

## Дейл Карнеги & Associates „Как да преодоляваме тревогата и стреса“

Колко често ни се е случвало да се събудим посред нощ, облени в студена пот, и да се отдадем на размисли по някакъв проблем, с който ни предстои да се сблъскаме на следващия ден или дори в още по-далечно бъдеще? Колко пъти, отдадени на приятно занимание, изведнъж се сепваме и позволяваме на ума си да затъне в някоя глождеща ни мисъл?

Вероятно няма мъж или жена, които да не са усещали ноктите на безпокойството да се впиват в тях в един или друг момент. И все пак, ако седмици или месеци по-късно се върнем към предмета, породил това безпокойство, често откриваме, че онова, което ни е карало да се мятаме в постелята и е вгорчило радостите от ежедневието ни, така и не се е случило или пък далеч не е достигнало размерите, от които сме се опасявали.

Никой проблем досега не е бил решен посредством притеснение. Ако насочим енергията, която изразходваме за него (а то е ненаситен консуматор на енергия), към конструктивни стъпки за решаване на трудностите, пред които сме изправени, то не само ще забравим за страховете и вълненията си, но и ще се превърнем в много по-здрави и щастливи хора.

Тази концепция не е нова. Още от древността мъдреци и философи са я изразявали по най-различни начини.

В своята книга „Как да преодолеем безпокойството и да се радваме на живота“ Дейл Карнеги я разглежда в голяма дълбочина. Дори само някои от съветите, дадени там, могат да ни помогнат да погледнем под различен ъгъл на нещата, за които се тревожим.

### Три начина да се преборим с безпокойството

Лесно е да кажем на някого да спре да се притеснява, но съвсем друго е да го сторим на практика. Ето някои полезни насоки в това отношение:

**1. Когато сте изправени пред проблем, който ви тормози, не го прехвърляйте в ума си до безкрайност.** Посрещнете го лице в лице и вземете решение. Повечето от тревогите ни са резултат на нерешителност.

След като решението вече е взето, придържайте се към него. То може и да не е най-правилното, но всяко положително действие обикновено е по-добро от бездействието. И никога не допускайте грешката да очаквате, че няма да допускате грешки.

**2. Преценявайте докъде свършва рационалната мисъл и откъде започва тревогата.** Не забравяйте, че да мислим и да се тревожим не е едно и също. Ясната мисъл е конструктивна.

Тревогата е деструктивна.

**3. Ако има нещо, което можете да направите, за да решите проблема, който ви гложди, не се колебайте.**

Трябва да предприемете всяка възможна стъпка, за да го смъкнете от плещите си. Обитателите на един старчески дом в Ню Йорк се притеснявали да не ги ограбят, когато излизали сами до центъра на града. Постоянният страх принуждавал мнозина от тях изобщо да не напускат уединените си стаи, а други го правели, но със свитосърце. Това продължило, докато един от тях не осъзнал, че всички те са жертва на една и съща тревога и че не правят нищо по въпроса – освен да се тревожат още повече. Той променил посоката на разсъжденията си от униние към действие. В резултат било взето решение да сформират групи помежду си и така заедно да преминават през „опасната зона“ в определени часове от деня. Конструктивната мисъл изместила деструктивното безпокойство и така премахнала проблема.

---

Когато сте изправени пред някакъв проблем, запитайте се кое е най-лошото, което може да се случи?

Подгответе се да приемете този вариант и след това се опитайте да подобрите положението.

Дейл

Карнеги

---

### **Използвайте законите на статистиката**

Подобно на много младежи от своето поколение, Майк решил да прекъсне следването си и да поскита из Щатите на автостоп. Майка му изпаднала в ужас. По цели нощи не мигвала, представяйки си всички кошмарни неща, които можели да му се случат. Да бъде убит, отвлечен, арестуван, да се разболеет, да се събере с лоша компания, да стане наркоман и така нататък. Седмици наред не знаела що е покой, престанала да се храни, изгубила интерес към всяка друга област от живота си, освен към безкрайните притеснения.

Тя се обърнала за съвет към своя приятелка, която ѝ припомнила, че хиляди млади хора ежегодно правят същото и че обикновено се разминават без особени проблеми. Предложила ѝ да провери статистиката на полицията, пресата или социалните агенции. И действително тези източници показвали, че само минимален процент от младите „авантюристи“ са имали каквито и да било неприятности. След като майката приела това за факт, съзнанието ѝ се прояснило, тя спряла да се тревожи и животът ѝ се върнал в нормалните си релси. Разбира се, от време на време я жегвало леко безпокойство, но то било напълно поносимо.

След няколко месеца Майк действително се завърнал жив и здрав у дома и продължил образованието си. Ако тя не била погледнала трезво на неговото малко приключение, стресът можел напълно да съсипе нейното здраве и душевното ѝ равновесие.

