**Глава 1. Живите одним днем.**

|  |  |
| --- | --- |
|

|  |
| --- |
|   Весной 1871 года один молодой человек встретил в книге фразу, -всего 21 слово, - которая оказала громадное воздействие на всю егопоследующую жизнь. Студент-медик монреальской больницы был озабочен предстоящимивыпускными экзаменами, а также тем, что его ждет впереди, как дальшежить. 21 слово, которое он прочитал в 1871 году, помогли стать емузнаменитым врачом поколения. Он основал всемирно известный медицинский институт им. ДжонаГопкинса. Он стал профессором и возглавил кафедру в Оксфорде,учрежденную английским королем, т. е. удостоился величайшей почести,которую может заслужить человек, занимающийся медициной в англии. Когдаон умер, была выпущена книга, состоящая из двух толстых томов, срассказами о его жизни. Его имя сэр Вильям Ослер. Вот 21 слово, которые он встретил весной 1871 года, 21 слово изтомаса кармеля: "Наше главное дело не смотреть на то, что лежит втуманной дымке на расстоянии, а делать то, что лежит непосредственно подрукой". 42 года спустя, теплым весенним вечером сэр В. Ослер беседовал состудентами йельского университета. И сказал тогда им, что людиошибаются, когда считают, что он, профессор четырех университетов иавтор книг, обладает "мозгами особого качества". Он сказал, что близкиедрузья знают, что у него самые обычные способности. В чем же секрет его успеха? Он обусловлен тем, что он старается жить в рамках одного дня. Чтосэр Ослер имел в виду? За несколько месяцев до своего выступления онпересек Атлатнику на большом океанском лайнере, на котором капитан,стоящий на мостике, мог нажатием кнопки перекрыть лайнерводонепроницаемыми перегородками. "Каждый из вас, - сказал сэр Ослер, - имеет более высокуюорганизацию, чем этот лайнер, и рассчитан на более длительное плавание.Я хочу убедить вас научиться жить в рамках одного дня с тем, чтобыобеспечить большую безопасность плавания. Забирайтесь на мостик,нажимайте кнопку и слушайте, как железные двери захлопывают умершиевчерашние дни. Нажимайте другую кнопку и захлопывайте железной занавесьюбудущее - еще неродившиеся завтрашние дни. Тогда вы в безопасности - в безопасности сегодня. Захлопните прошлое! Дайте прошлому похоронить себя. Отгородитесь отзавтрашних дней, которые облегчили многим дорогу к смерти. Груззавтрашних забот, сложенный со вчерашним и с тем, который нужно нестисегодня, придавливает и самых сильных. Закройте будущее так же плотно,как и прошлое. Будущее - сегодня. Нет завтра. День спасения - именно сегодняшнийдень. Депрессии и озабоченность следуют за человеком, беспокоящемся обудущем. Перестройте "корму и нос", вырабатывайте привычку жить в рамкаходного дня. Разве сэр Ослер сказал о том, что мы не должны старатьсяподготовиться к завтрашнему дню? Вовсе нет. В своем обращении онговорит, что наилучший способ подготовиться к завтрашнему дню - этосконцентрировать весь интеллект, весь энтузиазм на выполнении наилучшимобразом сегодняшнего дня, его дел. Во время войны наши военные руководители составляли планы набудущее, но они не могли себе позволить проявлять беспокойство. "Яобеспечил самых лучших людей самоей лучшей боевой техникой, имеющейся внашем распоряжении, - сказал адмирал Эрнест Дж. Кинг, командовавшийвоенно-морскими силами Соединенных Штатов, - и поставил перед ними самуюразумную задачу. Это все, что я могу сделать". "Если корабль потопят, - продолжал адмирал Кинг, - я не смогу егоподнять. Если он будет потоплен, я не смогу это предотвратить. Мне лучшеиспользовать свое время для решения проблем завтрашнего дня, чемсожалеть о том, что произошло вчера. Кроме того, если я позволю себебеспокоиться о таких вещах, меня надолго не хватит". В военное и в мирное время разница между правильным и неправильнымобразом мыслей состоит в следующем: правиьный образ мыслей основан наанализе причин и следствий, он ведет к логическому конструктивномупланированию; неправильный образ мыслей часто ведет к напряжению инервным срывам. Во время второй мировой войны один молодой человек в военной форме- где-то в Европе - усвоил полезный урок. Его звали Тед Бенгермино. Этотчеловек довел себя до психической травмы в боевых условиях. "В апреле 1945 года, - пишет Тед Бенгермино, - я так многобеспокоился, что меня поразил недуг, который врачи называют "слизистыйколит". Это заболевание причиняло мне невыносимую боль. Если бы война некончилась в то время, я уверен, что окончательно бы подорвал своездоровье. Я был совершенно изможден. Я служил унтер-офицером похороннойкоманды 94-й пехотной дивизии. Моя работа заключалась в том, что ядолжен был помогать заполнять учетные карточки всех убитых в бою,пропавших без вести и госпитализированных. Я также должен был откапыватьтела солдат, как союзников, так и врагов, которые были убиты и наспехпохоронены в неглубоких могилах в разгаре боя. В мои обязанности такжевходило собирать личные вещи убитых и следить за тем, чтобы они былипосланы их родителям или ближайшим родственникам, для которых они будуточень дороги. Меня постоянно преследовал страх, что мы могли сделатьсерьезные ошибки. Я беспокоился о том, как я все это выдержу. Меняугнетала мысль, доживу ли я до того момента, когда смогу подержать вруках своего единственного ребенка - моему сыну было шестнадцатьмесяцев, но я никогда не видел его. Я был настолько расстроен и измучен,что потерял тридцать четыре фунта в весе. Я был на грани безумия. Явзглянул на свои руки. Они напоминали руки скелета. Я пришел в ужас примысли о том, что мне суждено вернуться домой инвалидом. Я был доведен дополного отчаяния и плакал, как ребенок. Я был настолько потрясен, чтокаждый раз, когда оставался один, слезы струились по моим щекам. Послебитвы в Арденнах наступил период, когда я плакал так часто, что почтипотерял всякую надежду снова стать нормальным человеком. В конце концов я оказался в госпитале. Один военный врач дал мнесовет, который полностью преобразил мою жизнь. После тщательного осмотраон пришел к выводу, что в основе моих заболеваний было расстройствопсихики. "Тед, - сказал он, - я хочу, чтобы ты смотрел на свою жизнь,как на песочные часы. Ты знаешь, что тысячи песчинок находятся в верхнейчасти песочных часов; и все они медленно и регулярно проходят черезузкую перемычку посередине. Если ты или я сделаем так, чтобы через этоотверстие в определенное время проходило больше, чем одна песчинка, часыиспортятся. Ты, я и все остальные люди похожи на эти песочные часы.Когда мы утром встаем, возникают сотни дел, которые мы должны выполнитьв этот день. И если мы не будем выполнять эти дела по одному вопределенный промежуток времени (как одна песчинка проходит через узкоеотверстие), а будем стремиться сделать все сразу, мы подорвем своифизические 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 меняфизически и психически во время войны; он также помог мне теперь вмирное время. Я работаю клерком Коммерческой кредитной компании вБалтиморе. В своей деятельности я столкнулся с теми же проблемами,которые возникали передо мной во время войны, - мне надо было выполнитьочень много дел сразу, но в моем распоряжении было слишком мало времени,чтобы с ними справиться. Наши акции упали в цене. Нам надо было вводитьв свою деятельность новые формы. В то время организовывались новыеакционерные общества, которые открывались и закрывались, меняли адреса ит.п. Вместо того, чтобы раздражаться и нервничать, я вспомнил то, чтомне говорил врач: "Одна песчинка - в единицу времени, одно дело - вопределенный промежуток времени". Повторяя себе эти слова снова и снова,я выполнял свои обязанности наиболее рациональным образом. Делая своюработу, я больше не испытывал растерянности и замешательства, которыечуть не искалечили меня в боевых условиях". Одним из самых ужасающих комментариев к нашему образу жизниявляется то, что почти половина коек в наших больницах занятапациентами, страдающими нервными и психическими расстройствами,пациентами, которых сломил непомерный груз накопившихся вчерашних дней иустрашающих завтрашних дней. Ведь значительное большинство этих людеймогло бы чпокойно наслаждаться жизнью и быть счастливыми и приноситьпользу окружающим, если бы они следовали совету Иисуса Христа: "Нетревожьтесь 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, котороеустремлено вперед до последнего момента летосчисления. По всейвероятности, мы не можем одновременно жить и в одной и вдругой вечности- нет, даже ни одну долю секунды. Пытаясь этого добиться, мы можемподорвать свое физическое здоровье и умственные силы. Поэтому давайтедовольствоваться тем, чтобы жить в единственном отрезке времени, вкотором мы, вероятно, можем жить, - от настоящего момента до отхода косну. "Каждый способен нести свою ношу, какой бы тяжелой она ни была, доприхода ночи, - писал Роберт Луис Стивенсон. - Любой из нас способенвыполнять свою работу, даже самую трудную, в течение одного дня. Любойиз нас может жить с нежностью в душе, с терпением, с любовью кокружающим, добродетельно до захода солнца. И именно в этом состоитподлинный смысл жизни". В самом деле, жизнь требует от нас только этого. Однако миссисЭ.К.