическото натоварване.

*Аз бях „тревожната развалина
от „Вирджиния тех“*

ДЖИМ БЪРДСОЛ

Преди седемнадесет години, когато учех във военния колеж в Блексбърг, Вирджиния, бях известен като „тревожната развалина от „Вирджиния Тех“. Вечно ме измъчваха такива ужасни тревоги, че често се разболявах. Всъщност толкова често се разболявах, че си имах постоянно запазено легло в болницата на колежа. Когато сестрата ме видеше да идвам, се втурваше да ми сложи инжекция. Безпокоях се за всичко. Понякога дори не можех да си спомня какво точно ме е обезпокоило. Изпитвах страх да не ме изхвърлят от колежа за лош успех. Скъсаха ме по физика и по други предмети. Знаех, че ми трябва среден успех от 75-84 точки. Тревожех се за здравето си заради унищожителните кризи на остро стомашно разстройство, тревожех се заради безсънието си. Тревожех се заради лошото ми финансово състояние. Чувствах се зле, задето не можех да купя сладкиши на приятелката си и да я водя на танци толкова често, колкото ми се искаше. Измъчваше ме страх, че тя ще се омъжи за някой друг от кадетите. Ден и нощ се мятах заради някакви смътни проблеми.

В отчаянието си аз излях тревогите си пред професор Дюк Бърд, професор по бизнес администрация.

Тези петнадесет минути, които прекарах с него, допринесоха за здравето и щастието ми повече, отколкото всичките останали четири години, прекарани в колежа. „Джим, каза ми той, трябва да приемеш фактите. Ако посветиш половината от времето, през което се безпокоиш, на решаването на проблемите си, няма да имаш никакви безпокойства. Безпокойството е зловреден навик, който си си създал.“

Той ми каза три правила за преодоляването на навика да се безпокоя:

Първо правило: Открий точно в какво се състои проблемът, който те безпокои.

Второ правило: Открий причината на проблема.

Трето правило: Веднага направи нещо конструктивно за решаването на проблема.

След този разговор аз прекарах известно време в изработването на конструктивни планове. Вместо да се безпокоя за провала си на изпита по физика, се запитах защо са ме скъсали. Знаех, че причината не е в това, че съм тъп, защото иначе бях главен редактор на „Вирджиния Тех Енджиниър“.

Реших, че съм се провалил по физика, защото предметът не ми е интересен. Не се бях постарал достатъчно, защото не виждам с какво физиката ще ми е полезна като промишлен инженер. Сега обаче промених отношението си. Казах си: „След като ръководството на колежа изисква да си взема изпита по физика, за да получа диплома, откъде накъде ще се съмнявам в необходимостта от това?“

И аз отново се записах в курса по физика. Този път взех изпита, защото, вместо да си губя Времето в безпокойство и недоволство от трудния предмет, учих усърдно.

Финансовите си безпокойства реших, като започ-

нах га работя допълнително — продавах пунш на танцовите забави в колежа, взех назаем и малко пари от баща си, които му върнах след завършването.

Любовните си притеснения разреших, като поисках ръката на момичето, за което се страхувах, че ще се омъжи за друг. И тя стана госпожа Джим Бърдсол.

Сега, хвърляйки поглед назад, виждам, че проблемът е бил в объркването ми, в нежеланието да открия причините за тревогите си и да погледна на тях реалистично.

Джим Бърдсол се е научил да преодолява безпокойството, като анализира проблемите си. Всъщност, той е използвал същите принципи, които описах в главата „Как да анализирате и разрешавате проблемите, които ви безпокоят“.

Оттогава живея с това изречение

ДОКТОР ДЖОУЗЕФ Р. СИЗУ
 ПРЕЗИДЕНТ НА БОГОСЛОВСКОТО УЧИЛИЩЕ
 В НЮ БРЪНЗУИК, НЮ ДЖЪРСИ — НАЙ-СТАРАТА ДУХОВНА
 СЕМИНАРИЯ В СЪЕДИНЕНИТЕ ЩАТИ,
 СЪЗДАДЕНА ПРЕЗ 17Х4 Г.

Преди много години, в един ден на несигурност и разочарование, когато сякаш целият ми живот бе съсипан от сили извън моята власт, една сутрин аз случайно разгърнах Новия завет и погледът ми попадна на следното изречение: „Тоя, който ме е пратил, е с мен; Отец не ме е оставил самичък.“ Оттогава живоят ми не е същият. След този ден всичко стана различно. Сигурно не е имало нито ден,

в който да не съм си го повтарял. През годините оттогава много хора са идвали при мен за съвет и аз винаги им казвах това насърчително изречение. От мига, в който спрях поглед върху него, аз живея според това изречение. То е винаги е мен, в него намирам сила и покой. За мен то е самата същина на религията. То е здравата основа на всичко, заради което животът си заслужава да се живее. Това е Златното правило на моя живот.

Аз стигнах до дъното и оцелях

ТЕД ЕРИКСЕН

Някога бях ужасен невротик. Но вече не е така. През лятото на 1942 г. ми се случи нещо, което прогони безпокойството от живота ми — надявам се, завинаги. Пред тази случка всичките ми предишни проблеми започнаха да изглеждат маловажни.

Едини наред бях мечтал да прекарам едно лято на риболовен кораб в Аляска и през 1942 г. ме включиха в екипажа на едно десетметрово корабче, което потегляше на лов за съмга от Кодиак, Аляска. На плавателен съд с такива размери екипажът се състои само от трима души — капитанът, неговият помощник и един черноработник, обикновено скандинавец. Аз съм скандинавец.

Хвърлянето на мрежи за съмга започва с приливите и аз често работех по двадесет часа на ден. Нерядко това продължаваше по цяла седмица. Правех всичко онова, което никои друг не искаше да прави. Миех корабчето. Прибирах мрежите. Готвех на мал-

ката печка с дърва в миниатюрната кабина, където от горещината и пушека от мотора едВа не ми приляваше. Миех съдовете. Поправях корабчето. Прехвърлях съомгата на кораба, който я откарваше в консервната фабрика. Краката ми бяха постоянно обути в гумени ботуши, които често се пълнеха с вода, но няха време да я изсипвам. Но Всичко това беше детска игра в сравнение с основната ми работа — да тегля „въжето с тапите“: запъвах крак на кърмата и теглех въжето, за да извадя мрежата. Това поне трябваше да правя. Но мрежата беше толкова тежка, че почти не помръдваше. Теглейки мрежата, аз всъщност теглех корабчето. Теглех го с двете си ръце. Правих тоВа седмици наред. Тази работа едВа не ме довърши. Всичко ме болеше, цялото тяло, месеци наред.

Когато ми се удаваше Възможност да почина малко, спях на един мокър, неравен матрак, хвърлен Върху сандъка за провизии. Нагласявах една от буците на матрака под онова място на гърба си, което ме болеше най-много, и заспивах като упоен — упоен от пълно изтощение.

Сега съм доволен, че трябваше да преживея всичките тези болки и изтощение, защото те ми помогнаха да прогоня безпокойството. Сега, когато съм изправен пред някакъв проблем, вместо да се безпокоя, си казвам: „Ериксен, тоВа толкова ли е лошо, колкото да теглиш въжето?“ И Ериксен неизменно отвръща: „Не, нищо не може да бъде *толкова* лошо!“ И окуражен, се заемам храбро с проблема. Смятам, че с полезно от време на време да преживяваш по нещо мъчително. Хубаво е да знаеш, че си стигнал до дъното и си оцелял. Това прави делничните ти проблеми да изглеждат нищожни. •

Бях един от най-големите глупаци на света

ПЪРСИ УАЙТИНГ

АВТОР НА „ПЕТ ОСНОВНИ ПРАВИЛА В ТЪРГОВИЯТА“

Аз съм умирал поВече пъти от най-различни болести от Всеки друг чоВек на сВета — жиВ, мъртъВ или на смъртно легло.

Не бях обикновен хипохондрик. Баща ми имаше дрогерия и аз на практика израснах В нея. Всеки ден разговарях с лекари и сестри, знаех наименованията и симптомите на повече и по-лоши болести от обикновения лаик. Аз не бях обикновен хипохондрик — имах симптоми! Можех цял час или два да се безпокоя за някоя болест и после да почувствам Всички нейни симптоми. Спомням си веднъж, в Грейт Барингтън, Масачузетс — града, в който живеех, имаше тежка епидемия на дифтерит. В дрогерията на баща ми дни наред продавах лекарства на хора, чиито близки бяха заболели. Тогава се случи най-страшното, от което се страхувах — аз самият се разболях от дифтерит. Сигурен бях, че съм се заразил. Легнах на легло и почувствах обичайните симптоми. Повиках лекар. Той ме прегледа и каза: „Да, Пърси, болен си.“ Това ме успокои. Никога не се страхувах от болест, която вече ме е хванала, така че се обърнах на другата страна и заспах. На следващата сутрин се събудих в отлично здраве.

Години наред предизвиквах Вниманието на околните и тяхното съчувствие, специализирайки се в не-обикновени, фантастични заболявания — няколко пъти умирах от тетанус и хидрофобия. По-късно се специализирах В по-обикновени заболявания — рак и туберкулоза.

Сега ми е смешно, но тогава беше трагично. Аз искрено и истински се страхувах години наред, че съм с единия крак в гроба. Когато трябваше да си купувам костюм напролет, се питах: „Има ли смисъл да харча тези пари, след като едва ли ще го износя?“

Щастлив съм обаче да отбележа, че имам напредък — през последните десет години не съм умирал нито веднъж.

Как престанах да умирам? Като се майтапех със смешните си фантазии. Всеки път, когато усещах настъпването на ужасните симптоми, се засмивах и си казвах: „Гледай сега, Уайтинг, ти от двадесет години постоянно умираш от някоя ужасна болест, а си в отлично здраве. Застрахователната компания скоро ти увеличи полицата. Не е ли Време, Уайтинг, да се посмееш хубаво на това какъв глупак си?“

Скоро установих, че не мога едновременно да се безпокоя и да се надсмивам над себе си. И оттогава само се надсмивам над себе си.

Става дума за следното: Не се вземайте прекалено на сериозно. Опитайте се просто да се надсмееете над глупавите си притеснения и ще видите как те ще изчезнат като дим.

