

ДЕЙЛ КАРНЕГИ

КАК ПЕРЕСТАТЬ
БЕСПОКОИТЬСЯ
И НАЧАТЬ ЖИТЬ



Ташкент
«Янги аср авлоди»
2010

88.37

К24

Карнеги, Дейл.

Как перестать беспокоиться и начать жить. Ч. I/ Д. Карнеги. -Т.: Янги аср авлоди, 2010. -224 с.

Беспокойство — одна из основных проблем человечества. Страхи, обиды, волнения, огорчения вызывают беспокойство, которое делает людей возбужденными и нервными. Такое состояние порой доводит их до больничной койки.

Справиться с этой проблемой поможет книга известного психолога Дейл Карнеги «Как перестать беспокоиться и начать жить», которая является сборником оправдавших себя рецептов, проверенных временем и дающих возможность изжить нашу жизнь от беспокойства. Написана она на фактическом материале с приведением примеров из жизни известных людей, которые, перестав беспокоиться, нашли выход из сложных жизненных ситуаций и добились больших успехов.

Перестаньте беспокоиться и начните наслаждаться жизнью.

Книга рассчитана на широкий круг читателей.

ББК 88.37

ISBN 978-9943-08-473-5

© Дейл Карнеги «Как перестать беспокоиться и начать жить».
«Янги аср авлоди», 2010 йил. 224 стр.



ЧАСТЬ ПЕРВАЯ

**ОСНОВНЫЕ ФАКТЫ,
КОТОРЫЕ СЛЕДУЕТ ЗНАТЬ
О БЕСПОКОЙСТВЕ**

Глава первая
**ЖИВИТЕ В «ОТСЕКЕ»
СЕГОДНЯШНЕГО ДНЯ**

Весной 1871 года молодой человек взял книгу и прочитал семнадцать слов, которые полностью изменили его будущее. Когда он был студентом-медиком и проходил практику в больнице общего профиля в Монреале, его беспокоили следующие проблемы: как сдать выпускные экзамены, куда идти работать, как организовать свою практику, как зарабатывать себе на жизнь.

Семнадцать слов, которые этот молодой студент-медик прочитал в 1871 году, помогли ему стать самым знаменитым терапевтом своего времени. Он организовал всемирно известную Школу медицины при Университете Джонса Гопкинса. Он стал королевским профессором медицины в Оксфорде — самое высокое звание, которое может быть присвоено ученому-медику в Британской империи. Он был возведен в дворянское звание королем Англии. Когда он умер, были выпущены два огромных тома, содержавшие 1466 страниц, в которых рассказывалась история его жизни.

Его звали сэр Уильям Ослер. Ниже приведены семнадцать слов, написанные Томасом Карлейлем, которые помогли ему освободить свою жизнь от беспокойства: «Наша главная задача — не заглядывать в туманную даль будущего, а действовать сейчас, в направлении, которое нам видно».

Сорок два года спустя, в тихий весенний вечер, когда в университетском парке цвели тюльпаны, сэр Уильям Ослер обратился к студентам Йельского университета. Считается, сказал он, что такой человек, как он, — профессор

четырёх университетов и автор популярной книги — должен обладать «мозгом особого качества». Это неверно, заявил он. Оказывается, и его близкие друзья знали, что он обладал «самыми посредственными способностями».