Шилдс была доведена до отчаяния и даже находилась на гранисамоубийства - до того как она научилась жить от рассвета до заката. "В1937 году я потеряла мужа, - сказала миссис Шилдс, сообщая мне историюсвоей жизни. - Я была глубоко опечалена. У меня почти не было средств ксуществованию. Я написала письмо своему бывшему работодателю мистеруЛеону Роучу, владельцу фирмы "Роуч-Фаулер" в Канзас-Сити, и была вновьпринята на работу. В прошлом я зарабатывала себе на жизнь продажей книгсельским и городским школам. За два года до этого я продала свойавтомобиль, когда заболел мой муж. Однако мне удалось наскрестидостаточно денег, чтобы приобрести в рассрочку, внеся первый взнос,подержанный автомобиль, и я снова начала продавать книги. Я думала, что, очутившись вновь на дороге, смогу преодолетьдепрессию. Но одной водить машину и есть в одиночестве оказалось свышемоих сил. В некоторых местах мне не удавалось достаточно заработать. Мнеоказалось трудно платить даже взносы за автомобиль, хотя они и былинебольшими. Весной 1938 года я работала вблизи Версаля, штат Миссури. Школыбыли бедными, дороги плохими. Я была так одинока и разочарована в жизни,что одно время даже думала о самоубийстве. Мне казалось, что добитьсяуспеха невозможно. Жизнь потеряла для меня смысл. Я боялась всего насвете. Меня одолевали страхи, что я не смогу уплатить взносы заавтомобиль и плату за комнату, что мне будет нечего есть. Я бояласьзаболеть, ведь у меня не было денег, чтобызаплатить врачу. Меняудерживали от самоубийства лишь мысли о том, что моя сестра будетглубоко огорчена и что у меня не было достаточно денег, чтобы оплатитьрасходы на похороны. Но однажды я прочитала статью, которая помогла мне преодолетьотчаяние и придала мне мужество, чтобы продолжать жить. Я всю жизнь будублагодарна автору статьи за одну фразу, которая вдохновила меня наборьбу с трудностями. Вот эта фраза: "Для мудрого человека каждый деньоткрывается новая жизнь". Я перепечатала эту фразу и приклеила ее кветровому стеклу своего автомобиля. Таким образом, сидя за рулем, якаждую минуту видела эти слова. Оказалось, не так уж трудно заботиться отом, как прожить лишь один день. Я научилась забывать о прежних днях ине беспокоиться о дне завтрашнем. Каждое утро я говорила себе: "Сегодняпередо мной открывается новая жизнь". Мне удалось преодолеть страх одиночества и страх нужды. Я счастливаи в общем преуспеваю, и теперь я полна энтузиазма и любви к жизни.Теперь я знаю, что никогда не буду испытывать страх, что бы ниждало меняв жизни. Я избавилась от боязни будущего. Теперь я знаю, что должнадумать лишь о сегодняшнем дне, и что "для мудрого человека каждый деньоткрывается 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 снидет тот час, которого чаять не будешь. Эти слова кажутся современными, не так ли? Однако они были написаныза тридцать лет до нашей эры римским поэтом Горацием. (1) Одним из самых трагических свойств человеческой натуры, насколькомне известно, является наша склонность откладывать осуществление своихчаяний на будущее. Мы все мечтаем о каком-то волшебном саде, полном роз,который виднеется где-то за горизонтом, - вместо того чтобы наслаждатьсятеми розами, которые растут под нашим окном сегодня. Почему мы такие глупцы - такие ужасающие глупцы? "Как странно мы проводим тот маленький отрезок времени, называемыйнашей жизнью, - писал Стивен Ликок. - Ребенок говорит: "Когда я стануюношей". Но что это означает? Юноша говорит: "Когда я стану взрослым".И, наконец, став взрослым, он говорит: "Когда я женюсь". Наконец, онженится, но от этого мало что меняется. Он начинает думать: "Когда ясмогу уйти на пенсию". А затем, когда он достигает пенсионного возраста,он оглядывается на пройденный им жизненный путь; как бы холодный ветердует ему в лицо, и перед ним раскрывается жестокая правда о том, какмного он упустил в жизни, как все безвозвратно ушло. Мы слишком позднопонимаем, что смысл жизни заключается в самой жизни, в ритме каждого дняи часа". Ныне покойный Эдвард С.Эванс из Детройта в свое время чуть не убилсебя вечным беспокойством, прежде чем осознал, что "смысл жизнизаключается в самой жизни, в ритме каждого дня и часа". Выходец избедной семьи, Эдвардс Эванс начал зарабатывать себе на жизнь, продаваягазеты; затем он работал клерком в бакалейном магазине. Впоследствии онполучил работу помощника библиотекаря. Ему надо было содержать семьчеловек. Хотя его жалованье было маленьким, он боялся уйти с работы.Прошло восемь лет, прежде чем он нашел в себе мужество начать всесначала. Он открыл предприятие, в которое было вложено пятьдесят пятьдолларов, взятых взаймы, и получил доход в двадцать тысяч долларов вгод. Затем на него обрушился убийственный удар. Он взял у своего другавексель на крупную сумму, а друг неожиданно разорился. Вскоре последовалдругой удар: банк, в котором находились все деньги Эванса, обанкротился.Он не только потерял все свое состояние до единого цента, но и осталсядолжен шестнадцать тысяч долларов. Его нервы не выдержали этогопотрясения. "Я не мог ни спать, ни есть, - рассказывал он мне. - Язаболел непонятной болезнью. Беспокойство, и только беспокойство вызвалоэту болезнь. Однажды я шел по улице и упал в обморок. Я не мог большедвигаться. Я был приковал к постели и мое тело покрылось фурункулами.Фурункулы были не только снаружи, но и внутри. Даже лежа в постели, яиспытывал нечеловеческую боль. С каждым днем я становился все слабее.Наконец, доктор сказал, что мне осталось жить две недели. Я был поражен,------------------------------------------------------------------------(1) Послания, кн. 1, 4; пер. Н.С.Гинцбурга в кн.: Квинт Гораций Флакк.Полн. собр. соч. М. - Л.: Academia, 1936. С.293. - Прим. ред.я состави завещание, а затем снова лег в постель в ожидании конца. Небыло смысла ни бороться, ни беспокоиться. Я смирился, расслабился иуснул. Неделями я спал не более двух часов подряд, но теперь, посколькумои земные проблемы заканчивались, я заснул сном ребенка. Постепеннопроходила усталость. У меня появился аппетит. Я стал прибавлять в весе. Через несколько недель я мог ходить на костылях. Шесть недельспустя я начал работать. В прошлом я зарабатывал двадцать тысяч долларовв год, а теперь довольствовался работой, приносившей мне всего тридцатьдолларов в неделю. Я начал продавать тормозные колодки, которымизакреплялись колеса автомобилей при их перевозке. Наконец-то я осмыслилсвой жизненный опыт. Главное для меня - избавиться от беспокойства, несожалеть о том, что случиось в прошлом, и не испытывать страха передбудущим. Я посвятил все свое время, силы и энергию овладению новойпрофессией". Эдвард С.Эванс стал стремительно продвигаться по служебнойлестнице. Через несколько лет он сделался президентом компании. Егокомпания - "Эванс продакт" - была зарегистрирована в течение многих летна Нью-Йоркской фондовой бирже. Когда Эдвард С.Эванс умер в 1945 году,он считался одним из самых прогрессивных деловых людей СоединенныхШтатов. Если вы когда-нибудь будете пролетать над Гренландией, вы,возможно, приземлитесь в Эванс-Филд - в аэропорту, названном в егочесть. Суть данного рассказа заключается в следующем: Эдвард С.Эвансникогда бы не достиг столь впечатляющих успехов в жизни, если бы неосознал нелепость беспокойства в "отсеке" сегодняшего дня. За пятьсот лет до нашей эры греческий философ Гераклит сказал своимученикам, что "все меняется, кроме закона изменений". Он сказал также:"Вы не можете войти дважды в одну и ту же реку". Река меняется каждуюсекунду, то же самое происходит и с человеком, который вошел в нее.Жизнь представляет собой непрерывную перемену. Единственнойопределенностью является сегодня. Зачем же портить красоту сегодняшнегодня попытками решить проблемы будущего, полного бесконечных перемен инеясности, - будущего, которое, по-видимому, никто не может предвидеть. У древних римлян было для этого соответствующее слово. Фактическидва слова: Carpe diem "Пользуйся сегодняшним днем". Или: "Лови момент".Да, ловите момент и старайтесь найти в нем удовлетворение. Джон Рескин поставил на своем письменном столе простой камень, накотором было выгравировано одно слово: "Сегодня". Хотя на моемписьменном столе не стоит камень, к моему зеркалу приклеет лист бумагисо стихами, которые сэр Уильям Ослер всегда держал на своем письменномстоле. Эти стихи написаны знаменитым индийским драматургом Калидасой: Приветствие заре Взгляни на этот день! Ведь в нем заключена жизнь, сама сущность жизни. В его коротком отрезке Лежат все правды и сущности нашего существования: Блаженство роста, Великолепие действия, Величие достижения. Ведь вчерашний день всего лишь сон, А завтрашний день лишь неясное видение. Если сегодняшний день хорошо прожит, То вчерашний день кажется нам счастливым сном, А каждый завтрашний день - видением надежды. Призываю вас жить сегодняшним днем! Это и есть приветствие заре. Итак, если вы хотите исключить из вашей жизни чувство беспокойства,делайте то, что сделал сэр Ослер: отгородитесь перегородками от прошлого и будущего. Живите делами сегодняшнего дня. Попробуйте задать себе и записать ответы на следующие вопросы: 1. Есть ли у меня частое беспокойство о будущем, не мечтаю ли я оволшебном саде из роз где-то вдали, за горизонтом? 2. Не отравляю ли я временами настоящее имевшим место в прошлом,давно свершившимся, к которому нет возврата? 3. Встаю ли я утром с намерением "схватить день", сделать максимумвозможного за эти 24 часа? 4. Можно ли лучше себя чувствовать, живя делами одного дня? 5. Когда начну выполнять это правило? Со следующей недели? Завтра?Сегодня? |