Винаги гледам да си подсигурия тила

ДЖИЙН ОТРИ

НАЙ-ПРОЧУТИЯТ И ОБИЧАН ПЕЕЩ КАУБОЙ НА СВЕТА

Мисля, че повечето тревоги са предизвикани от семейни неприятности и липса на пари. Аз имах късмет — ожених се за момиче от малък град в Оклахома, което произхождаше от същата среда като мен. Вкусовете ни също съвпадат. И двамата се стараем да следваме златното правило и сме свели семейните неприятности до минимум.

финансовите си проблеми също съм свел до минимум, с помощта на две средства.

Първо, винаги и във всичко следвам правилото за стопроцентова почтеност. Ако взема пари назаем, връщам ги до последното пени. Малко неща причиняват повече безпокойство от непочтеността.

Второ, когато се впускам в някакво ново начинание, винаги държа някой скрит коз. Военните специалисти казват, че първият принцип в боя е да си подсигуриш тила. Мисля, че този принцип важи не толкова за личните битки, отколкото за военните. Например аз, като млад, в Тексас и Оклахома живях в истинска бедност, когато земята бе съсипана от сушата. Никак не беше лесно да си осигурим прехраната. Толкова бяхме бедни, че баща ми караше коне, навързани с въже зад каруцата, и ги разменяше, за да имаме какво да ядем. Аз исках някакъв по-сигурен поминък. Затова си намерих работа на гарата и в свободното си време усвоих морзовата азбука. По-късно започнах работа като заместник-телеграфист по железопътната линия до Сан Франциско. Пращаха ме тук и там да замествам болни и отпускари или да

помогна в напрегнат момент. Плащаха ми по сто и петдесет долара на месец. По-късно, когато положението ми се пооправи, на престанах да мисля за работата ми в железниците, която ми гарантираше финансова сигурност. Затова винаги си оставях възможност да се върна към нея. Тя беше моят тил и аз не се отказвах от него, докато не се установих твърдо на нова, по-добра работа.

През 1928 г., докато работех като заместник-телеграфист в Челси, Оклахома, една вечер дойде някакъв непознат да изпрати телеграма. Той ме чу как свиря на китара и пея кьнтри балади и ми каза, че много ме бива. Посъветва ме да отида в Ню Йорк и да си намеря работа на сцената или в радиото. Разбира се, останах много поласкан. Но когато видях името, с което бе подписана телеграмата, дъхът ми секна: Уил Роджърс!

Вместо да хукна веднага към Ню Йорк, девет месеца обмислях положението. Накрая реших, че нямам какво да губя и мога само да спечеля, ако отида в Ню Йорк и се впусна във вихъра на шоу бизнеса. Имах карта за железниците, можех да пътувам безплатно. Можех да спя, седнал В купето, за ядене щях да си нося сандвичи и плодове.

И така, аз тръгнах. Когато пристигнах в Ню Йорк, наех мебелирана стая за пет долара на седмица, хранех се в „Автомат“ и десет седмици трамбовах улиците, без да постигна нищо. Щях да се разболея от безпокойство, ако няхах работата си, към която можех да се върна. Вече бях работил пет години за железниците и това ми даваше право на повишение. Но за да го запазя, не можех да отсъствам от работа повече от деветдесет дни. Вече бях прекарал в Ню Йорк седемдесет дни, затова бързо се върнах в Оклахома с безплатната си карта и продължих да работя, за да запазя тила си. Поработих няколко месеца, спес-

тих пари и се върнах в Ню Йорк, за да опитам отново. Този път пробих. Един ден, докато чаках за интервю в звукозаписното студио, взех китарата и изпях на момичето на рецепцията песента „Джими, мечтая за сезона на люляците“. Докато пеех, влезе авторът на песента — Нам Шилдкраут. Разбира се, стана ми приятно, че някой пее негова песен. Той ме изпрати във „Виктор Рикординг Къмпани“. Направих един запис. Не беше добър — много бях скован и неуверен. Послушах съвета на човека от „Виктор Рикординг“ — върнах се в Тълса, денем работех в железниците, а вечер пеех каубойски песни по местното радио. Това ми хареса. Така тилът ми бе подсигурен и нямаше за какво да се безпокоя.

Девет месеца пях по местното радио в Тълса. През това време с Джими Лонг написахме една песен, която нарекохме „Моят среброкок баща“. Приеха я добре. Артър Сатърли, директорът на „Америкън Рикординг Къмпани“, поиска да я запишем. Песента стана популярна. Направихме още записи за по петдесет долара всеки и накрая получих работа като изпълнител на кълтри балади по една радиостанция в Чикаго срещу четиридесет долара на седмица. След като пях там четири години, повишиха заплатата ми на деветдесет долара седмично, а още триста долара печелех от сценични изпълнения всяка вечер.

През 1934 г. направих пробиВ, който откри пред мен огромни Възможности. Сформира се Съюзът за благоприличие, който си беше поставил за цел да направи по-морално киното. Холивудските продуценти решиха да снимат каубойски филми, но им трябваше нов вид каубой— да умее да пее. Собственикът на „Америкън Рикординг Къмпани“ беше и съсобственик на „Рипбълик Пикчърс“. Той каза на съдружниците си: „Ако ви трябва пеещ каубой, аз имам един, който прави записи за нас.“ Така пробих в киното. Започнах

да се снимам Във филми за пеещи каубои за по сто долара на седмица. Сериозно се съмнявах дали ще успея в киното, но не се безпокоях. Винаги можех да се върна към старата си работа.

Успехът ми в киното надхвърли и най-смелите ми очаквания. Сега получавам сто хиляди долара на година и половината печалба от филмите си. Разбирам, че това няма да продължи вечно. Но не се безпокоя. Знам, че каквото и да се случи, дори да загубя всичко до последния долар, винаги мога да се върна в Оклахома и да постъпя на работа в железниците. Аз си запазих тила.

Чух глас В Индия

Е. СТЕНЛИ ДЖОУНС

ЕДИН ОТ НАЙ-НЕУМОРИМИТЕ ОРАТОРИ НА АМЕРИКА,
НАЙ-ИЗВЕСТНИЯТ МИСИОНЕР НА СВОЕТО ПОКОЛЕНИЕ

Четиридесет години от живота си прекарах като мисионер в Индия. Отначало ми беше трудно да понасям ужасната горещина и нервното напрежение от тежката си мисия. В края на осмата година страдах от тежка умствена преумора и нервно изтощение. Започнах да припадам. Наредиха ми да си взема една година отпуска в Америка. На кораба, на път за Америка, припаднах отново, докато държах проповед на неделната сутрешна служба. Корабният лекар ми нареди да остана на легло до края на пътуването.

След една година почивка в Америка потеглих обратно към Индия, но по пътя спрях за срещи със студентите от университета в Манила. От напрежени-

ето при тези срещи припадах няколко пъти. Лекарите ме предупредиха, че ако се върна в Индия, ще умра. Въпреки предупрежденията им, продължих пътя си, но облаците над главата ми се сгъстяваха. Когато пристигнах в Бомбай, бях толкова разсипан, че се оттеглих в планините и почивах няколко месеца. После се върнах в равнината да продължа работата си. Нямаше смисъл. Припадах и се наложи да се върна в планините за нова дълга почивка. Отново слязох в равнината и отново с ужас открих, че нямам сили да се справя. Бях изтощен умствено, нервно и физически. Бях на края на силите си. Страхувах се, че ще остана развалина до края на живота си.

Разбирах, че ако не намеря отнякъде помощ, с работата ми като мисионер е свършено, ще трябва да се върна в Америка, да работя във ферма и да се опитам да възстановя здравето си. Това бе един от най-тежките моменти в живота ми. По това време имах поредица срещи в Лъкноу. Една нощ, докато се молах, се случи нещо, което изцяло промени живота ми. Докато се молах — а по време на молитва не мислех особено много за себе си, — един глас сякаш ми каза: „Готов ли си ти самият за работата, за която те призовавах?“

Аз отвърнах: „Не, Господи, с мен е свършено. Силите ми са изчерпани.“

Тогава гласът изрече: „Ако оставиш това на мен и не се безпокоиш, аз ще се погрижа за всичко.“

Аз бързо отвърнах: „Господи, така да бъде.“

В сърцето ми настъпи мир, който обгърна цялото ми същество. Знаех, че всичко е наред! Живот, пълнокръвен живот ме бе изпълнил. Бях така въодушевен, че тази нощ, докато вървах към къщи, сякаш не стъпвах по земята. Всеки сантиметър беше свята пръст. Дни след това се чувствах безтелесен, безпътен. Работех по цял ден, до късно вечер, и си лягах

с мисълта защо въобще човек трябва да спи, щом в тялото няма и следа от умора. Бях изпълнен с живот, мир и спокойствие — обсебен от самия Христос.

Защо трябваше да разказвам за това? Не ми се искаше, но ми се струваше, че трябва — и го разказах. После го доказах. Оттогава минаха повече от двадесет от най-напрегнатите години в живота ми, но проблемите ми никога не се повториха. Никога не съм се чувствал толкова здрав. Но това беше нещо повече от физическо укрепване. Аз сякаш открих нов живот за тялото, ума и духа си. След този случай за мен животът протичаше в по-висши сфери. Достатъчно беше просто да го приема!

През многото години, които изминаха оттогава, съм пътувал по целия свят, често изнасям по три лекции на ден, но намерих време и сили да напиша „Христос на индийския път“ и още единадесет книги. При цялата ми заетост обаче никога не съм пропуснал, дори не съм закъснявал за среща. Тревогите, които някога ме измъчваха, отдавна са изчезнали. Сега, на шестдесет и три години, аз съм изпълнен с жизненост и с безгранична радост, че помагам на другите и живея за тях.

Сигурно физическата и духовна метаморфоза, която преживях, може да се анализира детайлно от психологическа гледна точка и да се намери научно обяснение. Това няма значение. Животът е нещо повече от отделни процеси и сами по себе си те изглеждат дребни и незначителни.

Едно нещо знам със сигурност — животът ми бе изцяло променен и извисен през онази нощ в Лъкноу преди тридесет и една години, когато от бездната на моята слабост и отчаяние един глас ми каза: „Ако оставиш това на Мен и не се безпокоиш, Аз ще се погрижа за всичко“, а аз отвърнах: „Господи, така да бъде“.