В чем же секрет его успеха? Он сказал, что достиг успеха потому, что стремился жить в отсеке сегодняшнего дня, непроницаемо отгороженном от остальных дней. Что он имел в виду? За несколько месяцев до своего выступления в Йельском университете сэр Уильям Ослер пересек Атлантический океан на большом океанском лайнере, на котором капитан, стоявший на мостике, мог нажать на кнопку, и сразу же слышался шум механизмов, и отдельные отсеки корабля начинали герметически закрываться, чтобы в них не попала вода. «Каждый из вас, — сказал доктор Ослер этим студентам, — является гораздо более замечательным механизмом, чем гигантский лайнер, и, вступив в жизнь, вы отправляетесь в более длительное плавание. Я настаиваю на том, что вы должны научиться контролировать данный вам механизм и защищать его от штормов, то есть вовремя изолировать его отдельные отсеки. Только тогда вы обеспечите безопасность своего путешествия. Стойте на мостике и обеспечьте, чтобы хотя бы главные переборки корабля находились в рабочем состоянии. Нажмите на кнопку, и вы услышите, как на каждом этапе вашей жизни железные двери изолируют от вас прошлое — мертвые вчерашние дни. Нажмите на другую кнопку, и металлический занавес изолирует будущее — неродившиеся завтрашние дни. Тогда вы в полной безопасности — на сегодняшний день!.. Изолируйте прошлое! Пусть мертвое прошлое хоронит своих мертвецов... Изолируйте вчерашние дни, которые освещали глупцам путь к могиле. Груз будущего, прибавленный к грузу прошлого, который вы взваливаете на себя в настоящем, заставляет спотыкаться на пути даже самых сильных. Изолируйте будущее так же герметически, как прошлое... Будущее в настоящем... Нет завтра. День спасения человека — сегодня. Бессмысленная трата энергии, душевные страдания, нервное беспокойство неотступно следуют по пятам человека, который беспокоится о будущем... Итак, закройте наглухо все отсеки кораб-

ля, отделите носовую и кормовую части лайнера железными переборками. Воспитывайте у себя привычку жить в отрезке времени, отделенном от прошлого и будущего «герметическими переборками».

Разве доктор Ослер хотел сказать, что мы не должны прилагать никаких усилий для подготовки к завтрашнему дню? Нет. Отнюдь нет. Он лишь неустанно утверждал в этом выступлении, что лучший способ подготовиться к завтрашнему дню — сконцентрировать свои силы и способности на наилучшем выполнении сегодняшних дел.

Во время войны наши военные руководители составляли планы на будущее, но они не могли себе позволить проявлять беспокойство. «Я обеспечил самых лучших людей самой лучшей боевой техникой, имеющейся в нашем распоряжении, — сказал адмирал Эрнест Дж. Кинг, командовавший военно-морскими силами Соединенных Штатов, — и поставил перед ними самую разумную задачу. Это все, что я могу сделать».

«Если корабль потопят, — продолжал адмирал Кинг, — я не смогу его поднять. Если он будет потоплен, я не смогу это предотвратить. Мне лучше использовать свое время для решения проблем завтрашнего дня, чем сожалеть о том, что произошло вчера. Кроме того, если я позволю себе беспокоиться о таких вещах, меня надолго не хватит».

В военное и в мирное время разница между правильным и неправильным образом мыслей состоит в следующем: правильный образ мыслей основан на анализе причин и следствий, он ведет к логическому конструктивному планированию; неправильный образ мыслей часто ведет к напряжению и нервным срывам.

Во время второй мировой войны один молодой человек в военной форме — где-то в Европе — усвоил полезный урок. Его звали Тед Бенгермино. Этот человек довел себя до психической травмы в боевых условиях.

«В апреле 1945 года, — пишет Тед Бенгермино, — я так много беспокоился, что меня поразил недуг, который врачи называют «слизистый колит». Это заболевание причиняло мне невыносимую боль. Если бы война не кончилась в то время, я уверен, что окончательно бы подорвал свое здоровье.