 |

**Глава 2. Магическая формула - как выходить из ситуаций, порождающих чувство беспокойства**

|  |  |
| --- | --- |
|

|  |
| --- |
|   Вы, наверное, нуждаетесь в быстро действующем рецепте, позволяющемнайти выход из ситуаций, связанных с беспокойством, в методе, который выможете начать применять сразу же, даже не продолжая читать эту книгу? В таком случае позвольте мне рассказать вам о методе, разработанномУиллисом Х. Кэрриэром, талантливым инженером, который создалпредприятие, выпускающее устройства для кондиционирования воздуха. Внастоящее время он возглавляет всемирно известную корпорацию "Кэрриэр" в Сиракьюс, штат Нью-Йорк. Он предложил один из самых лучших методов, о которых я когда-либо слышал, для решения проблем, вызывающих беспокойство. Мистер Кэрриэр рассказал мне об этом лично, когда мы с ним однажды завтракали в Клубе инженеров в Нью-Йорке. "Когда я был молодым человеком, - сказал мистер Кэрриэр, - яработал в Кузнечной компании в Буффало, штат Нью-Йорк. Мне было поручено установить устройство по очистке газа на заводе Питтсбургской компании по производству зеркального стекла в Кристал-Сити, штат Миссури. Этот завод стоил миллионы долларов. Новое устройство устанавливалось с целью удаления примесей из газа, так чтобы он мог гореть, не нанося повреждения машинам. Этот метод очищения газа был новым. Он испытывался в прошлом лишь один раз - и в других условиях. В период моей работы в Кристал-Сити возникли непредвиденные трудности. Это устройство в общем работало, но оно не обеспечивало те гарантии, которые мы дали. Я был обескуражен своим провалом. У меня было такое чувство, словнокто-то ударил меня по голове. У меня начало болеть все внутри. Я был таквстревожен, что не мог спать. Наконец здравый смысл подсказал мне, что волнение ничем не поможет;тогда я выработал способ решения своей проблемы без беспокойства. Онсебя прекрасно оправдал. Я уже более тридцати лет применяю этот методборьбы с беспокойством. Он совсем прост. Его может использовать каждый.Процедура состоит из трех этапов. Этап 1. Я проанализировал ситуацию без всякого страха и представилсамое худшее, что могло бы произойти при данных условиях. Никто несобирался посадить меня в тюрьму или расстрелять. В этом я был абсолютноуверен. В самом деле была некоторая вероятность, что я потеряю своюдолжность; также казалось возможным, что мои работодатели откажутсяприменить новое оборудование и потеряют двадцать тысяч долларов, которыемы вложили в это предприятие. Этап 2. Представив себе самое худшее, что могло случиться, я решилпримириться с этим в случае необходимости. Я сказал себе: эта неудачаповредит моей репутации, и в результате я могу потерять работу; но дажеесли это произойдет, я всегда могу найти себе другое место. Условиямогли быть гораздо хуже. Мои работодатели, вероятно, понимают, что мыпроводим эксперимент с новым методом очистки газа, и если он стоитдвадцать тысяч долларов, видимо, они в состоянии оплатить эти расходы.Они могут посчитать, что потратили деньги в целях научных исследований. Осознав худшее, что могло бы случиться в данных условиях, ипримирившись с этим, я понял, что произошло очень важное событие: янемедленно расслабился и ощутил чувство умиротворенности, которое неиспытывал в течение многих дней. Этап 3. С этого времени я спокойно посвятил свое время и энергиюпопытке улучшить самое худшее положение, которое я мысленно представилсебе и мысленно с ним примирился. Я попытался теперь выработать пути и средства, с помощью которыхказалось возможным предотвратить потерю двадцати тысяч долларов, которая нас ожидала. Я сделал несколько расчетов и пришел, наконец, к выводу, что если мы потратим еще пять тысяч долларов на дополнительное оборудование, наша проблема будет решена. Мы осуществили это, и вместо того, чтобы потерять двадцать тысяч долларов, наша фирма заработала пятнадцать тысяч. Возможно, я никогда не смог бы это сделать, если бы продолжалпребывать в панике, так как это состояние уничтожает нашу способностьсосредоточиться. Однако, когда мы заставляем себя мысленно принять самоехудшее, мы исключаем смутные страхи и получаем возможностьсосредоточиться на решении проблем. Случай, о котором идет речь, произошел много лет назад. Он оказалсястоль поучительным, что я решил извлечь из него урок на всю жизнь. Врезультате я почти полностью избавился от беспокойства". Почему же магическая формула Уиллиса Х. Кэрриэра является стольценной и практичной, если говорить о психологическом аспекте этойпроблемы? Это объясняется тем, что она выводит нас из непроходимогомрака, в котором мы блуждаем, ослепленные беспокойством. Эта формулапозволяет нам устойчиво встать на землю. Мы знаем, что делать и каквести себя. Но если мы не имеем твердой почвы под ногами, можем ли мы очем-нибудь думать и что-то решать? Профессор Уильям Джеймс, основатель прикладной психологии, умертридцать восемь лет назад. Если бы он был жив в настоящее время и узнало нашей формуле поведения в экстремальных ситуациях, он одобрил бы еевсей душой. Откуда мне это известно? Потому что он говорил своимстудентам: "Примиритесь с существующими обстоятельствами, потому что...принятие того, что произошло, как неизбежного, представляет собой первыйэтап в преодолении последствий при любом тяжелом положении". Та же самая мысль была высказана Лин Ютанем в его широко известнойкниге "Важность жизни". "Подлинное душевное спокойствие, - сказал этоткитайский философ, - достигается в результате примирения с самым худшим.Психологически, я думаю, это означает высвобождение энергии". В самом деле, речь идет о новом высвобождении энергии! Когда мыпримирились с самым худшим, нам нечего терять. Таким образом, этоавтоматически означает - мы можем все приобрести! "Примирившись схудшим, - вспоминал Уиллис Х. Кэрриэр, - я немедленно расслабился ипочувствовал умиротворение, которое не испытывал долгое время. С этогомомента я был способен думать". Это разумно, не правда ли? Однако миллионы людей разрушили своюжизнь яростным негодованием, потому что отказались принять самое худшее;отказались действовать, чтобы что-то изменить; отказались спасти то, чтобыло в их силах, от разрушения. Вместо попытки изменить свою жизнь, онизанимались горестными жалобами на "удары судьбы". Такие жалобы моглипривести лишь к тягостному состоянию, называемому меланхолией. Хотите, я приведу вам пример использования магической формулыУиллиса Х. Кэрриэра на практике? Ее успешно применил торговец жидкимтопливом из Нью-Йорка, котрый обучался на моих курсах. "Я стал жертвой шантажа! - этими словами он начал свой рассказ. - Яне верил, что такое возможно. Я думал, что подобные случаи происходяттолько в кино, но меня на самом деле шантажировали. Произошло следующее:в распоряжении нефтяной компании, которую я возглавляю, находился рядгрузовиков, которыми управляли несколько шоферов. В то время строгособлюдались требования Управления по регулированию цен и намустанавливалось ограниченное количество бензина, которое мы моглипредоставлять своим клиентам. Я не знал о том, что происходило, но,по-видимому, некоторые шоферы обманывали наших постоянных клиентов, не доливали им бензин, а затем продавали остатки бензина своим клиентам. Я впервые узнал об этих незаконных махинациях, когда человек,выдававший себя за правительственного инспектора, явился ко мне ипотребовал деньги за то, чтобы не создавать шум вокруг этой истории. Вего распоряжении были документы, свидетельствующие о незаконных сделках наших шоферов, и он угрожал, что передаст дело районному прокурору, если я не раскошелюсь. Я, разумеется, знал, что мне лично не угрожает никакая опасность.