## Живейте в днешния ден

В своята книга „Как да преодолеем безпокойството и да се радваме на живота“ Дейл Карнеги цитира коментара на д-р Уилям Ослър, един от най-известните лекари и философи от началото на ХХ век, направен по време на обръщението му към група студенти от Йейлския университет. Той гласял

следното:

*„В един голям океански параход капитанът има възможност да нареди запечатването на даден отсек от трюма, ако неговото наводняване застрашава целия кораб. Всеки от вас представлявамного по-съвършено устройство от океанския лайнер и е тръгнал на по-далечно пътешествие. Затова съветът ми към вас е да се научите да управлявате вътрешната си механика така, че отделните ви дни да бъдат като херметизирани камери. Това е най-сигурният начин да осигурите безопасността на плаването си. Качете се на мостика и се уверете, че преградните стени са в изправност. След всеки етап от живота си натискайте копчето, за да чуete как стоманената плоча се спуска и затваря завинаги миналото – мъртвото Вчера. После натиснете друго копче и изолирайте също толкова здраво още несъстоялото се Утре. Бъдеще не съществува... Бъдещето е днес. Умственото изтощение, напрегането на нервите, загубата на енергия спъват крачките на онзи, който се тревожи за бъдещето... Ето защо запечатвайте тежките врати както откъм носа, така и откъм кърмата и култивирайте у себе си навика да живеете в изолираното отделение на днешния ден“.*

Д-р Ослър няма предвид, че не трябва да полагаме усилия в подготовка за бъдещето. Онова, което той иска да каже, е, че най-добрият начин да го сторим е като концентрираме целия си интелект и ентузиазъм, всичката си енергия, за да се справим безупречно със задачите си днес. За да ни улесни в затварянето на тези преградни стени пред миналото и бъдещето, Дейл Карнеги ни предлага да си зададем следните въпроси, като запишем черно на бяло отговорите им.

- Имам ли склонността да се отвличам от живота в настоящето, за да се тревожа за бъдещето или да копнея по някакъв „вълшебен оазис отвъд хоризонта“?
- Вгорчавам ли понякога настоящето си с жалби по минали неща, които са приключени и необратими?
- Ставам ли сутрин с решимостта да „сграбча мига“ – да извлека максималното от предстоящия ден?
- Мога ли да получа повече от живота си, като живея с днешния ден?
- Кога ще се заломя да осъществявам плановете си? Идната седмица?... Утре?... Днес?

Има една стара мъдрост, която гласи: „Миналото е свършено, не можем да го променим; бъдещето е неизвестно; но днешният ден е дар, затова нека го приемем с благодарност“.

### Трите врящи гърнета

Лесно е да изгубим надежда, когато ни се струва, че нещата постоянно се обръщат против нас, че с каквото и да се захванем, не постигаме желания резултат. Следната басня обаче ни представя малко по-различен поглед върху живота.

Една млада жена отишла на гости при майка си и взела да ѝ се оплаква от трудностите, които срещала на всяка крачка. Тъкмо преодолявала една от тях и ето че насреща ѝ се надигала друга. Вече била толкова уморена да се бори, че ѝ идело да се предаде и да вдигне ръце от всичко. Майка ѝ я завела в кухнята и сложила върху огъня три гърнета с вода. Когато те заврели, сложила в първото моркови, във второто – яйца, а в третото – мляно кафе. После ги оставила да къкрят и седнала, без да каже нито дума. Минал около половин час и тя ги свалила от огъня. Извадила с един черпак морковите от първото гърне и ги сложила в купа. В друга купа поставила яйцата, а сетне загребала и от кафето и го изсипала в трета купа. Обърнала се към дъщеря си и попитала: „Каж ми сега какво виждаш?“. „Моркови, яйца и кафе“ – отвърнала щерката. Тогава майка ѝ я накарала да дойде по-близо и да пипне морковите. Тя го сторила и видяла, че са омекнали. После ѝ сложила в ръката едно яйце. Тя го счупила, обелила и видяла, че отвътре е твърдо сварено. Накрая старата жена ѝ дала да пробва и от кафето. Тя отпила от купата и се усмихнала, долавяйки силния приятен аромат. „Какво означава всичко това, майко?“ – попитала. „Означава, че и трите неща попаднаха в една и съща беда – във вряща вода. Но всяко едно от тях се държи различно. Морковът влезе силен, корав и неотстъпчив, но горещината го накара да отслабне и омекне. Яйцето беше крехко и чупливо. Само една тънка черупка предпазваше течната му сърцевина, но престоят в кипящата течност го принуди да втвърди вътрешността си. Смлените кафеени зърна обаче бяха най-интересни. След като попаднаха в изпитанието, те промениха самата вода. Тъй че кое от трите си ти, дъще? Когато бедата почука на вратата ти, как ще се държиш? Като моркова, като яйцето или като кафето?“

Задайте си и вие същия въпрос. Какъв съм аз? Дали съм като моркова, корав наглед, но губещ силата си и повяхващ пред болката и несполуките? Или като яйцето, навлязъл в живота с мека и блага сърцевина, която обаче в резултат на смърт, раздяла, финансови несгоди или други изпитания е станала твърда и неподатлива? Дали не показвам пред света само старата си черупка, докато вътрешността ми вече е вдървена и нечувствителна? Или съм като кафето, което променя врящата вода около себе си, същата онази среда, която подлага на изпитание силата му? Попадне

ли веднъж в нея, то изпуска благоуханен аромат. Ако и ние сме такива, то когато обстоятелствата са най-сурови към нас, ние само ще ставаме по-добри и ще показваме скъпоценната си същност. И тъй, в коя категория попадаме? Как посрещаме бедите? Когато ни върхлети изпитание, способни ли сме да се издигнем над него и да променим случващото се около нас?

Най-щастливи не са непременно хората, притежаващи най-много от всичко, а онези, способни да извличат максималното от нещата, които срещат по пътя си. Светлото бъдеще неизменно се базира върху забравеното минало. Няма как да вървим напред в живота, докато не се отърсим от някогашните си провали и страдания.

Придържайте се към старата пословица: *„Когато сме се раждали, ние сме плакали, а всички около нас са се усмихвали. Затова нека живеем така, че когато умрем, ние да се усмихваме, а всички около нас да плачат“.*