Я был совершенно изможден. Я служил унтер-офицером похоронной команды 94-й пехотной дивизии. Моя работа заключалась в том, что я должен был помогать заполнять учетные карточки всех убитых в бою, пропавших без вести и госпитализированных. Я также должен был откапывать тела солдат, как союзников, так и врагов, которые были убиты и наспех похоронены в неглубоких могилах в разгар боя. В мои обязанности также входило собирать личные вещи убитых и следить за тем, чтобы они были посланы их родителям или ближайшим родственникам, для которых они будут очень дороги. Меня постоянно преследовал страх, что мы могли сделать серьезные ошибки. Я беспокоился о том, как я все это выдержу. Меня угнетала мысль, доживу ли я до того момента, когда смогу поддержать в руках своего единственного ребенка — моему сыну было шестнадцать месяцев, но я никогда не видел его. Я был настолько расстроен и измучен, что потерял тридцать четыре фунта в весе. Я был на грани безумия. Я взглянул на свои руки. Они напоминали руки скелета. Я пришел в ужас при мысли о том, что мне суждено вернуться домой инвалидом. Я был доведен до полного отчаяния и плакал, как ребенок. Я был настолько потрясен, что каждый раз, когда оставался один, слезы струились по моим щекам. После битвы в Арденнах наступил период, когда я плакал так часто, что почти потерял всякую надежду снова стать нормальным человеком.

В конце концов я оказался в госпитале. Один военный врач дал мне совет, который полностью преобразил мою жизнь. После тщательного осмотра он пришел к выводу, что в основе моих заболеваний было расстройство психики. «Тед, — сказал он, — я хочу, чтобы ты смотрел на свою жизнь, как на песочные часы. Ты знаешь, что тысячи песчинок находятся в верхней части песочных часов; и все они медленно и регулярно проходят через узкую перемычку посередине. Если ты или я сделаем так, чтобы через это отверстие в определенное время проходило больше, чем одна песчинка, часы испортятся. Ты, я и все остальные люди похожи на эти песочные часы. Когда мы утром вставем, возникают сотни дел, которые мы должны выполнить в

этот день. И если мы не будем выполнять эти дела по одному в определенный промежуток времени (как одна песчинка проходит через узкое отверстие), а будем стремиться сделать все сразу, мы подорвем свои физические или психические силы».

Я применял эту философию на практике с того незабываемого дня, когда военный врач дал мне совет: «Одна песчинка — в единицу времени... Одно дело — в определенный промежуток времени». Этот совет спас меня физически и психически во время войны; он также помог мне теперь в мирное время. Я работаю клерком Коммерческой кредитной компании в Балтиморе. В своей деятельности я столкнулся с теми же проблемами, которые возникали передо мной во время войны, — мне надо было выполнить очень много дел сразу, но в моем распоряжении было слишком мало времени, чтобы с ними справиться. Наши акции упали в цене. Нам надо было вводить в свою деятельность новые формы. В то время организовывались новые акционерные общества, которые открывались и закрывались, меняли адреса и т. п. Вместо того, чтобы раздражаться и нервничать, я вспомнил то, что мне говорил врач: «Одна песчинка — в единицу времени, одно дело — в определенный промежуток времени». Повторяя себе эти слова снова и снова, я выполнял свои обязанности наиболее рациональным образом. Делая свою работу, я больше не испытывал растерянности и замешательства, которые чуть не искалечили меня в боевых условиях».

Одним из самых ужасающих комментариев к нашему образу жизни является то, что почти половина коек в наших больницах занята пациентами, страдающими нервными и психическими расстройствами, пациентами, которых сломил непомерный груз накопившихся вчерашних дней и устрашающих завтрашних дней. Ведь значительное большинство этих людей могло бы спокойно наслаждаться жизнью и быть счастливыми и приносить пользу окружающим, если бы они следовали совету Иисуса Христа: «Не тревожьтесь о завтрашнем дне» — или совету Уильяма Ослера: «Живите в «отсеке» сегодняшнего дня».

Вы и я в настоящую секунду стоим на пересечении двух вечностей: безбрежного прошлого, которое длилось вечно, и будущего, которое устремлено вперед до последнего момента летосчисления. По всей вероятности, мы не можем одновременно жить и в одной и в другой вечности — нет, даже ни одну долю секунды. Пытаясь этого добиться, мы можем подорвать свое физическое здоровье и умственные силы. Поэтому давайте довольствоваться тем, чтобы жить в единственном отрезке времени, в котором мы, вероятно, можем жить, — от настоящего момента до отхода ко сну. «Каждый способен нести свою ношу, какой бы тяжелой она ни была, до прихода ночи, — писал Роберт Луис Стивенсон. — Любой из нас способен выполнять свою работу, даже самую трудную, в течение одного дня. Любой из нас может жить с нежностью в душе, с терпением, с любовью к окружающим, добродетельно до захода солнца. И именно в этом состоит подлинный смысл жизни».