Но я также знал, что, согласно закону, фирма несет ответственность задействия своих сотрудников. Более того, я отдавал себе отчет, что еслидело будет передано в суд и сведения об этом появятся в газетах, тодурная молва погубит мое дело. А я гордился своим делом - оно былоосновано моим отцом двадцать четыре года назад. Я был так расстроен, что довел себя до болезни! В течение трех днейи ночей я не ел и не спал. Я попал в какой-то заколдованный круг. Какмне быть? Заплатить деньги - пять тысяч долларов - или сказать этомучеловеку, чтобы он делал свое черное дело? Какое бы решение я ни принял,оно казалось кошмарным. Затем воскресной ночью, я начал читать брошюру "Как перестатьбеспокоиться", которую мне дали на занятиях в классе Карнеги поораторскому искусству. Я стал читать ее и обнаружил рассказ Уиллиса Х.Кэрриэра "Настраивайтесь на самое худшее". Итак, я спросил себя: "Чтоявляется самым плохим из того, что может случиться, если я откажусьвыплатить деньги и эти шантажисты передадут свои документы окружному прокурору?" Ответ на этот вопрос был следующим: "Мое дело будет погублено - вотчто самое худшее из того, что может случиться. Мне не угрожает тюрьма.Самое худшее, что на мне катастрофически отразится, - это общественныйскандал". Затем я сказал себе: "Допустим, мое дело будет погублено". Мысленноя примирился и с таким исходом. Что же случится дальше? В случае, если мое дело будет погублено, мне, возможно, придетсяискать себе работу. Это не так уж плохо. Я был квалифицированнымспециалистом по нефтепродуктам - было несколько фирм, которые с радостью приняли бы меня на работу... Я почувствовал себя лучше. Подавленное состояние, в котором я находился в течение трех дней и ночей, начало рассеиваться. Мои эмоции понемногу утихли. К своему удивлению, я способен был думать. Я почувствовал достаточную ясность мысли, чтобы приступить косуществлению третьего этапа - к улучшению самого худшего. В поискахрешения проблемы я рассмотрел ситуацию с другой точки зрения. Если бы яописал своему адвокату положение дел, он, вероятно, смог бы найти выход,о котором я не подумал. Я знаю, трудно поверить, что это решение непришло мне в голову прежде, но я же не думал о решении проблемы, атолько беспокоился! Я немедленно решил посоветоваться утром со своимадвокатом. Затем я пошел спать и спал как убитый. Чем же вся эта история закончилась? На следующее утро мой юристпосоветовал мне пойти к районному прокурору и рассказать ему правду. Япоследовал его совету. Когда я закончил свой рассказ, то с удивлениемуслышал слова прокурора, что вымогательство происходило в нашем районеуже в течение многих месяцев, и человек, назвавший себя"правительственным инспектором", был жуликом, которого разыскивалаполиция. Я с огромным облегчением услышал все это после того, какпромцчился три дня и три ночи, раздумывая над тем, дать ли пять тысячдолларов профессиональному аферисту! Этот опыт послужил мне уроком на всю жизнь. Теперь, когда передомной возникает неотложная проблема, вызывающая беспокойство, я применяю метод, который называю "формула старого Уиллиса Х. Кэрриэра". Примерно в то же время, когда Уиллис Х. Кэрриэр переживалмучительные дни в связи с установкой газоочистительного оборудования назаводе в Кристал-Сити, молодой человек из Брокен-Боу, штат Небраска,составлял завещание. Его звали Эрл П. Хэни, у него была язвадвенадцатиперстной кишки. Три врача, включая знаменитого спеыиалиста по язвам, заявили, что мистер Хэни неизлечим. Они посоветовали ему сесть на диету и не волноваться, соблюдать полное спокойствие. Кроме того, онирекомендовали ему написать завещание! Заболевание уже заставило Эрла П. Хэни отказаться от прекрасной ихорошо оплачиваемой работы. Таким образом, ему было нечего делать инечего ожидать, кроме медленно надвигавшейся смерти. Тогда он принял решение - оригинальное и превосходное. "Раз мне такмало осталось жить, - подумал он, - надо постараться за это короткоевремя взять от жизни все. Я всегда мечтал совершить кругосветноепутешествие. Если мне предстоит это осуществить, то следует это сделатьсейчас". И он купил билет на пароход. Врачи были в ужасе. "Мы должны предупредить вас, - сказали онимистеру Хэни, - если вы совершите это путешествие, вы будете похороненыв море". "Нет, этого не произойдет, - ответил он. - Я договорился со своимирдственниками, что они похоронят меня в семейном склепе в Брокен-Боу,штат Небраска. Поэтому я собираюсь купить гроб и взять его с собой впутешествие". Он купил гроб, доставил его на корабль и договорился с руководствомпароходной компании о том, что делать в случае его смерти. Он попросилих в этом случае положить его тело в холодильное отделение до прибытиялайнера на родину. Он отправился в это путешествие, вдохновляясь стихамистарого Омара: Не оплакивай, смертный, вчерашних потерь, Дел сегодняшних завтрашней меркой не мерь, Ни былой, ни грядущей минуте не верь, Верь минуте текущей - будь счастлив теперь! (1) Во время путешествия он отнюдь не соблюдал сухой закон. "Я пилвиски с содовой и льдом и курил длинные сигары во время этогопутешествия, - рассказывает мистер Хэни в письме, лежащем передо мной. -Я ел самую разнообразную пищу, включая экзотические туземные кушанья,которые наверняка должны были убить меня. Я развлекался с наслаждением,какого не испытывал в течение многих лет! Мы пережили муссоны и тайфуны, которые должны были бы уложить меня в гроб от одного только страха, но я лишь испытал острые романтические ощущения. Находясь на корабле, я играл в игры, пел песни, приобрел новыхдрузей, развлекался до полуночи. Когда мы достигли Китая Индии, я понял,что тревоги, вызванные делами, заботы, которые преследовали меня дома,были раем по сравнению с бедностью и голодом, увиденными мною наВостоке. Я перестал мучиться своими бессмысленными переживаниями ипочувствовал себя прекрасно. Я вернулся в Америку, прибавив девяностофунтов веса. Я почти забыл, что у меня была язва желудка. Никогда вжизни я не чувствовал себя лучше. Я немедленно продал гроб обратногробовщику и снова занялся делом. С тех пор я ни разу не болел". В то время как это происходило, Эрл П. Хэни никогда не слышал обУиллисе Х. Кэрриэре и о его методе борьбы с беспокойсвом. "Но сейчас мнепонятно, - недавно сказал он мне, - что я бессознательно применял тот жесамый принцип. Я примирился с самым худшим, что могло случиться, - вмоем случае речь шла о смерти. И затем я постарался улучшить своесостояние, наслаждаясь жизнью в течение короткого срока, отпущенногомне... Если бы, - продолжал он свой рассказ, - если бы я испытывалбеспокойство во время путешествия, то, несомненно, обратный путь я бысовершил, лежа в гробу. Но я расслабился и забыл обо всем. Обретенноемною душевное спокойствие придавало мне новую энергию, котораяфактически спасла мою жизнь". Итак, Уиллису Х. Кэрриэру удалось спасти контракт на двадцать тысячдолларов, бизнесмен из Нью-Йорка защитился от шантажа, а Эрл Хэнифактически спас свою жизнь, следуя магической формуле, о которой мы ужеговорили. Может быть, она поможет и вам решить некоторые ваши проблемы?Может быть, она даже пригодится вам при решении вопросов, казавшихсянеразрешимыми? Итак, правило второе: если у вас возникают ситуации, связанные сбеспокойством, применяйте магическую формулу Уиллиса Х. Кэрриэра: 1. Спросите себя: "Что является самым худшим из того, что можетпроизойти?" 2. Приготовьтесь примириться с этим в случае необходимости. 3. Затем спокойно продумайте, как изменить ситуацию. |