Когато шерифът влезе през предната врата

ХОМЪР КРОЙ

Най-нещастният момент В живота ми бе един ден през 1933 г., когато шерифът влезе през предната врата на дома ми, а аз излязох през задната. Бях загубил дома си на Стандиш Роуд, 10, във форест Хилс, Лонг Айлънд, където се бяха родили децата ми и където бях живял със семейството си осемнадесет години. Никога не бях предполагал, че подобно нещо може да ми се случи. Дванадесет години по-рано ми се струваше, че съм покорил света. Бях продал правата за филмиране на романа ми „На запад от Уогър Тауър“ на най-високата цена в Холивуд. Две години живях със семейството си в чужбина. Лятото прекарвахме в Швейцария, а зимата — на Френската ривиера — като богатите безделници.

Прекарах шест месеца в Париж и написах роман, озаглавен „Те трябваше да видят Париж“. В едноименния филм игра Уил Роджърс. Това бе първият му озвучен филм. Получих съблазнителни предложения да остана в Холивуд и да напиша сценарии за няколко филма с Уил Роджърс. Но отказах и се върнах в Ню Йорк. Тогава започнаха неприятностите ми.

Постепенно реших, че притежавам скрити способности, които не съм развил. Започнах да се смятам за находчив бизнесмен. Някой ми каза, че Джон Джейкъб Астор е спечелил милиони, инвестирайки в незасеятрени терени в Ню Йорк. Че кой е този Астор? Някакъв си амбулантен търговец, преселник с акцент. Щом той може, защо да не мога и аз?... Ще стана богат! Започнах да чета списания за яhti.

Смелостта на невежеството! Знаех за търговията с недвижима собственост толкова, колкото един ескимос — за газовите фурни. Откъде да намеря пари, за да започна блестящата си кариера на финансист? Много просто — ипотекирах дома си и купих някои от най-хубавите парцели за застрояване във форест Хилс. Щях да задържа земята, докато цената ѝ стане космическа, тогава да я продам и да живея в охолство — аз, който не бях продавал имот на стойност колкото пощенска марка. Съжалявах съвестните служители, които работеха като мравки за едната заплата. Казвах си, че Бог не е дал всекиму божествения огън на финансовата гениалност.

Изведнъж голямата депресия се стовари върху ми като канзаски циклон и ме помете като торнадо — кокошарник.

Трябваше да изсипвам по двеста и двадесет долара на месец в ненаситната паст на хубавия парцел. О, колко бързо идваха датите на плащанията! Освен това трябваше да плащам вноските по ипотеката и да остават достатъчно пари за храна. Бях обзет от безпокойство. Опитах се да пиша хумористични материали за списания. Хумористичните ми писания звучаха като плач Йеремисв! Нищо не можех да продам. Романите, които пишех, не харесваха никому. Останах без пари. Нямах срещу какво да взема заем, освен срещу пишестата си машина и златните си пломби. Млекоярят престана да ми носи мляко. Газовата компания ми изключи газа. Наложих се да си купим една от малките печки за къмпинг, които сте виждали по рекламите — с бензинов резервоар. Бензинът се изпомпва ръчно и от печката изскача пламък, съскащ като сърдита гъска.

Останахме без въглища, компанията заведе дело срещу нас. Единственото ни отопление остана камината. Нощем събирах дъски и дървени стърготини от новите къщи, които строяха богатите... А бях на път да стана един от тях.

Толкова бях притеснен, че не можех да спя. Често ставах посред нощ и вървах с часове, за да се изморя толкова, че да заспя.

Загубих не само купената от мен земя, но и цялата енергия, която бях вложил в начинанието.

Банката обяви ипотеката ми за просрочена и ме изхвърли заедно със семейството ми на улицата.

Някак си успяхме да се сдобием със скромна сума и наехме малък апартамент. Пренесохме се в последния ден на 1933 г. Аз седнах на един сандък с багаж и се огледах. Хрумна ми нещо, което майка ми често казваше: „Не оплаквай разлятото мляко.“

Но тук не ставаше въпрос за мляко, а за кръвта ми!

Поседях така и си казах: „Е, стигнах дъното и го преживях. Не ми остава друг път, освен нагоре.“

Замислих се за хубавите неща, които ипотеката не ми беше отнела. Все още бях здрав, имах приятели. Щях да започна отначало. Не биваше да съжалявам за миналото. Щях да си повтарям всеки ден думите на майка ми за разлятото мляко.

Хвърлих в работа енергията, която напоследък бях влагал в безпокойство. Малко по малко положението" започна да се оправя. Сега съм почти благодарен, че трябваше да мина през цялото това нещастие. То ми вдъхна сила, твърдост и увереност. Сега знам какво значи да стигнеш до дъното. Знам, че от това не се умира. Знам, че сме способни да понесем повече, отколкото си мислим. Когато дребни безпокойства, тревоги и колебания се опитат да ме разстроят, аз ги прогонвам, като си припомням времето, когато седях на сандъка с багаж и си казвах: „Стигнах дъното и го преживях. Не ми остава друг път, освен нагоре.“

Какъв е принципът? Приеми неизбежното! Ако няма накъде да потъваш повече, опитай се да тръгнеш нагоре.

*Най-трудният противник,
с който съм се бил,
е безпокойството*

ДЖАК ДЕМПСИ

През моята кариера на ринга съм установил, че безпокойството е по-труден противник от съперниците ми боксьори тежка категория. Разбрах, че трябва да се науча да прогонвам безпокойството, иначе то ще изцеди жизнените ми сили и ще ме провали. Постепенно си изработих собствена система. Ето някои от похватите ми:

1. За да бъда смел на ринга, мислено си говорех окуражително по време на рунда. Например, докато се бих срещу Фирпо, си повтарях: „Нищо не може да ме спре. Той няма да ме нарани. Не бива да усещам ударите му. Няма да пострадам. Ще продължавам, каквото и да се случи.“ Положителни мисли като тези ми помагаха много. Те ангажираха ума ми и наистина не усещах ударите. Докато се биех, са ми размазвали устните, сцепвали са ми веждите и са ми чупели ребрата, фирпо направо ме изхвърли през въжетата, аз паднах върху пишещата машина на един репортер и я счупих. Но не усетих нито един от ударите на фирпо. Само един удар съм почувствал истински. Това беше, когато Лестър Джонсън ми счупи три ребра. Не ме заболя, но ударът спря дишането ми. Мога искрено да призная, че не съм почувствал никой друг удар на ринга.

2. Правех и нещо друго — повтарях си колко безполезно нещо е безпокойството. Безпокоях се най-вече преди големите битки, докато тренирах. Чес-

мо лежах буден нощем с часове, мяхах се и се тревожех, без да мога да заспя. Тревожех се от страх да не си счупя ръката или да не си изкълча глезена, или да получа аркада още в първия рунд, така че да не мога да координирам ударите си. Когато се докарвах до такова състояние, ставах от леглото, поглеждах се в огледалото и си изнасях една хубава лекция. Казвах си: „Какъв глупак си да се безпокоиш за нещо, което не се е случило и може би никога няма да се случи! ЖиВотът е кратък. Имаш да живееш само още няколко години, затоВа по-добре се наслаждавай на живота.“ Повтарях си: „Нищо друго не е важно, освен здравето... Нищо друго не е важно, освен здравето.“ Напомнях си, че именно будуването и безпокойството ще съсипят здравето ми. Установих, че като си повтарям тези неща всяка Вечер, година след година, те накрая станаха част от мен, така че безпокойството се изпаряваше като роса по пладне.

3. Третото и най-добро нещо беше молитвата! Докато тренирах за мач, винаги се молех по няколко пъти на ден. Когато бях на ринга, винаги се молех точно преди гонга за Всеки рунд. Това ми помагаше да се бия смело и уВерено. Никога не съм си лягал, без да се помоля. Никога не съм изяждал храната си, без първо да благодаря на Бога за нея... Дали са се сбъднали молитвите ми? Хилядократно!

*Молех се на Бога
да не позволи да отида
в сиропиталище*

КАТЛИН ХАЛТЪР

Като малко дете животът ми бе изпълнен с ужас. Майка ми имаше болно сърце. Ден след ден я виждах да припада и да се свлича на пода. Всички се страхувахме, че тя ще умре, а аз вярвах, че всички малки момиченца, на които майките са умрели, отиват в сиропиталището „Сентръл Уеслиан“ в малкото градче Уорентън, Мисури, където живеехме. Ужасяваше ме мисълта, че може да попадна там, и когато бях на шест години, постоянно се молех: „Мили Боже, моля те, нека мама остане жива, докато порасна достатъчно, за да не отида в сиропиталището!“

Двадесет години по-късно брат ми Мейнър получи тежко нараняване и след ужасни мъки почина две години по-късно. Той не можеше да се храни сам, нито да се обръща в леглото. За да успокоявам болките му, му правех инжекции с морфин на всеки три часа, денем и нощем. Това продължи две години. Тогава преподавах музика в колежа „Сентръл Уеслиан“ в Уорентън, Мисури. Когато съседите чуваха брат ми да вие от болка, те ми се обаждаха в колежа, аз зарязвах урока по музика и тичах къщи да му направя поредната инжекция морфин. Всяка вечер, когато си лягах, нагласявах будилника да звънне след три часа, за да съм сигурна, че ще се събудя да се погрижа за брат си. Спомням си, че в зимните нощи държах бутилка мляко отвън на прозореца. То замръзваше в нещо като сладолед, който много обичах. Когато звъннаше бу-

дълникът, приятната мисъл за този „сладолед“ на прозореца ми помагаше да стана от леглото.

Посред всички тези грижи направих две неща, които не ми позволиха да се отдам на самосъжаление и да отровя живота си. Първо, стремях се постоянно да съм заета— преподавах музика по дванадесет, дори по четиринадесет часа на ден, така почти не ми оставаше време да мисля за неприятностите си. А когато се изкушавах да се самосъжалявам, си повтарях: „Слушай, докато можеш да ходиш, да се храниш сама и не изпитваш силна болка, трябва да си най-щастливият човек в света. Каквото и да се случи, не забравяй това, докато си жива! Никога! Никога!“

Свикнах да изпитвам постоянна подсъзнателна благодарност за всичко хубаво, което имам. Всяка сутрин, когато се събудех, благодарях на Бога, че мога да стана от леглото, да отида до масата и да се нахраня сама. Бях твърдо решена, въпреки грижите си, да бъда най-щастливият човек в Уорентън, Мисури. Може и да не съм успяла да постигна тази цел, но успях да превърна себе си в най-благодарната млада жена в родния си град — и сигурно малко мои познати са изпитвали толкова малко безпокойство, колкото мен.