В самом деле, жизнь требует от нас только этого. Однако миссис Э. К. Шилдс была доведена до отчаяния и даже находилась на грани самоубийства — до того как она научилась жить от рассвета до заката. «В 1937 году я потеряла мужа, — сказала миссис Шилдс, сообщая мне историю своей жизни. — Я была глубоко опечалена. У меня почти не было средств к существованию. Я написала письмо своему бывшему работодателю мистеру Леону Роучу, владельцу фирмы «Роуч — Фаулер» в Канзас-Сити, и была вновь принята на работу. В прошлом я зарабатывала себе на жизнь продажей книг сельским и городским школам. За два года до этого я продала свой автомобиль, когда заболел мой муж. Однако мне удалось наскрести достаточно денег, чтобы приобрести в рассрочку, внести первый взнос, подержанный автомобиль, и я снова начала продавать книги.

Я думала, что, очутившись вновь на дороге, смогу преодолеть депрессию. Но одной водить машину и есть в одиночестве оказалось свыше моих сил. В некоторых местах мне не удавалось достаточно заработать. Оказалось, что мне трудно было платить даже взносы за автомобиль, хотя они и были небольшими.

Весной 1938 года я работала вблизи Версаля, штат Миссури. Школы были бедными, дороги плохими. Я была так одинока и разочарована в жизни, что одно время даже думала о самоубийстве. Мне казалось, что добиться успеха невозможно. Жизнь потеряла для меня смысл. Я боялась всего на свете. Меня одолевали страхи, что я не смогу уплатить взносы за автомобиль и плату за комнату, что мне будет нечего есть. Я боялась заболеть, ведь у меня не было денег, чтобы заплатить врачу. Меня удерживали от самоубийства лишь мысли о том, что моя сестра будет глубоко огорчена и что у меня не было достаточно денег, чтобы оплатить расходы на похороны.

Но однажды я прочитала статью, которая помогла мне преодолеть отчаяние и придала мне мужество, чтобы продолжать жить. Я всю жизнь буду благодарна автору статьи за одну фразу, которая вдохновила меня на борьбу с трудностями. Вот эта фраза: «Для мудрого человека каждый день открывается новая жизнь». Я перепечатала эту фразу и приклеила ее к ветровому стеклу своего автомобиля. Таким образом, сидя за рулем, я каждую минуту видела эти слова. Оказалось, не так уж трудно заботиться о том, как прожить лишь один день. Я научилась забывать о прежних днях и не беспокоиться о дне завтрашнем. Каждое утро я говорила себе: «Сегодня передо мной открывается новая жизнь».

Мне удалось преодолеть страх одиночества и страх нужды. Я счастлива и, в общем, преуспеваю, и теперь я полна энтузиазма и любви к жизни. Теперь я знаю, что никогда не буду испытывать страх, что бы ни ждало меня в жизни. Я избавилась от боязни будущего. Теперь я знаю, что должна думать лишь о сегодняшнем дне и что «для мудрого человека каждый день открывается новая жизнь».

Как вы думаете, кто написал стихи, приведенные ниже?

*Меж упований, забот, между страхов кругом
и волнений
Думай про каждый ты день, что сияет тебе
он последним;
Радостью снимет тот час, которого чаять
не будешь.*



Bu tanishuv parchasidir. Asarning to'liq versiyasi
<https://kitobxon.com/oz/asar/1813> saytida.

Бу танишув парчасидир. Асарнинг тўлиқ версияси
<https://kitobxon.com/uz/asar/1813> сайтида.

Это был ознакомительный отрывок. Полную версию
можно найти на сайте
<https://kitobxon.com/ru/asar/1813>