 |
|

|  |
| --- |
| Глава 3. К каким последствиям может привести беспокойство Деловые люди, не умеющие бороться с беспокойством, умирают молодыми; Д-р Алексис Каррель (\*) Недавно мне позвонил сосед и стал убеждать меня и членов моей семьисделать прививки от оспы. Он был одним из тысячи добровольцев, которыезвонили в двери квартир в Нью-Йорке. Напуганные ими люди по 4 часастояли в очереди, чтобы сделать прививку. Станции по вакцинации были организованы не только во всехбольницах, но и при пожарных команда, в полицейских участках, на крупныхпредприятиях. Более двух тысяч врачей и сестер напряженно работали деньи ночь, чтобы сделать прививки толпам людей. В чем причина всего этого?8 человек в Нью-Йорке заразились оспой, двое из них умерло. Две смертина 8 миллионов людей. Я живу в Нью-Йорке 37 лет и ни разу никто не позвонил мне для того,чтобы предупредить о наступлении душевных болезней, которые за последние37 лет нанесли в десятки тысяч раз больший ущерб, чем оспа. Ни один из людей, звонивших мне на квартиру, не сказал, что одинчеловек из каждых десяти, проживающих в Нью-Йорке, имеет нервноерасстройство, в большинстве случаев порождаемое наличием чувствабеспокойства и эмоциональных стрессов! Поэтому считайте, что я пишу эту главу с тем, чтобы позвонить ввашу дверь и предупредить вас. Нобелевский лауреат в области медицины доктор А. Каррел сказал:"Деловые люди, не умеющие бороться с беспокойством, умирают молодыми". Несколько лет назад я провел отпуск в совместной поездке по Техасус доктором Гобером. Он был главным врачом объединенной больницы городовГульф, Колорадо Санта-Фе. Обсуждая проблему беспокойства, он сказал: "Семьдесят процентовпациентов, обращающихся к врачу, могли бы вылечить себя самостоятельно,если бы они могли избавиться от своих страхов и чувства беспокойства. Яне думаю, что их болезни воображаемые. Я имею в виду язву желудка,болезни сердца, головные боли и некоторые виды паралича. Это реальныеболезни. Я знаю, о чем говорю, - сказал доктор Гобер, - я сам в течение12 лет страдал от язвы желудка". "Страх порождает чувство тревоги, беспокойства. Чувствобеспокойства делает нас напряженными, воздействует на нервные окончаниянашего желудка, изменяет состав желудочного сока, что зачастую приводитк язве желудка". Доктор Д. Мотагу, автор книги "Язва желудка на нервной почве",говорит то же самое: "Вы получаете язву желудка не из-за того, что выедите, а из-за того, что вас ест". В клинике Майо было обследовано 15 тыс. пациентов, страдавших отжелудочных болезней. У четверых из каждых пяти не было никакаких-----------------------------------------------------(\*) Каррель, Алексис (1873 - 1944) - французский хирург и патофизиолог.В 1904 - 1939 гг. работал в США. - Прим. ред.физических изъянов, вызывающих болезнь. Страх, беспокойство, ненависть,эгоизм, неспособность приспособиться к реальному миру - вот что приводитк болезни желудка, в частности к язве желудка. Недавно доктор Гарольд С. Хабейн из клиники Майо делал доклад назаседании ассоциации хирургов и терапевтов, работающих на промышленных предприятиях. Он сообщил, что обследовал 176 руководителей в промышленности, средний возраст которых составил 44,3 года. Он доложил, что более трети этих людей страдали от болезни сердца, язвы желудка и гипертонии. Подумайте! Треть руководителей имеет серьезные заболевания, недостигнув 45 лет! Какая плата за успех! Можно ли говорить об успехе,если за него надо платить язвой желудка или болезнью сердца? Что толкучеловеку, если он выигрывает хоть целый мир, но при этом терзаетздоровье? Если даже он будет владеть миром, все равно он может спатьтолько в одной постели, есть только три раза в день. А это доступно ипростому человеку, который к тому же может спать крепче и получатьудовольствия от еды больше, чем могущественный властелин. Если говорить откровенно, я предпочел бы стать сельскохозяйственнымрабочим в алобаме с банджо на коленях, чем к 45 годам подойти сразрушенным здоровьем, управляя железной дорогой или фабрикой,выпускающей сигареты. Говоря о сигаретах, я вспомнил об одном владельце фирмы по ихвыпуску, известной во всем мире. Недавно он умер от сердечнойнедостаточности во время отдыха в лесах Канады. Он владел миллионами иумер в возрасте шестидесяти одного года. Вероятно, он затратил многиегоды своей жизни, пытаясь добиться так называемого успеха в делах. Я считаю, что владелец фирмы по выпуску сигарет со своимимиллионами не достиг и половины успеха, которого добился мой отец -фермер штата Миссури, умерший в восемьдесят девять лет без единогодоллара в кармане. Знаменитые братья Мэйо заявили, что более половины больничных коекв нашей стране заняты людьми, страдающими нервными заболеваниями. Однако когда после смерти этих людей их нервы рассматривают под мощным микроскопом, то оказывается, что в большинстве случаев они такие же здоровые, как нервы Джека Демпси. Следовательно, нервные заболевания этих людей были вызваны не физическим нарушением нервной системы, а такими эмоциями, как безнадежность, фрустрация, беспокойство, страх, поражение, отчаяние. Платон сказал, что "самая большая ошибка врачей состоит в том, что они пытаются лечить тело человека, не пытаясь вылечить его душу; однако душа и тело представляют собой единое целое и их нельзя лечить порознь!" Медицинской науке потребовалось двадцать три столетия, чтобыосознать эту великую истину. Мы только сейчас начинаем развивать новуюотрасль медицины, называемую психосоматическая медицина. Это медицина одновременно лечит душу и тело. Нам давно пора заняться совершенствованием этой науки. Медицина в основном ликвидировала такие инфекционные заболевания, как оспа, холера, желтая лихорадка и десятки других, которые безвременно унесли в могилу миллионы людей. Но медицинская наука до сих пор неспособна справиться с психическими и физическими расстройствами, вызванными не микробами, а эмоциями - беспокойством, страхом, ненавистью, фрустрацией и отчаянием. Количество жертв этих эмоциональных расстройств увеличивается с катастрофической скоростью. По подсчетам врачей, один из каждых двадцати американцев, живущих внастоящее время, проведет часть своей жизни в учреждении длядушевнобольных. Один из каждых шести наших молодых людей, призванных в армию во время второй мировой войны, был отчислен из-за психического расстройства. Что вызывает психическое заболевание? Никто не может датьисчерпывающий ответ на этот вопрос. Но вполне возможно, что во многихслучаях страх и беспокойство способствуют этому. Встревоженный изатравленный индивид, который не в состоянии приспособиться к жестокомуреальному миру, разрывает всякий контакт с окружающей средой и уходит всвой собственный вымышленный мир. Таким образом он пытается освободиться от тревог и волнений. У меня на столе книга Э. Подольски, озаглавленная "Поборите чувствобеспокойства и живите хорошо". Вот названия нескольких глав: - Что чувство беспокойства делает с сердцем; - Гипертония из-за чувства беспокойства; - Чувство беспокойства может вызвать ревматизм; - Старайтесь меньше беспокоиться из-за своего желудка; - Беспокойство может вызвать простуду; - Чувство беспокойства и щитовидная железа; - Диабет, вызванный чувством беспокойства; Проблеме борьбы с беспокойством посвящена и другая книга: "Человекпротив самого себя". Она написана известным психиатром КарломМеннингером. Книга доктора Меннингера является поразительным открытием того, какой вред мы себе наносим, когда позволяем отрицательным эмоциям доминировать в нашей жизни. Если вы хотите перестать разрушать свою жизнь, приобретите эту книгу. Прочитайте ее. Ознакомьте с ней своих друзей. Она стоит четыре доллара, и это один из лучших денежных вкладов, который вы сделаете в своей жизни. Беспокойство может сделать больным даже самого флегматичногочеловека. Генерал Грант обнаружил это в период окончания Гражданскойвойны. Вот что рассказывают. Войска Гранта осаждали Ричмонд девять месяцев. Отряды генерала Ли,оборванные и голодные, были разбиты. Целые полки дезертировали. Другиесолдаты неприятеля устраивали молитвенные собрания в своих палатках,кричали, плакали и бредили. Конец был близок. Солдаты Ли подожгли вРичмонде склады с хлопком и табаком, арсенал и бежали ночью из города, вкотором ревело вздымающееся пламя. Армия Гранта неотступно преследоваланеприятеля, атакуя южан с обеих сторон и стыла, в то время как кавалерияШеридана наносила фронтальный удар, взрывая на своем пути железнодорожное полотно и перехватывая поезда со снабжением. Грант, наполовину ослепший от приступа ужасной головной боли,отстал от своей армии и остановился в доме одного фермера. "Я провелночь, - вспоминает он в своих мемуарах, - опустив ноги в горячую воду сгорчицей и приложив горчичники к запястьям и затылку. Я надеялсявылечиться к утру". На следующее утро он моментально выздоровел. И вылечил его негорчичник, а радостное известие, которое сообщил ему кавалерист,скакавший галопом по дороге. Он передал ему письмо от Ли, в которомговорилось о желании генерала сдаться. "Когда офицер (который передал мне депешу) подошел ко мне, - пишетГрант, - я все еще страдал от головной боли, но в тот момент, когда япрочел депешу, я выздоровел". Вполне очевидно, что именно беспокойство, нервное напряжение иэмоции вызвали болезнь Гранта. Он моментально выздоровел, как только егоэмоции приняли другую окраску, когда он почувствовал уверенность в себе,радость от достигнутого успеха и победы. Семьдесят лет спустя Генри Моргентау-мл., министр финансов вадминистрации Франклина Рузвельта, обнаружил, что беспокойство доводило его до головокружения. Он писал в своем дневнике, что был глубоко обеспокоен, когда президент за один день купил 4 400 000 бушелей пшеницы, чтобы поднять цену на нее. Он говорит в своем дневнике: "Я буквально почувствовал головокружение, когда узнал об этом. Я пошел домой и проспал два часа после ленча". Чтобы увидеть, до чего доводит людей беспокойство, не надо идти нив библиотеку, ни к врачу. Мне достаточно выглянуть из окна дома, где япишу эту книгу, и я увижу в пределах одного квартала один дом, гдебеспокойство вызвало нервный срыв, - и другой дом, где человек довелсебя беспокойством до диабета. Когда акции фондовой биржи понизились вцене, содержание сахара в его крови и моче повысилось. Когда Монтень, знаменитый французский философ, был избран мэромсвоего родного города Бордо, он обратился к своим согражданам соследующими словами: "Я согласен взять ваши дела в свои руки, но не всвою печень и легкие". Упоминавшийся мой сосед допустил, что положение дел на фондовойбирже оказало влияние на его кровь, и это чуть не убило его. Чувство беспокойства межет усадить вас в кресло-качалку по причинеревматизма или артрита. Авторитет с мировым именем, доктор Р. Сесия изКорнельского университета называет четыре наиболее распространенныхпричины, которые приводят к артритам: 1. Развод. 