Тази учителка по музика от Мисури е приложила два от принципите, описани в тази книга: Била е прекалено заета, за да се безпокои, и е мислила за хубавото, което има. Тази техника може да бъде полезна и на вас.

Стомахът ми се гърчеше като Вихрушка В Канзас

КАМЕРОН шип

Няколко години бях щастлив да работя в рекламния отдел на студиото на „Уорнър Бръдърс“ в Калифорния. Освен че бях член на екипа, пишех статии за звездите на „Уорнър Бръдърс“ за различни вестници и списания.

Неочаквано ме повишиха. Направиха ме заместник директор по рекламата. Всъщност, имаше промяна в административната политика и аз получих внушителната титла административен асистент.

Новата длъжност вървеше с огромен кабинет с мой собствен хладилник, две секретарки и седемдесет и пет души подчинени — сценаристи, репортери и радиожурналисти. Бях много впечатлен. Веднага си купих нов костюм. Опитвах се да говоря с апломб. Въведох системи за класифициране на документите, авторитетно вземах решения и обядвах набързо.

Бях убеден, че цялата политика на „Уорнър Бръдърс“ по отношение на връзките с обществеността се е стоварила на моите плещи. Струваше ми се, че животът — личен и обществен — на известни личности като Бет Дейвис, Оливия де Хавиланд, Джеймс Кагни, Едуард Дж. Робинсън, Ерол флин, Хъмфри Богарт, Ан Шеридан, Алексис Смит и Алън Хейл е изцяло в моите ръце.

След по-малко от месец си внуших, че имам язва на стомаха. А може би рак?

По това време главната ми работа, свързана с войната, бе, че председателствах Комитета за военна дейност към Съюза на филмовите дейци. Обичах ра-

ботата си, харесваше ми да се срещам с приятелите си на заседанията на Съюза. Но тези заседания се превърнаха в нещо ужасно. След всяко от тях ми прилошаваше. Често се налагаше да спирам колата на път към къщи, за да се посъзема и да продължа. Имаше толкова много неща за вършене и толкова малко време. Всяко едно беше жизненоважно. Бях печално неадекватен.

Говоря съвсем искрено, това беше най-мъчително боледуване в целия ми живот. Вътрешностите ми бяха свити на топка. Отслабнах, не можех да спя. Измъчваше ме постоянна болка.

Отидох при един прочут специалист по вътрешни болести. Препоръча ми го един рекламен агент. Каза ми, че този лекар имал много клиенти от областта на рекламата.

Този лекар не говореше много, само толкова, колкото да разбере къде ме боли и с какво си изкарвам хляба. Като че повече го интересуваше работата ми, отколкото оплакванията ми, но скоро се успокоих — в продължение на две седмици всеки ден той ме подлагаше на всевъзможни изследвания. Вземаха ми проби, изследвания, рентгенови снимки и флуороскопия. Накрая ми казаха да му се обадя да чуя присъдата.

Лекарят се облегна назад и каза: „Господин Шип, вие преминахте серия пълни изследвания. Те бяха абсолютно необходими, макар че аз, *разбира се*, знаех след първия кратък преглед, че вие *нямате язва на стомаха*. Но знаех, понеже сте такъв тип човек и работите такава работа, че няма да ми повярвате, ако не ви го докажа. Нека ви покажа.”

И той ми показа резултатите от изследванията и рентгеновите снимки и ми доказа, че нямам язва.

„А сега, каза лекарят, нека ви кажа, че това ще ви струва доста пари, но си заслужава да ги платите. Ето ви рецептата: *Забравете безпокойството!*”

Аз се опитах да протестирам, но той ме спря: „Разбирам, че не можете да последвате съвета ми веднага, затова ще ви дам патерица. Ето ви едни хапчета. Съдържат беладона. Вземайте от тях по колкото искате. Когато ги свършите, елате, ще ви дам още. Няма да ви навредят. Само ще ви отпускат. Запомнете обаче, вие нямате нужда от тези хапчета. Трябва просто да спрете да се безпокоите.

Ако започнете отново да се безпокоите, ще трябва да дойдете отново при мен и аз пак ще ви взема голяма сума за преглед. Какво мислите за това?"

Искаше ми се да можех да кажа, че съм си взел пука веднага и съм престанал да се безпокоя, но не стана така. Няколко седмици вземах хапчетата винаги щом почувствах пристъп на тревога. Те помагаша. Веднага ми ставаше по-добре.

Но се чувствах глупаво, че вземам тези хапчета. Аз съм едър мъж. Висок съм почти колкото Ейб Линкълн, тежа почти деветдесет килограма. А трябваше да вземам малки бели хапчета, за да се успокоявам. Когато приятелите ме питаха за какво вземам хапчетата, се срамувах да им кажа истината. Постепенно започнах да се надсмивам над себе си. Казвах си: „Гледай сега, Камерон Шип, държиш се като глупак. Вземаш себе си и работата си прекалено на сериозно. Бет Дейвис, Джеймс Кагни и Едуард Дж. Робинсън си бяха световноизвестни още преди ти да се заемеш с рекламата им, а ако вземеш да пукнеш довечера, „Уорнър Бръдърс" и неговите звезди ще се оправят и без теб. Я виж Айзенхауер, генерал Маршал, Макартър, Джими Дулитъл и адмирал Кинг — те водят войната, а не вземат хапчета. А ти не можеш да си вършиш работата като председател на Комитета за военна дейност към Съюза на филмовите дейци, без да вземаш малки бели хапчета, които не позволяват на стомаха ти да се гърчи като вихрушка в Канзас."

Започнах да изпитвам гордост, когато се справях без хапчетата. Малко по-късно ги изсипах в канала и всяка вечер се прибирах навреме, за да подремна преди вечеря. Постепенно започнах да водя нормален живот. Не съм ходил втори път при този лекар.

Но му дължа много, много повече от сумата за преглед, която тогава ми се струваше възголемичка. Той ме научи да се смее на себе си. Но ми се струва, че истински майсторското в подхода му беше това, че се въздържах да ми се присмива. Той ме прие сериозно. Спаси достойнството ми. Даде ми лек в малка кутийка. Макар да знаеше, както сега аз знам, че спасението не беше в безобидните малки хапчета, а в промяната на психическата ми нагласа.

Поуката от тази история е, че много хора, които вземат лекарства, би трябвало да прочетат Седма част на тази книга и да се отпуснат!

*Научих се да прогонвам
безпокойството, като гледах
как жена ми мие съдове*

ОТЕЦ УИЛЯМ УД

Преди няколко години страдах от силни болки в корема. Нощем се будех по два-три пъти и не можех да спя. Баща ми умря от рак на стомаха пред очите ми и аз се страхувах, че и аз имам рак — или поне язва. Отидох на изследвания в клиника. Известен специалист ме прегледа с флуороскоп и ми направи рентге-

нова снимка на стомаха. Даде ми приспивателно и ме увери, че нямам язва, нито рак. Каза ми, че болките ми са причинени от емоционално напрежение. Понеже съм свещеник, един от първите му въпроси беше: „Имате ли някой стар мърморко в църковното настоятелство?“

Той ми каза нещо, което вече знаех — опитвах се да правя прекалено много неща едновременно. Освен че всяка неделя имах проповед и носех товара на църковните си задължения, аз бях и председател на Червения кръст и на клуб „Киванис“. Всяка седмица имах две-три погребения и доста друга работа.

Работех под постоянно напрежение. Никога не се отпусках. Винаги бях напрегнат, забързан и раздразнителен. Настъпи момент, в който нямаше нещо, за което да не се безпокоя. Живеех в постоянна нервна възбуда. Изпитвах такива болки, че с радост последвах съвета на лекаря. Всяка седмица си вземах свободен ден в понеделник и постепенно се отказах от някои задължения и дейности.

Веднъж, докато си разчиствах бюрото, ми хрумна една идея, която се оказа много полезна. Преглеждах купчина стари бележки по проповедите и други записки по въпроси, които отдавна бяха приключени. Една по една ги смачквах на топка и ги хвърлях в кошчето. Изведнъж спрях и си казах: „Уил, защо не направиш същото с притесненията си, както с тези хартийки? Защо не запратиш безпокойствата си за вчерашните проблеми в кошчето?“ Тази идея ме изпълни с вдъхновение, сякаш товар падна от плещите ми. Оттогава до ден днешен спазвам правилото да „хвърлям в кошчето“ проблемите, за разрешаването на които нищо не мога да направя.

Един ден, докато жена ми миеше съдовете, а аз ги бършех, ми хрумна и друга идея. Жена ми си пееше, докато миеше, и аз си казах: „Виж, Уил, колко е щаст-

лива тя. Женени сме от осемнадесет години и през всичките тези години тя е мила съдове. Представи си, че когато се оженихте, беше си помислила за всичките съдове, които ще трябва да измие през тези осемнадесет години. Купчината мръсни съдове би била по-голяма от хамбар! Самата мисъл за това би ужасила всяка жена."

Казах си: „Жена ми няма нищо против да мие съдовете, защото мие само съдовете от един ден." Разбрах в какво се състои проблемът ми. Аз се опитвах да мия и днешните съдове, и вчерашните, че и онези, които още не са изцапани.

Разбрах колко глупаво е това. В неделя сутрин заставах на амвона и поучавах хората как да живеят, а аз самият водех изнервен, притеснен и забързан живот. Засрамах се от себе си.

Вече не ме измъчват безпокойства. Свърши се с болките в стомаха и с безсънието. Сега спрашам вчерашните тревоги в кошчето и вече не се опитвам да мия днес утрешните мръсни съдове.

Спомняте ли си една мисъл, която вече цитирах, в тази книга: „От товара на утрешния ден, прибавен към товара на вчерашния и стоварен върху плещите ви днес, и най-силният би залитнал..."
Защо въобще се опитвате?

Открив отговора

ДЕЛ ХЮС

През 1943 г. аз се озовах в болница за ветерани в Албукерк, Ню Мексико, с три счупени ребра и пробит бял дроб. Това се случи при учение на морската пехота на Хавайските острови. Готвех се да скоча от лодката на брега, когато край нас мина голям разбивач, разлюля лодката, аз загубих равновесие и се стоварих на пясъка с такава сила, че счупените ми ребра продупчиха десния ми бял дроб.

След като прекарах три месеца в болницата, преживях най-големия шок в живота си. Лекарите казваха, че не отбелязвам абсолютно никакво подобрение. След като помислих сериозно, заключих, че безпокойството ми пречи да се възстановя. Бях свикнал на много активен живот, а през тези три месеца бях лежал по двадесет и четири часа в денонощието и единственото ми занимание беше да мисля. Колкото повече мислех, толкова повече ме обхващаше безпокойство — притеснявах се дали някога ще си намеря място сред хората, дали няма да остана цял живот инвалид, дали някога ще се ожения и ще водя нормален живот.

Настоях пред лекаря да ме премести в съседното отделение, което наричаха „провинциалния клуб“, защото на пациентите позволяваха да правят почти всичко, което искаха.

В това отделение се запалих по бриджа. Шест седмици учих играта, играх с другите в отделението и прочетох книгите по бридж на Кълбъртсън. След шест седмици играех почти всяка вечер до края на престоя ми в болницата. Започнах да се интересувам

и от маслена живопис и всеки следобед вземах уроци от три до пет часа. Някои от картините ми бяха толкова добри, че почти личеше какво съм искал да нарисувам! Пробвах се даже и в дърворезбата, прочетох доста книги по въпроса и намерих това занимание за чудесно. Намирах си толкова много занимания, че не ми оставаше време да се безпокоя за физическото ми състояние. Дори намирах време да чета книги по психология, които ми даваха от Червения кръст. В края на трите месеца целият медицински персонал ме поздрави за „удивителното ми подобрене“. Това бяха най-хубавите думи, които бях чувал през живота си. Искаше ми се да крещя от радост.

Ето какво се опитвам да кажа: докато си лежах по гръб и се безпокоях за бъдещето, не отбелязвах абсолютно никакво подобрене. Измъчвах тялото си с безпокойство. Дори счупените ребра не заздравяваха. Но щом насочих ума си другаде, като се научих да играя бридж, да рисувам с маслени бои и да правя дърворезби, лекарите заявиха, че имам „удивително подобрене“.

Сега живея нормално, здрав съм и дробовете ми с нищо не отстъпват на вашите.

Помните ли думите на Джордж Бърнард Шоу?
„Тайната на това да се чувстваш нещастен се крие в свободното време, в което да се безпокоиш дали си щастлив, или не.“ Бъдете активни, намирайте си занимания!

Времето решава много въпроси

ЛУИС Т. МОНТАНТ МЛАДШИ

Безпокойството ми струва десет години от живота. Те би трябвало да бъдат най-плодотворните години от живота на един млад мъж — от осемнадесет до двадесет и осем.

Сега разбирам, че сам съм си виновен за загубата на това скъпоценно време.

Безпокоях се за всичко — за работата си, за здравето си, за семейството си, страдах от чувство за малоценност. Бях толкова притеснителен, че минавах на другия тротоар, за да избегна срещи с познати. Когато срещах някой приятел на улицата, често се преструвах, че не го забелязвам, защото се страхувах да не ми се присмее.

Страхувах се да се срещам и с непознати хора — чувствах се толкова зле в чуждо присъствие, — така че за две седмици се провалих на три интервюта за работа просто защото няхах смелостта да кажа на евентуалните си работодатели какво знам, че мога да правя.

Но преди осем години се справих с безпокойството за един следобед и оттогава много рядко съм изпитвал притеснения. Този следобед бях в кабинета на един човек, който имаше много повече неприятности, отколкото аз бях срещал някога, и въпреки това беше сред най-веселите хора, които познавах. Беше направил състояние през 1929 г. и бе загубил всичко до последния цент. Беше натрупал ново през 1933 г. и го беше загубил, после отново през 1939 г. — и него беше загубил. Беше преживял не един банкрут, знаеше какво е да го преследват врагове и кредитори. Неприят-

ности, кошто биха съсипали други хора и биха ги докарали до самоубийство, се плъзгаха по него, без да оставят следа.

Докато седях в кабинета му през онзи ден преди осем години, аз му завиждах и ми се искаше Бог да ме бе създал като него.

Както си говорехме, той ми подхвърли някакво писмо и каза: „Прочети това!“

Беше гневно писмо, в което се повдигаха няколко неудобни въпроса. Ако аз получех такова писмо, то щеше да ме хвърли в смут. „Бил, какво ще отговориш?“, попитах.

„Ами, започна Бил, ще ти издам една малка тайна. Следващия път, когато наистина изскочи нещо обезпокояващо, вземи молив и лист, седни и опиши подробно какво точно те безпокои. После сложи листа в най-долното дясно чекмедже на бюрото си. Почакай няколко седмици и после го погледни. Ако прочетеното все още те безпокои, пхъни листа обратно в чекмеджето. Остави го още две седмици. Там е на сигурно място. Нищо няма да му се случи. Но междуременно (проблемът, който те безпокои, може да претърпи развитие. Установил съм, че ако имам търпение, безпокойството, което ме тормози, ще се пръсне като спукан балон.“

Този съвет ми направи голямо впечатление. Прилагам го вече години и в резултат на това рядко се безпокоя за нещо.

Времето решава много проблеми. Може да реши и този, който ви безпокои днес.

*Предупредиха ме
да не се опитвам да говоря
и да не помръдвам и с пръст*

ДЖОУЗЕФ Л. РАЙЪН

Преди няколко години бях свидетел по едно дело, което ми причини голямо психическо напрежение и безпокойство. След като делото свърши, докато си пътувах с влака към къщи, внезапно преживях тежка физическа криза. Нещо ми стана на сърцето. Едва можех да дишам.

Когато стигнах вкъщи, лекарят ми направи инжекция. Не бях в леглото — бях успял да стигна само до канапето в дневната. Когато отново дойдох в съзнание, съзрях свещеника, готов да ми даде последно причастие!

Видях стъписаното и скръбно изражение на семейството си. Разбрах, че ми е спукана работата. По-късно научих, че лекарят казал на жена ми, че може да умра до половин час. Сърцето ми беше толкова слабо, че ми наредиха да не се опитвам да говоря и да не помръдвам и пръст.

Никога не съм бил светец, но едно нещо знам — с Бога не бива да се спори. Затова затворих очи и казах: „Да бъде Твоята воля... Ако трябва да стане сега, да бъде Твоята воля.“

Щом се отдахох на тази мисъл, се отпуснах. Ужасът ми изчезна и се запитах какво е най-лошото, което би могло да се случи. Най-лошото като че ли беше да се повторят спазмите и ужасната болка, после всичко щеше да свърши. Щях да отида при своя Създател и скоро да намеря покой.

Лежах си на канапето и чаках това да стане, но болките не идваха. Накрая взех да се питам какво бих направил в живота си, ако *не* умра. Реших, че ще положа всички усилия да си върна здравето. Ще престана да се тормозя и ще възстановя силите си.

Това се случи преди четири години. Аз си възвърнах силите до такава степен, че дори лекарят ми е удивен от подобрието в кардиограмите. Вече не се безпокоя. Изпитвам нова жажда за живот. Но мога искрено да кажа, че ако не бях се изправил лице в лице с най-лошото — скоропостижна смърт — и не се бях опитал да поправя това, едва ли щях да съм тук днес. Смятам, че ако не бях приел най-лошото, щях да съм умрял от страх и паника.

Господин Райън може би е жив и до днес, защото е използвал магическата формула — приеми и най-лошото, което може да се случи.

Аз съм голям майстор на абстрахирането

ОРДУЕЙ ТИЙД

Безпокойството е навик, който аз отдавна преодолях. Смятам, че способността ми да потискам безпокойството си се дължи най-вече на три неща.

Първо, прекалено съм зает, за да се отдавам на саморазрушителни тревоги. Упражнявам три дейности и всяка от тях практически е работа на пълен работен ден. Чета лекции на големи групи студенти в Колумбийския университет. Председателствам Съвета

за Висше образование на Ню Йорк. Ръководя отдела за икономическа и социална литература на издателска къща „Харпър енд Бръдърс“. Изискванията на тези три дейности не ми оставят време да се торозя и притеснявам.

Второ, аз съм голям майстор на абстрахирането. Когато преминавам от една задача към друга, се абстрахирам от всички проблеми, за които съм мислил преди това. Намирам за стимулиращо и освежаващо да се занимавам с различни неща. Това ме отморява и прояснява ума ми.

Трето, наложи ми се да се науча да прогонвам професионалните проблеми от съзнанието си, когато напускам кабинета си. Те нямат край. Винаги има групи нерешени проблеми, изискващи вниманието ми. Ако всяка вечер ги отнасям със себе си вкъщи и се безпокоя за тях, това ще съсипе здравето ми. Освен това ще разруши и способността ми да се справям с тях.

Ордуей Тийд е майстор на добрите трудови навици. Помните ли кои са те? (Вижте Седма част, Двадесет и шеста глава)

*Ако не бях престанал
да се безпокоя,
отдавна да съм в гроба*

кони МАК
БЕЙЗБОЛНА ЗВЕЗДА

Повече от шестдесет и три години се занимавам професионално с бейзбол. Когато започнах през осемдесетте години на миналия век, не получавах никаква заплата. Играехме на незастроени места, спъвахме се в консервни кутии и захвърлени конски хамути. След мача събирахме пари в шапка. Печелех съвсем недостатъчно, особено като се има предвид, че трябваше да издържам овдовялата си майка и по-малките си братя и сестри. Понякога отборът вечеряше само ягоди или ходехме за миди.

Имах предостатъчно основания за безпокойство. Аз съм единственият бейзболен мениджър, който седем години поред е оставал на последно място. Само аз съм губил осемстотин мача за осем години. След ред поражения бях така изпълнен с притеснения, че не можех да ям, нито да спя. Но спрях да се безпокоя преди двадесет и пет години и съм твърдо убеден, че ако не бях престанал тогава, отдавна да съм в гроба.

Хвърляйки поглед назад към дългия си живот (аз съм роден, когато Линкълн още беше президент), струва ми се, че съм победил безпокойството с помощта на следните правила:

1. Разбрах колко безполезно е то. Видях, че нищо не ми дава, а заплашва да провали кариерата ми.
2. Разбрах, че съсипва здравето ми.

3. Постоянно си намирах работа — кроях планове, работех усърдно за спечелването на бъдещите мачове, така че не ми оставаше време да се безпокоя за вече загубените.