2. Финансовый крах. 3. Одиночество и чувство беспокойства. 4. Долго вынашиваемое чувство обиды. Разумеется, эти четыре эмоциональные ситуации - далеко неединственные причины артрита. Существует много видов артрира,возникающего по различным причинам. Но, повторяю, самымираспространенными условиями, способствующими возникновению артрита, являются четыре фактора, приведенные доктором Расселом Л. Сесилом.Например, мой друг так тяжело пострадал во время финансового кризиса,что газовая компания отключила в его доме газ, а банк лишил его прававыкупа закладной на его дом. Жена этого человека неожиданно испыталамучительный приступ артрита. Несмотря на лекарства и диету, артрит неподдавался лечению до тех пор, пока не улучшилось финансовое положениесемьи. Беспокойство может даже вызвать кариес зубов. Доктор УильямИ.Л.Макгонигл сказал в своем выступлении на заседании Американскойстоматологической ассоциации, что "неприятные эмоции, которые вызываются беспокойством, страхом, придирками.., могут нарушить баланс кальция в организме и вызвать кариес". Доктор Макгонигл сообщил об одном пациенте, у которого были отличные зубы до тех пор, пока он не начал волноваться из-за внезапной болезни жены. В течение трех недель ее пребывания в больнице у него во рту появилось девять кариозных полостей. Это было вызвано беспокойством. Вы когда-нибудь встречали человека с ярко выраженным заболеваниемщитовидной железы? Я встречал таких людей и должен вам сказать, что онидрожат, трясутся и выглядят так, словно они до смерти перепуганы.Функция щитовидной железы, регулирующей жизнедеятельность всегоорганизма, нарушена. Она ускоряет работу сердца, и весь организмнапоминает раскаленную печь с открытым поддувалом. Если не принять меры путем операции или лечения, возможен смертельный исход. При этом происходит "самосожжение" больного. Совсем недавно я поехал в Филадельфию со своим другом, страдающимэтим заболеванием. Мы поехали, чтобы показаться знаменитому специалисту, врачу, который занимался лечением болезней этого типа в течение почти тридцати восьми лет. Первый вопрос, который он задал моему другу, был следующим: "Какиеэмоциональные потрясения вызвали такое состояние вашего здоровья?" Онпредупредил моего друга, что, если тот не перестанет волноваться, у негомогут возникнуть такие осложнения, как заболевание сердца, язва желудкаили диабет. "Все эти болезни, - сказал выдающийся врач, - близкиердственники". Безусловно, они близкие родственники, ведь все онипорождены беспокойством! Когда я брал интервью у Мерл Оберон, она сказала мне, что покончилас беспокойством. Она знала, что беспокойство разрушило бы самое главноеее богатство как киноактрисы - привлекательную внешность. "Когда я впервые пыталась пробиться в кино, - вспоминала МерлОберон, - я была встревожена и испугана. Я только что приехала из Индиии никого не знала в Лондоне, где я пыталась получить работу. Я побывалау нескольких продюсеров, но ни один из них не предложил мне сниматься вкино. Небольшие деньги, которыми я располагала, постепенно иссякали. Втечение двух недель я питалась только сухим печеньем и водой. Теперь ябыла не просто обеспокоена. Я была голодна. Я сказала себе: "Может быть,ты дура. Может быть, ты никогда не пробьешься в кино. В конце концов утебя нет опыта. Ты никогда не выступала. Единственное, чем ты можешьпривлечь, - это хорошеньким личиком". Я подошла к зеркалу. И когда я посмотрела на себя, то увидела, чтосделало беспокойство с моей внешностью! Я увидела морщины, которыеобразовались от него на моем лице. Я увидела обеспокоенное выражениелица. Тогда я сказала себе: "Ты должна немедленно это прекратить! Ты неможешь позволить себе волноваться. Единственное, что ты можешьпредложить, это привлекательную внешность, но беспокойство уничтожиттвою красоту!" Мало что может состарить, озлобить женщину и уничтожить ее красотутак быстро, как беспокойство. Беспокойство придает лицу отталкивающеевыражение. Оно заставляет нас сжимать челюсти и покрывает наши лицаморщинами. Беспокойство придает мрачный вид. От беспокойства могутпоседеть наши волосы, в некоторых случаях они даже выпадают. Отбеспокойства портится кожа лица - на ней появляются различные виды сыпи,дерматит и прыщи. Болезнь сердца в настоящее время в Америке является убийцей номеродин. Во время второй мировой войны почти треть миллиона мужчин былаубита на полях сражений. Но в то же самое время болезнь сердца убила двамиллиона гражданских лиц, и один миллион этих смертельных случаев былвызван заболеваниями сердца, связанными с беспокойством и чрезвычайнонапряженной жизнью. Действительно, болезнь сердца является одной изглавных причин, по которой доктор Алексис Каррель сказал: "Деловые люди,не умеющие бороться с беспокойством, умирают молодыми". Негры на юге Соединенных Штатов и китайцы редко страдают отсердечных заболеваний, вызванных беспокойством, так как они смотрят навещи спокойно. В двадцать раз больше врачей, чем сельскохозяйственныхрабочих, умирает от сердечной недостаточности. Врачи ведут напряженнуюжизнь и расплачиваются за это. "Бог может простить нам грехи наши, - сказал Уильям Джеймс, - нонервная система - никогда". Перед нами предстает самый поразительный и невероятный факт: скаждым годом больше американцев кончает жизнь самоубийством, чем умирает от пяти самых распространенных инфекционных заболеваний. Почему? Ответ в большинстве случаев один: "От беспокойства". Когда жестокие китайские военачальники подвергали пыткам своихпленных, они связывали их по рукам и ногам и ставили под мешок с водой,из которого непрерывно капало... капало... день и ночь. Эти капли воды,непрерывно падавшие на голову, в конце концов стали казаться пленникамударами молота. В результате люди сходили с ума. Такой же метод пытокприменялся испанской инквизицией, а также в немецких концентрационных лагерях при Гитлере. Беспокойство напоминает непрерывно падающие капли воды и егопостоянное воздействие часто доводит людей до безумия и самоубийства. Когда я был деревенским парнем и жил в штате Миссури, я был испугандо полусмерти рассказами Билли Санди об адских огнях загробного мира. Ноон никогда не рассказывал об адских муках физической агонии, которыеиногда испытывают те, кто постоянно беспокоится. Если, например, выхронически находитесь в состоянии беспокойства, то однажды вы можетепочувствовать самую адскую боль, когда-либо испытываемую человеком:приступ стенокардии. Если вам когда-либо придется испытать это состояние, вы будетекричать от нечеловеческих мучений. По сравнению с вашими криками, вопли, которые слышались в "Аду" Данте, будут звучать как детская пищалка.Тогда вы себе скажете: "О, боже, боже, если я когда-нибудь переживу это,я никогда ни о чем не буду беспокоиться. Никогда". (Если вы думаете, чтоя преувеличиваю, спросите вашего семейного врача.) Вы любите жизнь? Хотите ли вы долго жить и сохранить хорошеездоровье? Вот как вы можете это сделать. Я снова цитирую слова доктораАлексиса Карреля. Он сказал: "Те, кто сохраняет душевное спокойствие всуете современного города, невосприимчивы к нервным заболеваниям". Способны ли вы сохранять душевное спокойствие в суете современногогорода? Если вы нормальный человек, вы ответите: "Да! Несомненно, да".Большинство из нас гораздо сильнее, чем мы сами думаем. В нас заключенывнутренние силы, к которым мы никогда не обращались. Как сказал Торо всвоей бессмертной книге "Уолден": "Я не знаю более вдохновляющегообстоятельства, чем неопровержимая способность человека продвигаться квозвышенной цели путем сознательных усилий... Если вы уверенностремитесь к осуществлению своей мечты и пытаетесь жить той жизнью, окоторой вы мечтали, вы добьетесь успеха, которого нельзя ожидать приобычном поведении". Несомненно, многие из читателей располагают такой же внутреннейсилой, как Ольга К. Джарви. Она обнаружила, что при самых трагическихобстоятельствах она может преодолеть беспокойство. Я уверен, что и вы ия тоже способны это сделать, применяя очень старые истины,рассматриваемые в этой книге. Вот что написала мне о себе Ольга К.Джарви: "Восемь с половиной лет назад я была приговорена к смерти -медленной, мучительной смерти от рака. Самые лучшие врачи страны, братьяМэйо, подтвердили этот приговор. Я была на краю бездны, глубокаяпропасть раскрывалась передо мной! Я была молода. Я не хотела умирать! Вотчаянии я позвонила своему врачу в Келлогг и выплакала перед ним всюболь своей истерзанной души. Довольно нетерпеливо он отчитал меня: "Вчем дело, Ольга, развы вы не способны бороться? Конечно, вы умрете, еслибудете плакать. Да, вас постигло самое худшее. Если так, смотрите в лицофактам! Перестаньте волноваться. А затем что-то предпринимайте!" В тотсамый момент я дала клятву. Я вложила в нее скрытые силы моей души, такчто ногти глубоко впились мне в тело и озноб пробежал по спине. Яприказала себе: "Я не буду волноваться! Не буду плакать! И если я могучто-то предпринять, я должна одержать победу! Я собираюсь ЖИТЬ!" Обычная длительность сеанса рентгеновского облучения, применяемая втаких запущенных случаях, когда нельзя применять радий, составляет 10,5минуты в день в течение тридцати дней. Меня облучали ежедневно по 14,5минуты в течение сорока девяти дней. Кости выступали на моем истощенномтеле, как скалы среди пустынных холмов, и хотя ноги казались налитымисвинцом, я не позволяла себе беспокоиться. Я ни разу не заплакала! Яулыбалась! Да, я действительно заставляла себя улыбаться. Я не так глупа, чтобы думать, что одной только улыбкой можновылечить рак. Но я действительно верю, что веселое настроение помогаеторганизму бороться с заболеванием. Во всяком случае, я пережила одно изчудесных исцелений от рака. Я никогда не чувствовала себя здоровее, чемза последние несколько лет, благодаря вдохновляющим словам доктораМакаффери: "Смотрите в лицо фактам. Перестаньте волноваться, а затемчто-то предпринимайте". Я хочу закончить эту главу, повторив слова доктора А. Карреля:"Человек, который не знает, как бороться с чувством беспокойства,умирает молодым". Фанатичные последователи пророка Магомета имели обыкновениетатуировать свою грудь изречениями из корана. Мне бы хотелось, чтобыкаждый читатель этой книги вытатуировал на груди: "человек, который не знает, как бороться с чувством беспокойства, умирает молодым". Доктро Каррель говорил о вас? Возможно. |