4. Стана ми правило никога да не насочвам вниманието на играч върху грешките му, преди да изтекат двадесет и четири часа от мача. В началото се преобладаваха заедно с играчите. Ако отборът загубеше, не можех да се въздържа да не критикувам играчите и да не споря ожесточено с тях за неуспехите им. Установих, че това само засилва безпокойството ми. Когато критикувах някой играч пред останалите, той отказва да ти сътрудничи, защото с обиден. И тъй като не бях сигурен, че владее себе си и езика си непосредствено след поражение, стана ми принцип да не се виждам с играчите веднага след загубата. Обсъждам я с тях на следващия ден. По това време вече съм се успокоил, грешките не ми изглеждат толкова страшни и мога да обсъдя нещата спокойно, така че момчетата не се афектират и не се опитват да се отбраняват.

5. Опитах се да вдъхновявам играчите, като ги хваля, вместо постоянно да им намирам недостатъци. Постарах се да намеря добра дума за всекиго.

6. Установих, че съм по-податлив на безпокойство, когато съм уморен. Затова всяка нощ спя по десет часа и подремвам всеки следобед. Дори пет минути сън са от голяма полза.

7. Смятам, че съм овладял безпокойството си и съм удължил живота си, като останах активен. Сега съм на осемдесет и пет години, но няма да се оттегля, докато не започна да разказвам една и съща история по два пъти. Когато това стане, ще знам, че вече остарявам.

Кони Мак никога не е чел книги за преодоляването на безпокойството, затова сам си е създал правила за това. Защо и вие не опитате да си съставите

списък на правилата, които са ви помагали досега, и да ги напишете?

Полезни начини за преодоляване на безпокойството

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

Отървах се от язвата и безпокойството, като си смених работата и психическата нагласа

АРДЪН У. ШАРП

ГРИЙН БЕИ, УИСКОНСИН

Преди пет години се чувствах притеснен, депресиран и болен. Лекарите казаха, че имам язва на стомаха. Казаха ми да пазя диета. Пих мляко и ядох яйца, докато не започна да ми прилошава от вида им. Но не се оправях. Един ден ми попадна статия за рака. Стори ми се, че проявявам всички симптоми. Вече не бях обезпокоен. Бях *ужасен*. Естествено, язвата ми се влоши рязко. Последният удар дойде, когато на двадесет и четири години не ме взеха в армията, защото не бях физически годен! Бях същинска развалина точно когато се предполагаше, че трябва да съм в разцвета на физическите си сили.

Това беше краят. Не виждах нито лъч надежда. В отчаянието си се опитах да разбера как съм се докарал до това ужасно състояние. Бавно пред мен започна да просветва истината. Две години преди това бях

здрав и доволен от работата си като търговски път-ник. Но военновременният недоимък ме бе принудил да се откажа от търговията и да се хвана на работа в една фабрика. **Ненавиждах** работата. Във фабрика-та, а на всичкото отгоре се бях сприятелил с група отявлени песимисти, с които съдбата за нещастие ме бе събрала. Те бяха недоволни от всичко. Нищо не беше както трябва. Постоянно хулеха работата си, недоволстваха от заплатата, от работното време, от началника, от всичко. Разбрах, че подсъзнателно съм възприел отрицателното им отношение.

Започнах бавно да разбирам, че язвата ми вероятно се дължи на собственото ми негативно мислене и кисело настроение. Тогава реших да се върна към работата, която обичах— търговията, и да общувам с хора, които мислят позитивно и конструктивно. Това решение може би ми спаси живота. Съзнателно потърсих приятели и колеги, които мислеха прогресивно— щастливи хора, оптимисти, които не знае-ха що е безпокойство и що е язва. Щом промених емо-циите си, и състоянието на стомаха ми се подобри. Не след дълго забравих, че съм имал язва. Скоро разб-рах, че човек може да заимства здраве, щастие и успе-х от другите точно така, както може да заимст-ва безпокойства, горчивина и неуспех. Това е най-важ-ната поука, която съм научил в живота си. Отдавна трябваше да я усвоя. Чувал съм я и съм я чел десетки пъти. Но я усвоих след собствен горчив опит. Сега разбирам, какво е искал да каже Исус с думите: „Чо-век е такъв, каквито са мислите в душата му.“

Винаги търся зелената светлина

ДЖОУЗЕФ м. КОТЪР

От времето, когато бях малко момче, през младежките и зрелите си години, аз бях непоправим невротик. Безпокойствата ми бяха много и разнообразни. Някои бяха истински, повечето — въображаеми. В редки случаи си давах сметка, че няма нищо, за което да се безпокоя — тогава се безпокоях от страх да не пропускам нещо.

Но преди две години реших да заживея по нов начин. Това изискваше да направя анализ на недостатъците си и на малкото си добродетели — „щателно и смело описание“ на себе си. Тогава ясно пролича на какво се дължат всичките ми безпокойства.

Работата беше там, че не можех да живея само с днешния ден. Притеснявах се за вчерашните грешки, страхувах се от бъдещето.

Казвали са ми много пъти, че „Днес е утрешният ден, за който съм се безпокоил вчера.“ Но това не помагаше. Казвах ми да живея с програма за двадесет и четири часа. Казвах ми, че днешният ден е единственият, над който притежавам някаква власт, и затова трябва да използвам максимално възможностите, които ми предоставя. Казвах ми, че ако сторя това, ще съм толкова зает, че няма да имам време да се безпокоя нито за миналите, нито за бъдещите дни. Съветът беше логичен, но на мен някак си ми беше трудно да приложа спрямо себе си тези проклети принципи.

После изведнъж ми проблесна решението. И къде, мислите, го намерих? На перона на Северозападната железопътна линия в седем часа вечерта на 31 май

1945 г. Това бе важен момент за мен. Ето защо си го спомням така ясно.

Изпрашихме едни приятели на влака. Щяха да пътуват е „Лос Анджелис“ — модерен бърз влак, прибирайки се от отпуската си. Войната още продължаваше и тази година имаше големи тълпи. Вместо да се качим на влака, със съпругата ми се поразходихме по релсите пред него. Аз погледах няколко минути големия блестящ локомотив. После погледнах по линията и видях огромен семафор. Светеше жълто. След това се смени с яркозелено. В този момент заби звънец, чу се познатото „Всички да се качват!“ и след няколко секунди огромният влак потегли от гарата на дългото си две хиляди и триста километрово пътуване.

Умът ми трескаво работеше. Опитвах се да проумея нещо. Случваше се някакво чудо. Изведнъж разбрах. Машинистът ми даде отговора, който търсех. Влакът потегли на дългото си пътуване при зелена светлина. На негово място и аз бих искал да виждам зелена светлина по цялото си житейско пътуване. Това, разбира се, е невъзможно, но аз точно това се опитвах да направя с живота си — стоях си на гарата и не тръгвах наникъде, защото много държах да разбере какво ме чака напред.

Мислите ме връхлитаха една след друга. Машинистът не се безпокоеше за проблемите, които може би го чакаха по-нататък. Може би щеше да има закъснения, забавяне, но нали за това са сигналните системи? Жълта светлина — намаляваш скоростта и го даваш кротко. Червено — опасност, спиращ. Така влакът пътува в безопасност. Благодарение на добрата сигнална система.

Запитах се дали и аз нямам добра сигнална система в живота. И си отговорих, че имам. Дадена ми е от Бога. Той я управлява, затова е гарантирана. За-

почнах да търся зелената светлина. В коя посока е? А след като Бог дава зелената светлина, защо да не попитам Него? Така и направих.

Сега се моля всяка сутрин. Получавам зелена светлина за деня. Понякога светлината е жълта — за да забавя темпото. Случва се да е червена — за да спра, преди да катастрофирам.

От този ден преди две години сложих край на безпокойството си. През това време получих повече от седемстотин зелени светлини и пътуването ми през живота е много по-лесно без притеснението какъв цвят ще има следващата. Какъвто и да е, аз ще знам как да постъпя.

Как Джон Д. Рокфелер живя назаем четиридесет и пет години

Джон Д. Рокфелер старши натрупва първия си милион на тридесет и три годишна възраст. На четиридесет и три години той вече е създад най-големия монопол в историята— „Стандард Ойл Къмпани“. Но какво е положението, когато става на петдесет и три? На петдесет и три той е налегнат от тревоги. Безпокойствата и напрегнатият живот вече са съсипали здравето му. На петдесет и три години той „прилича на мумия“, по думите на Джон К. Уинкълър, един от неговите биографи.

На петдесет и три години Рокфелер започва да страда от непознато заболяване на храносмилател-

ната система, от която му окапва всичката коса, дори и миглите, а от веждите му остава само някакво жалко подобие. „Заболяването му беше толкова сериозно, пише Уинкълър, че по едно време Джон бе принуден да живее на човешко мляко." Според лекарите, той страда от алопеция — форма на плешивост, която често се дължи просто на нервен срив. Той има доста шашардисващ вид с голото си плешиво теме и се налага да носи шапка, а по-късно си поръчва перуки — по 500 долара едната — и ги носи до края на дните си.

Отначало Рокфелер е благословен с желязно здраве. Израснал във ферма, той има яки рамене, изправена стойка и силна, енергична походка.

Но едва на четиридесет и три години, когато повечето мъже са в разцвета на силите си, раменете му се отпускат и той започва да си тътри краката. „Когато се поглеждаше в огледалото — пише друг негов биограф, Джон Т. флин, — той виждаше остарял човек. Непрекъснатата работа, безконечните тревоги, обидите, безсънните нощи, липсата на движение и почивка" си казват думата — заставят го да падне на колене. Той е най-богатият човек в света, но трябва да живее на диета, над която би се присмял и просяк. По онова време печели по един милион долара на седмица, но вероятно не изядва храна за повече от два долара. Лекарите му разрешават само кисело мляко и някоя и друга солена бисквита. Кожата му губи цвета си, заприличва на стар пергамент, опънат върху костите. И само медицинската помощ — най-добрата, която може да се купи с пари — го спасява от смърт на четиридесет и три годишна възраст.

Защо става така? Безпокойство. Душевни сривове. Живот под свръхнапрежение. Той буквално се докарва до ръба на гроба. Още на двадесет и три години Рокфелер вече преследва целта си с такава мрачна

решимост, че според хората, които го познават, „Нищо не развеселява лицето му, освен вестта за някоя добра сделка." Когато получава голяма печалба, той изпълнява кратък победен танц — хвърля си шапката на пода и се впуска да танцува джиги. Но когато губи пари, се поболява! Веднъж прекарва зърно за четиридесет хиляди долара по Големите езера. Без да го застрахова. Застраховката е много скъпа — сто и петдесет долара. Същата вечер над езерото Ери се разразява страшна буря. Рокфелер е така притеснен, че ще загуби стоката си, че когато съдружникът му Джордж Гарднър отива в кантората сутринта, намира Джон да кръстосва нервно стаята.

„Бързо, заговаря той развълнувано, да видим дали не можем да направим застраховката сега, ако не е прекалено късно!" Гарднър хуква и успява да получи застраховката. Но когато се връща в кантората, намира Джон в още по-ужасно настроение. Междувременно е пристигнала телеграма — товарът е стигнал местоназначението си, без да пострада от бурята. Той се поболява още повече заради „пропилените", сто и петдесет долара! Става му толкова зле, че се налага да се побере и да си легне. Помислете си само! По това време фирмата му върти бизнес за петстотин хиляди долара годишно, а той заради някакви си сто и петдесет долара се разболява така, че се налага да пази леглото!

Той няма време за забавление, нито за почивка, няма време за нищо, освен да прави пари и да преподава в неделното училище. Когато съдружникът му Джордж Гарднър си купува яхта на старо заедно с още трима приятели за две хиляди долара, Джон е поразен и отказва да се качи на нея. Гарднър го намира да работи в кантората един неделен следобед и го моли: „Хайде, Джон, ела да поплаваме. Ще ти е от полза. Забрави за бизнеса. Позабавлявай се малко." Рокфелер се

втречва в него. „Джордж Гарднър, заявява мой, ти си най-екстравагантният човек, когото познавам. Подкопаваш доверието на банките, а и моето също. Преди да се усетиш, ще си съсипал нашия бизнес. Не, няма да дойда на твоята яхта, не искам дори да я видя!“ И остава целия неделен следобед в кантората.

Същата липса на чувство за хумор и въображение са типични за Джон през цялата му делова кариера. Години по-късно той казва: „Никога не полагах глава на възглавницата си вечер, без да си напомня, че успехът ми може би е само временен.“

Макар че разполага с милиони, той никога не се отпуска на възглавницата си, без да се безпокои, че може да загуби богатството си. Нищо чудно, че безпокойството съсипва здравето му. Той няма време за забавление и почивка, никога не ходи на театър, не играе карти, не ходи на партита. Както казва Марк Хана, той е човек, луд за пари. „Нормален във всяко друго отношение, но луд, когато става дума за пари.“

Рокфелер веднъж признава пред един съсед в Кливланд, Охайо, че „мечтае да бъде обичан“, но е толкова студен и подозрителен, че малцина въобще го харесват. Морган не иска да има делови отношения с него. „Не ми харесва този човек — сумти той. — Не искам да имам никаква работа с него.“ Родният брат на Рокфелер го ненавижда така, че премества тленните останки на децата си от семейното гробище. „Никой от моя род, казва той, няма да почива в земя, собственост на Джон.“ Служителите и сътрудниците на Рокфелер изпитват свещен страх от него и точно в това е комичното — *той* се страхува *от тях*, страхува се да не говорят извън фирмата и да „издадат тайните й“. Той няма никаква вяра в човешката природа и когато подписва десетгодишен договор с независима нефтопреработвателна рафинерия, иска от

собственика ѝ да не казва на никого, дори на собствената си съпруга! „Затваряй си устата и си върши работата“ — това е неговият девиз.

И точно на върха на богатството си, когато златото тече в сандъците му като огнена лава по склоновете на Везувий, неговият личен свят се срутва. Книги и статии критикуват разбойника-собственик на „Стандарт Ойл Къмпани“ за тайните споразумения за отстъпки с железниците и безмилостното смазване на всички конкуренти.

В петролните полета на Пенсилвания Джон Д. Рокфелер е най-омразният човек на земята. Разорените от него обесват чучело с неговия образ. Много от тях с радост биха нахлузили примка на тънкия му врат и биха го обесили на някоя дива ябълка. Писма, бълващи огън и жупел, заливат кантората му — писма, съдържащи заплахи за живота му. Той наема охрана, за да не бъде убит от враговете си. Опитва се да не обръща внимание на стихията от омраза. Веднъж заявява цинично: „Можете да ме ритате и обиждате, при условие, че стане, както аз искам.“ Но разбира, че и той в края на краищата е човек като всички. Че не може да понесе омразата — и безпокойството. Здравето му започва да се руши. Той е объркан и смяян от този нов враг — болестта, — който го напада отвътре. Отначало „мълчи за неразположенията си“, опитва се да прогони болестта от ума си. Но безсънието, лошото храносмилане и оплешивяването — все физически симптоми на тревожността и нервния срив — не могат да се скрият. Накрая лекарите му съобщават стъписващата истина. Той трябва да избира между богатството и задължителните тревоги, свързани с него, и живота си. Предупреждават го, че трябва да се оттегли, или ще умре. И той се оттегля. Но преди да го стори, безпокойството, алчността и страхът вече са съсипали здравето му.

Когато Айга Тарбел, най-известната американска авторка на биографии, се среща с него, тя е шокирана. Ето какво пише: „Лицето му изглеждаше ужасно съсухрено. Той бе най-старият човек, когото съм виждала.“ Стар ли? Че Рокфелер тогава е няколко години по-млад от генерал Макартър по времето, когато си връща обратно Филипините! Но той е такава развалина, че Айда Тарбел изпитва съжаление към него. По това време тя работи върху силната си книга, която критикува „Стандарт Ойл“ и всичко, което компанията символизира. Тя несъмнено няма причина да обича човека, създал този „октопод“. Но когато вижда Джон Д. Рокфелер да преподава в неделното училище, вирайки се напрегнато в лицата на околните, тя признава: „Изпитах чувство, което не съм очаквала и което с времето се усили. *Беше ми жал за него.* Не познавам по-страшен спътник от страха.“

Когато лекарите се заемат да спасят живота на Рокфелер, те му налагат три правила, които той спазва стриктно до края на дните си. Ето ги:

1. Избягвайте безпокойството. Никога за нищо не се тревожете, при никакви обстоятелства.

2. Почивайте и правете много физически упражнения на открито.

3. Внимавайте с храната. Винаги спирайте да ядете, докато още не сте съвсем сити.

Джон Д. Рокфелер спазва тези правила. Вероятно те спасяват живота му. Той се оттегля. Започва да играе голф. Заема се с градинарство. Бъбри със съседите. Играе игри. Пее песни.

Но прави и нещо друго. „През тези мъчителни дни и безсънни нощи, пише Уинкълър, Джон имаше време за размисъл.“ Той започва да мисли за другите. За първи път престава да мисли за това колко пари може

да спечели и се замисля за това колко човешко щастие може да се купи с тях.

Казано накратко, Рокфелер започва да раздава милионите си! Известно време това не му се удава лесно. Когато предлага пари на някоя църква, от амвоните в цялата страна се разнасят обвинения за „мръсни пари“. Но той продължава да дава. Научава за един мизерстващ малък колеж на брега на езерото Мичиган, чиято ипотека е просрочена. Той идва на помощ и влива милиони долари в този колеж, превръщайки го в прочутия днес в целия свят Чикагски университет. Опитва се да помага на негрите. Дава пари на негрски университети, като колежа „Тъскиджий“, където са нужни средства за продължаване на работата на Джордж Уошингтън Карвър. Подпомага борбата с анкилостомата¹². Когато доктор Чарлс У. Стайлс, големият капацитет по анкилостомата, казва: „Лекарство за петдесет цента може да отърве човек от тази болест, която вилнее из Юга, но кой ще даде тези петдесет цента?“, Рокфелер ги дава. Той влага милиони в борбата срещу анкилостомата, премахвайки най-голямото бедствие, нападало някога Юга. Отива още по-далеч. Създава голяма международна фондация, фондацията „Рокфелер“, която трябва да се бори с болестите и невежеството по целия свят!

Разказвам развълнувано за делото му, защото може би дължа живота си на фондацията „Рокфелер“. Колко добре си спомням Китай през 1932г., когато холерата вилнееше в Пекин! Китайските селяни измираща като мухи, а посред този ужас ние можехме да си имунизираме в Медицинския колеж „Рокфелер“ с ваксина, която ни защитаваше от епидемията. Ваксината бе достъпна за всички— китайци и „чужденци“.

Тогава за първи път разбрах какво правят за света милионите на Рокфелер.

Никога преди в историята не е съществувало нищо, което дори далечно да наподобява фондацията „Рокфелер“. Тя е единствена по рода си. Рокфелер знае, че в целия свят има много чудесни движения, основани от далновидни хора. Извършват се изследвания, основават се институти, лекарите се борят срещу болестите — но толкова често този благороден труд пропада поради липсата на средства. Той решава да помогне на тези пионери на човечността — не да добие власт над тях, а да им даде малко пари и да им даде възможност да си помогнат сами. Днес можем да благодарим на Джон Д. Рокфелер за чудото на пеницилина и за още десетки други открития, финансирани с негови пари. Можете да му благодарите за това, че децата ви вече не умират от гръбначно-мозъчен менингит — болест, от която са умирали четири на всеки петима заболели. Можете да му благодарите за част от напредъка в борбата срещу маларията и туберкулозата, грипа и дифтерита и много други болести, които все още морят света.

А самият Рокфелер? Когато дава парите си, получава ли душевен покой? Да, той най-сетне е доволен. „Ако след 1900 г. обществеността мисли за него като за човек, загрижен единствено за нападките против „Стандарт Ойл“, то обществеността много греша“, пише Алън Невинс.

Рокфелер е щастлив. Той се променя дотолкова, че въобще преставя да се безпокои. Всъщност, не се лишава дори от съня си през нощта, когато му се налага да понесе най-голямото поражение в кариерата си!

Провалът идва, когато на създадената от него компания, гиганта „Стандарт Ойл“, е наредено да плати „най-тежката глоба в историята“. Според американското правителство „Стандарт Ойл“ предс-

тавлява монопол В нарушение на антигръстоВото законодателство. Битката се Води пет години. Най-големите правни капацитети В страната ВоюВат на жиВот и смърт В най-грандиозната за онова Време съдебна битка. Но „Стандарт Ойл“ загубва битката.

Когато съдията Кийнсоу Маунтън Ландис съобщава решението си, адвокатите на защитата се притесняват, че старият Джон ще го приеме много тежко. Но те не знаят колко се е променил той.