 |

**Часть 2. Основные методы анализа чувства беспокойства.**

|  |  |
| --- | --- |
|

|  |
| --- |
|  Р е з ю м е в т о р о й ч а с т и Основные методы анализа проблем, вызывающих чувство беспокойства. Правило 1. Получите факты. Помните, как говорил декан Хокес из Колумбийского университета: "Половина беспокойства в мире происходит от людей, пытающихся принять решение без достаточного знания того, на чем основывать решение". Правило 2. После того, как будут взвешены факты, примите решение. Правило 3. Когда решение тщательно подготовлено и принято, действуйте. Направьте силы на выполнение принятого решения и не беспокойтесь о результате. Правило 4. Когда вы или ваши помощники обеспокоены какой-либо проблемой, ответьте на следующие вопросы: 1. В чем сущность проблемы? 2. Какова причина возникновения проблемы? 3. Какие могут быть решения? 4. Какое решение наилучшее? Девять рекомендаций, позволяющих извлечь максимальную пользу из данной книги 1. Если вы хотите извлечь максимальную пользу из данной книги,выполняйте одно обязательное требование - оно бесконечно важнее, чемлюбые правила или методы. Если вы не будете следовать этому самомуглавному совету, то вам не поможет и тысяча правил о том, как проводитьизучение. Если же вы обладаете этим важнейшим даром, то вы сможететворить чудеса, не читая никаких рекомендаций о том, как извлечьмаксимальную пользу из какой-либо книги. В чем же заключается это магическое требование? Вот в чем: встрастном стремлении учиться и в беспредельной решимости перестатьбеспокоиться и начать жить. Как можно развить в себе такое стремление? Следует постояннонапоминать себе, как важны для вас эти правила. Представьте себе, каковладение ими поможет вам обрести более богатую и счастливую жизнь.Повторяйте сами себе снова и снова: "Мое душевное спокойствие, счастье,здоровье и в конечном итоге, возможно, мои доходы в большой степенизависят от того, как я овладею этими старыми самоочевидными и вечнымиистинами, изложенными в этой книге". 2. Сначала бегло просмотрите каждую главу книги, чтобы получитьобщее представление о ней. Возможно, вам захочется сразу же перейти кследующей главе. Но не делайте этого. Ведь вы читаете не дляразвлечения. Если вы читаете, чтобы перестать беспокоиться и начатьжить, внимательно перечитайте каждую главу. В конечном итоге этоприведет к экономии времени и достижению определенных результатов. 3. Часто останавливайтесь, читая книгу, чтобы обдумывать еесодержание. Спрашивайте сами себя, как и когда вы можете применить туили иную рекомендацию. Такой способ чтения будет для вас намногополезнее, чем нестись вперед, подобно гончей, преследующей кролика. 4. Читайте с красным или обычным карандашом или ручкой в руках.Встретив рекомендацию, которую вы могли бы использовать, проведите сбокучерту. Если это особенно ценная рекомендация, то подчеркните каждуюфразу или поставьте четыре крестика: ++++. Подчеркивание делает книгузначительно интереснее и в дальнейшем помогает быстрее ее сновапросмотреть. 5. Я знаком с человеком, который возглавлял крупный страховойконцерн в течение пятнадцати лет. Он перечитывает каждый месяц всестраховые контракты, заключаемые его компанией. Да, он читает одни и теже контракты месяц за месяцем, год за годом. Почему? Потому что опытнаучил его, что это - единственный способ ясно сохранить в памятисодержание контрактов. Однажды я потратил около двух лет на работу над книгой поораторскому искусству. Однако время от времени мне приходитсяперечитывать ее, чтобы не забыть, что я написал в своей собственнойкниге. Мы обладаем поразительной способностью забывать. Итак, если вы хотите извлечь реальную, длительную пользу из этойкниги, не думайте, что достаточно лишь поверхностно просмотреть ее.После подробного изучения книги следует перечитывать ее каждый месяц,уделяя этому несколько часов. Она должна стать вашей настольной книгой.Вам следует видеть ее каждый день. Как можно чаще просматривайте ее.Пусть вас вдохновляет возможность усовершенствовать свою жизнь внедалеком будущем. Помните, что использование данных правил может статьпривычкой только в результате их постоянного повторения. Тогда вы будетеприменять их бессознательно. Другого пути нет. 6. Бернард Шоу однажды заметил: "Если вы чему-нибудь учитечеловека, он никогда ничего не выучит". Шоу был прав. Учение - активныйпроцесс. Мы учимся на практике. Итак, если вы желаете овладетьпринципами, приведенными в книге, используйте их на деле. Применяйте ихпри любой возможности. Если вы не будете их выполнять, вы их быстрозабудете. Только знания, применяемые на практике, остаются в памяти. Вероятно, вам будет трудно испоьзовать эти рекомендации все время.Даже мне, автору книги, часто бывает трудно всегда применять на практикевсе приведенные в ней правила. Итак, читая эту книгу, помните, что выстремитесь не только получить информацию. Вы пытаетесь сформироватьновые привычки. В самом деле, вы пытаетесь вести новый образ жизни. Дляэтого требуются время, настойчивость и ежедневная практика. Итак, чаще возвращайтесь к страницам этой книги. Считайте ееучебным пособием по борьбе с беспокойством; и когда вы сталкиватесь скакой-либо сложной проблемой, не поддавайтесь панике, не делайте то, чтопредставляется самоочевидным, не поступайте импульсивно. Такие действияобычно ошибочны. Вместо этого обратитесь к этим страницам и сновапросмотрите параграфы, которые вы подчеркнули. Затем постарайтесьовладеть этими новыми правилами. Вы увидите, что в вашей жизнисвершаются чудеса. 7. Предложите своей жене платить ей доллар каждый раз, когда онаобнаружит, что вы нарушили один из принципов, предлагаемых в книге.Будьте начеку, а то она вас полностью разорит. 8. Пожалуйста, откройте книгу на страницах 624 - 625 и прочитайте,как банкир с Уолл-стрит Х. П. Хауэлл и старый Бен Франклин исправлялисвои ошибки. Почему бы вам не использовать методы Х. П. Хауэлла истарого Бена Франклина для проверки выполнения вами правил, обсуждаемыхв этой книге. И тогда вы добьетесь двух результатов. Во-первых, вы увлечетесь процессом познания, который и заманчив ибесценен. Во-вторых, вы обретете способность перебороть беспокойство и начатьжить. Эта способность будет расти, как зеленый лавр. 9. Ведите дневник - в нем вам следует отмечать свои достижения вприменении этих принципов. Будьте аккуратны, записывайте имена, даты,результаты. Ведение таких записей будет вдохновлять вас на большиеусилия; особенно интересны и удивительны будут эти записи, когда выслучайно их обнаружите однажды вечером много лет спустя! Резюме 1. Выработайте у себя глубокое, неотступное желание овладетьпринципами преодоления беспокойства. 2. Прочитайте каждую главу дважды, прежде чем переходить кследующей главе. 3. Во время чтения часто останавливайтесь, чтобы спросить себя, каквы можете применить каждую рекомендацию. 4. Подчеркивайте каждую важную мысль. 5. Перечитывайте эту книгу каждый месяц. Испоьзуйте эту книгу какучебное пособие, помогающее вам решать повседневные проблемы. 6. Применяйте эти принципы при каждой возможности. 7. Превратите процесс обучения в веселую игру, предложив платитькому-либо из своих друзей по доллару каждый раз, когда он уличит вас внарушении одного из этих принципов. 8. Проверяйте каждую неделю, каких успехов вы добились. Спроситесебя, какие достигнуты улучшения, какие уроки вы извлекли на будущее. 9. Ведите дневник на чистых страницах в конце книги, показывающий,как и когда вы применяли эти принципы. |