Вечерта един от адвокатите се свързва с Джон по телефона. Съобщава му възможно най-деликатно за решението и добавя: „Надявам се, че няма да оставите това решение да ви разстрои, господин Рокфелер. Надявам се, че ще спите тази нощ.“

А какВо отвърща старият Джон? Ами той се сопва по телефона: „Не се безпокойте, господин Джонсън, възнамерявам да спя тази нощ. И вие не се оставяйте това да Ви разстрои. Лека нощ!“

И това го казва човекът, който някога се е поболял, защото е загубил сто и петдесет долара! Да, на^ Джон му е нужно доста време, за да се справи с безпокойството. Той едва не умира на петдесет и три години, но доживява до деветдесет и осем!

*Аз се самоубивах бавно,
защото не умеех да се отпусна*

пол САМПСЪН

Доскоро аз живеех на високи обороти. Бях винаги напрегнат, никога не се отпусках. Всяка вечер се прибирах от работа притеснен и изтощен от нервната преумора. Защо? Защото никой никога не ми е казал: „Пол, ти се самоубиваш. Защо не забавиш малко темпото? Защо не се отпуснеш?“

Сутрин ставах бързо, закусвах бързо, бърснех се бързо, обличах се бързо и сграбчвах волана на колата така, сякаш се страхувах да не излети през прозореца, ако не го стискам с всички сили. Работех бързо, бързах да се прибера, нощем дори се опитвах да спя бързо.

Състоянието ми беше такова, че се наложи да се прегледам при един известен невролог в Детройт. Той ме посъветва да почивам. Каза ми да си мисля как се отпускам през цялото време — докато работя, карам колата, ям или се опитвам да спя. Каза ми, че се самоубивам бавно, защото не умея да се отпускам.

Оттогава свикнах да релаксирам. Когато си легна вечер, не се опитвам да заспя, преди съзнателно да съм отпуснал тялото и успокоил дишането си. Сега се събуждам сутрин отпочинал — това е голямо подобрение, защото някога се будех уморен и напрегнат. Сега почивам, докато ям и докато карам колата. Разбира се, в колата вниманието ми е будно, но сега карам разумно, а не нервно. Най-важното място за отпускане е в работата ми. По няколко пъти на ден прекратявам за малко заниманията си и проверявам дали съм напрегнат. Сега, когато звънне телефонът, вече

не посягам да го сграбча, сякаш от това зависи животът ми, а когато някой ми говори, съм отпуснат като спящо бебе.

Какъв е резултатът? Животът ми е много по-приятен и щастлив, сега не знам какво е нервна преумора и безпокойство.

С мен се случи истинско чудо

ГОСПОЖА ДЖОН БЪРГЪР

Аз бях напълно съсипана от безпокойство. Умът ми бе така объркан и изтерзан, че не изпитвах никаква радост от живота. Нервите ми бяха до такава степен опънати, че не можех да спя нощем, нито да се отпусна денем. Трите ми малки деца живееха при роднини. Съпругът ми, който неотдавна се уволни от армията, се опитваше да започне адвокатска практика в друг град. Аз изпитвах на гърба си цялата несигурност на следвоенния период.

Състоянието ми бе опасно за кариерата на съпруга ми, за естественото право на щастлив, нормален дом за децата ми и за собствения ми живот. Съпругът ми не можеше да намери подходящо място за живеене и единствената възможност, която ни оставаше, беше да си построим жилище. Всичко зависеше от това моето състояние да се подобри. Колкото повече го осъзнавах и колкото по се стараех, толкова повече се страхувах от неуспех. Тогава започнах да се страхувам от планове, свързани с каквато и да с отговорност.

Имах чувството, че вече изобщо не вярвам в себе си. Струваше ми се, че съм се провалила напълно.

В най-мрачния период, когато отникъде не съзирах спасение, майка ми направи нещо, което никога няма да забравя и за което винаги ще ѝ бъда признателна. Тя ме подтикна да се боря. Беше ме възпитавала да отстъпвам, но този път ме накара да се надигна от леглото и да се боря за онова, което имам. Каза ми, че се предавам, че се страхувам от ситуацията, вместо да се изправя лице в лице с нея, че бягам от живота, вместо да го живея.

От този ден нататък започнах да се боря. Същата седмица казах на родителите си, че могат да си заминат, защото аз поемам нещата в ръцете си, и направих нещо, което тогава ми се струваше невъзможно. Останах сама да се грижа за двете си по-малки деца. Вече спях нормално, започнах да се храня по-добре, духът ми укрепна. Една седмица по-късно родителите ми дойдоха да ме видят и ме завариха да гледа, тананикайки си. Имах усещането, че съм добре, защото водех битка и я печелех. Никога няма да забравя този урок... Ако една ситуация ти изглежда непреодолима, изправи се лице в лице с нея! Бори се! Не се предавай!

Оттогава си наложих да работя и се отдадох изцяло на задълженията си. Събрах децата си и отидох при съпруга си в новия ни дом. Реших, че имам сили да се оправя и да бъда щастлива майка и съпруга. Бях погълната от планове за нашия дом, за децата, за съпруга си, за всичко — освен за мен самата. Прекалено заета бях, за да мисля за себе си. И тогава се случи истинското чудо.

Аз укрепвах все повече, събуждах се като щастлив човек, изпитвах удоволствие да кроя планове за предстоящия ден и гледах с радост на живота. И макар че от време на време изпадах в лека депресия, особено

когато бях уморена, си казвах да не мисля и да не споря със себе си в такива дни — и постепенно случаите станаха все по-редки, докато накрая изчезнаха.

Сега, година по-късно, аз имам щастлив и преуспяващ съпруг, прекрасен дом, в който работя по шестнадесет часа на ден, и три здрави, щастливи деца — и душевен мир!

Как Бенджамин Франклин се справя с безпокойството

Писмо от Бенджамин Франклин до Джоузеф Пристли,
който се е обърнал към него за съвет по повод поканата да
стане библиотекар на граф Шелбърн. В писмото си
Франклин излага своя метод за решаване на проблемите
без излишно безпокойство.

Лондон, 19 септември 1772 г.,

Уважаеми господине,

По въпроса от голяма важност за Вас, за който поискахте съвета ми, поради недостатъчно информация, не мога да Ви посъветвам какво решение да вземете, но ако желаете, ще ви помогна да го вземете. Когато възникне такъв труден въпрос, той е труден главно защото докато го обмисляме, всички „за“ и „против“ не са едновременно в съзнанието ни, а понякога мислим за едните, друг път — за другите, забравяйки първите. Така надделяват ту едните, ту другите доводи и тази несигурност ни обърква.

Моят начин за преодоляване на този проблем е да разделя лист хартия на две колони — на едната пиша „за“, а н. мругата — „против“. После три-четири дни обмислям и записвам в двете колони накратко различ-

ните доводи, които ми хрумват, за или против онова, което възнамерявам да предприема. Когато събера всичките пред погледа си, опитвам се да претегля сериозността им и когато намеря два равностойни от двете страни, ги задрасквам. Ако намеря някой аргумент „за“, който уравновесява два аргумента „против“, задрасквам и трите. Ако преценя, че два аргумента „против“ са равностойни на три аргумента „за“, задрасквам и петте. По този начин накрая получавам равносметката и след още ден-два размишления, когато вече нищо важно не мога да запиша в двете колони, вземам решение. И макар че сериозността на аргументите не може да бъде изразена с точни Величини, всеки от тях се разглежда отделно и в съотношение с останалите; пред мен е цялата картина и мога да преценя по-добре, малко вероятно е да предприема прибързана стъпка и всъщност много съм спечелил от този вид уравнения, които могат да се нарекат „морална“ или „благоразумна“ алгебра.

Искрено Ви пожелавам да вземете най-доброто решение, скъпи приятелю, и оставам завинаги искрено Ваш...

Бен Франклин

*Бях толкова притеснена,
че осемнадесет дни не хапнах зальък*

КАТРИН ХОЛКОМБ ФАРМЪР

Преди известно време бях така притеснена, че не спях четири нощи и осемнадесет дни не хапнах зальък. Дори от миризмата на храна ми прилошаваше. Нямам думи да опиша онова, което преживях. Чудя се дали в ада има по-страшни мъки от онези, които изпитах. Струваше ми се, че ще полудея или ще умра. Не можех да продължа да живея по този начин.

Повратната точка в живота ми настъпи в деня, когато получих сигнален екземпляр на тази книга. През последните три месеца на практика живея с нея, изучавам всяка страница, отчаяно се опитвам да открия нов начин на живот за себе си. Промяната във възгледите и емоционалното ми равновесие е направо невероятна. Сега успявам да понеса битките всеки изминал ден. В миналото едва не полудяхах не от днешните проблеми, а от горчивината и тревогите за неща, които се бяха случили вчера, или от страх, че могат да се случат утре.

Но сега, когато усетя, че започвам да се безпокоя за нещо, се заставям да спра и се заемам да приложа някой от принципите, които научих от тази книга. Ако почувствам напрежение заради нещо, което трябва да свърша днес, заемам се да го свърша веднага, за да престана да мисля за него.

Когато съм изправена пред някой от онези проблеми, които някога едва не ме влудяваха, спокойно се опитвам да приложа трите стъпки, описани във Втора глава на Първа част. Задавам си въпроса какво е най-лошото, което би могло да се случи. После се поста-

равам да го осъзная. Накрая се съсредоточавам върху проблема, за да открия как мога да поправа най-лошото, което вече съм готова да приема, ако се наложи.

Когато разбера, че се безпокоя за нещо, което не мога да променя — а не искам да приема, — спирам и повтарям молитвата:

*„Господи, дай ми смирение
да приема онова, което не мога да променя,
смелост — да променя онова, което мога,
и мъдрост — да ги различавам.“*

Откакто прочетох тази книга, изживявам един нов, прекрасен живот. Вече не съсипвам здравето и щастието си с тревоги. Спя по девет часа всяка нощ. Наслаждавам се на храната. Сякаш завеса се вдигна пред очите ми или се отвори врата. Вече забелязвам и се радвам на красотата на всичко, което ме заобикаля. Благодаря на Бога за възможността да живея в такъв прекрасен свят!

Позволете да ви посъветвам и вие да прочетете отново тази книга, от началото. Дръжте я до леглото си. Подчертайте пасажите, които се отнасят до вашите проблеми. Изучавайте я. Прилагайте я. Това не е „прочитна книга“ в обикновения смисъл на думата. Това е „пътеводител“ — към един нов начин на живот!



DOWNLOAD