 |

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

|  |  |
| --- | --- |
|

|  |
| --- |
|  Есть у меня шестерка слуг, проворных, удалых. И все, что вижу я вокруг, - все знаю я от них. Они по знаку моему являются в нужде. Зовут их: как и почему, что, кто, когда и где. Р. Киплинг. (\*) Может ли магическая формула Уиллиса Х. Кэрриэра, рассматриваемая впервой части, главе второй, данной книги, решить все проблемыбеспокойства? Конечно нет. В таком случае, какой же ответ? Ответ на этот вопрос состоит вследующем: мы должны подготовиться к тому, чтобы уметь справиться сразличными видами беспокойства. Для этого следует изучить три основныхэтапа анализа проблемы. Рассмотрим первое правило: соберите факты. Почему так важнорасполагать фактами? Ведь если в нашем распоряжении нет фактов, мы неможем даже пытаться решать проблемы разумно. Не имея фактов, мы способны лишь метаться в панике. Это моя мысль? Нет, это мысль покойного Герберта Е. Хокса, декана Колумбийского колледжа Колумбийского университета в течение двадцати двух лет. Он помог двумстам тысячам студентов избавиться от беспокойства, и он сказал мне: "Смятение - главная причина беспокойства". Он выразился так: "Половина беспокойства в мире вызвана людьми, пытающимися принимать решения до того, как они получат достаточную информацию, обусловливающую эти решения". Он, например, сказал: "Если передо мной стоит проблема, которую нужно решить в три часа в следующий вторник, я даже не пытаюсь принять решение, пока не наступит следующий вторник. В промежутке я сосредоточиваюсь на сборе всех фактов, связанных с данной проблемой. Я не беспокоюсь, я не впадаю в панику. Я не теряю сон. Я просто концентрирую свое внимание на сборе фактов. К тому времени, когда наступает вторник, если я имею в своем распоряжении все факты, проблема обычно решается сама!"-------------------------------------------------------(\*) Пер. С. Маршака (см.: С. Я. Маршак. Собр. соч. в 8 томах. М.:Художественная литература, 1968-1970. Т. 3. С. 678) - Прим. ред. Я спросил Хокса, означает ли это, что он полностью избавился отбеспокойства. "Да, - ответил он, - думаю, что я могу откровеннопризнать, что теперь моя жизнь почти полностью освобождена отбеспокойства. Я понял, что если человек посвящает свое время сборуфактов и делает это беспристрастно и объективно, то его беспокойствообычно исчезает в свете знания". Позвольте мне повторить: "Если человек посвящает свое время сборуфактов и делает это беспристрастно и объективно, то его беспокойствообычно исчезает в свете знания". Но как поступает большинство из нас? Пытаемся ли мы приложить хотьмалейшие усилия, чтобы ознакомиться с фактами? Недаром Томас Эдисонсказал со всей серьезностью: "Человек готов пойти на все, лишь бы тольконе затрачивать умственных усилий". Есил мы и берем на себя труд собратьфакты, мы охотимся лишь за теми, которые подтверждают то, что мы ужезнаем. Все остальные факты мы склонны полностью игнорировать! Насудовлетворяют только те, которые оправдывают наши действия,соответствуют нашим желаниям и оправдывают наши предрассудки, усвоенные в прошлом! Как выразился Андре Моруа: "Все, что соответствует нашим желаниям,кажется правильным. Все, что противоречит им, приводит нас в ярость". Удивительно ли тогда, что мы сталкиваемся с огромными трудностями впоисках решения наших проблем? Наверное, нам было бы не менее труднорешить самую простую арифметическую задачу, если бы мы исходили изпредположения, что два плюс два равно пяти. Однако в мире еще существуетмного людей, которые превращают жизнь в ад для себя и для других,настаивая, что два плюс два равно пяти - или, может, пятистам! Что же нам делать в таком случае? Нам не следует вовлекать эмоции внаше мышление, и, как выразился Хокс, мы должны собирать фактыбеспристрастно и объективно. Но эту задачу нелегко выполнить, если мы полны беспокойства. В этовремя наши эмоции наиболее активны. Я предлагаю вам два полезных способа осмыслить свои проблемы с позиции постороннего. Это помогает рассмотреть их со всей ясностью и объективностью. 1. При сборе фактов я представляю себе, что собираю информацию недля себя, а для какого-нибудь другого человека. Это помогает мнеотноситься к ней рассудочно и беспристрасно. Это помогает мне вытеснитьэмоции. 2. Пытаясь выявить факты, связанные с волнующей меня проблемой, яиногда воображаю себя юристом, готовящимся выступить от имени другойстороны. Иными словами, я пытаюсь собрать все факты, свидетельствующиепротив меня, - все факты, противоречащие моим желаниям. Все факты, ккоторым мне не хотелось бы обращаться. Затем я записываю все "за" и "против", - если речь идет об одной итой же проблеме. Как правило, в результате ф прихожу к выводу, чтоистина находится где-то посередине между двумя крайними точками зрения. Вот в чем суть моей мысли. Ни я, ни вы, ни Эйнштейн, ни Верховныйсуд Соединенных Штатов не обладают даром прийти к разумному решению той или иной проблемы без предварительного ознакомления с фактами. Томас Эдисон знал об этом. После его смерти было обнаружено две с половиной тысячи записных книжек, полных фактов о проблемах, с которыми он сталкивался. Итак, правило первое, необходимое для решения наших проблем:"Соберите факты". Будем брать пример с Хокса. Не будем даже пытатьсярешать свои проблемы без предварительного беспристрастного сбораинформации. Однако мы можем раздобыть все факты в мире, и это ничуть не поможетнам, пока мы их не проанализируем и не осмыслим (правило второе). На основании собственного горького опыта я понял, что гораздо легчеанализировать факты после их предварительной записи. В самом деле,простое выписывание фактов на листе бумаги и ясное формулированиестоящей перед нами проблемы в значительной мере способствуют ееразумному решению. Как считает Чарлз Кеттеринг: "Хорошо сформулированная проблема - наполовину решенная проблема". Позвольте мне показать вам, как этот метод осуществляется напрактике. Китайцы говорят, что одна картина стоит десяти тысяч слов.Предположим, что я покажу вам, как один человек на деле применил именното, о чем мы сейчас говорим. Давайте рассмотрим случай, который произошел с Гейленом Литчфилдом.Я уже несколько лет знаком с этим человеком. Он является одним из самыхпреуспевающих американских бизнесменов на Дальнем Востоке. МистерЛитчфилд работал в Китае в 1942 году, когда японцы оккупировали Шанхай.Там с ним произошел случай, о котором он рассказал мне, будучи у меня вгостях. "Вскоре после того, как японцы захватили Перл-Харбор, - ГейленЛитчфилд начал свой рассказ, - они толпами хлынули в Шанхай. Я былуправляющим Азиатской страховой компании в Шанхае. К нам был прислан военный ликвидатор в чине адмирала. Мне было приказано помочь ему ликвидировать наши фонды. В данном случае у меня не было выбора. Мне оставалось или сотрудничать с японцами или... Или меня ожидала смерть. Я проделал то, что мне было приказано, так как у меня не быловыбора. Однако я не включил в список, переданный адмиралу, пачку ценныхбумаг стоимостью 750 000 долларов. Я оставил их потому, что онипринадлежали нашей Гонконгской организации и не имели никакого отношения к шанхайским фондам. Тем не менее я боялся, что мне не поздоровится, если японцы обнаружат, что я сделал. И вскоре они обнаружили это. Когда это было обнаружено, меня не было в конторе, но там в этовремя находился мой главный бухгалтер. Он сказал мне, что японскийадмирал пришел в ярость. Он топал ногами, ругался и назвал меня вором ипредателем. Я выступил против японской армии! Я знал, что это значило.Меня могли бы бросить в Бриджхауз! Бриджхауз! Камера пыток японского гестапо! У меня были друзья,которые предпочли покончить жизнь самоубийством, лишь бы не попасть вэту тюрьму. Другие мои друзья погибли там после десяти дней допросов ипыток. И теперь мне самому угрожала эта тюрьма! Как же я поступил? Я узнал эту новость в полдень в воскресенье. Повсей вероятности, у меня были все основания для отчаяния. И я был бы вотчаянии, если бы не овладел определенным методом решения своих проблем.В течение многих лет всякий раз, когда я был взволнован, я шел к своейпишущей машинке и записывал два вопроса, а также ответы на эти вопросы. 1. О чем я беспокоюсь? 2. Что я могу предпринять в отношении этого? Вначале я не записывал ответы на эти вопросы. Но вскоре я изменилсвою точку зрения. Я обнаружил, что запись вопросов и ответов облегчаетанализ проблемы. Итак, в полдень в воскресенье я пошел в свою комнату вшанхайском отделении ХАМЛ и достал пишущую машинку. Я напечатал: 1. О чем я беспокоюсь? - Я боюсь, что меня завтра утром отправят в Бриджхауз. Затем я напечатал следующий вопрос: 2. Что я могу предпринять? Я провел много часов в поисках ответа и записал четыре вариантаповедения в сложившейся ситуации и возможные последствия в каждомслучае. 1. Я могу попытаться все объяснить японскому адмиралу. Но он "неговорить по-английски". Если я попробую обратиться к переводчику,адмирал может снова рассердиться. Его гнев мог бы привести к моейсмерти. Ведь он был жесток и скорее согласился бы бросить меня взастенки Бриджхауза, чем затруднять себя разговором со мной. 2. Я могу попытаться убежать. Но они все время следят за мной. Ядолжен был каждый раз сообщать, когда шел в свою комнату в ХАМЛ ивыходил из нее. Если я попытаюсь убежать, то, вероятно, они меня поймаюти расстреляют. 3. Я могу остаться в своей комнате и больше не приходить в контору.Если я так поступлю, это вызовет подозрения у японского адмирала.Возможно, он пришлет солдат, которые схватят меня и отправят вБриджхауз, не дав возможности и слово вымолвить. 4. Я могу пойти в контору в понедельник утром, как обычно.Возможно, японский адмирал будет настолько занят, что не вспомнит о том,что я сделал. Даже если он и подумает об этом, вполне вероятно, что гневего пройдет, и он оставит меня в покое. В этом случае я не пострадаю.Даже если он вспомнит об этом, у меня будет надежда что-то емуобъяснить. Итак, придя на работу в понедельник утром, как обычно, идействуя, как будто ничего не произошло, я получаю две возможностиизбежать тюрьмы. Как только я осмыслил всю ситуацию и решил принять четвертый пландействий - пойти в контору в понедельник утром как ни в чем не бывало, -я почувствовал большое облегчение. Когда на следующее утро я пришел в контору, японский адмирал сиделв моем кабинете с сигарой во рту. Он пристально посмотрел на мен, какобычно, но не сказал ни слова. Через шесть недель, слава богу, он уехалв Токио, и на этом кончились мои волнения. Как я уже говорил, по всей вероятности, я спас свою жизнь благодарятому, что просидел весь день в воскресенье, записывая все возможныедействия, которые я мог предпринять, и их вероятные последствия. Все этопомогло мне спокойно принять решение. Если бы я не осмыслил всюситуацию, я, возможно, нервничал бы и колебался и сгоряча мог поступитьопрометчиво. Если бы я не обдумал свою проблему и не принял решения, ябыл бы охвачен паникой и беспокоился бы весь воскресный день. Я бы неспал этой ночью. В понедельник утром я пришел бы на работу собеспокоенным и унылым видом; одно это могло бы вызвать подозренияяпонского адмирала и заставило его действовать. Жизненный опыт убедил меня в огромной пользе обдумыванияопределенного решения. Именно неспособность наметить необходимый план действий, вырваться из так называемого "заколдованного круга", приводит людей к нервным срывам и превращает их жизнь в ад. Мне кажется, что пятьдесят процентов моих волнений исчезают, когда я принимаю ясное, определенное решение; а другие сорок процентов обычно исчезают, когда я приступаю к его осуществлению. Итак, я преодолеваю примерно девяносто процентов своих волнений,когда совершаю: 1. Точное описание волнующей меня ситуации. 2. Запись действий, которые я могу предпринять. 3. Принятие решения. 4. Немедленное осуществление этого решения". Сейчас Гейлен Литчфилд является директором Дальневосточногоотделения корпорации "Старр, Парк энд Фримен", которая представляетфинансовые интересы фирм США. В самом деле, как я уже сказал, Гейлен Литчфилд в настоящее время -один из самых влиятельных американских бизнесменов в Азии; и онпризнался мне, что в значительной степени добился успеха благодаряприменению вышеприведенного метода анализа проблем, связанных сбеспокойством. В чем причина успеха его метода? Он отличается действенностью иконкретностью, а также проникновением в сущность проблемы. Итак,завершая все вышесказанное, я назову вам третье незаменимое правило:"Предпринимайте действия в целях решения проблемы". Если вы неприступите к осуществлению намеченного действия, то собирание фактов иих осмысление превращаются в переливание из пустого в порожнее. В такомслучае все сводится к бессмысленной затрате ваших сил. Уильям Джеймс сказал следующее: "Когда решение принято и намеченоего выполнение, прекратите полностью беспокоиться об ответственности изаботьтесь о результатах". В этом случае Уильям Джеймс употребил слово"забота" как синоним слова "беспокойство". Он имел в виду, что, приняврешение, основанное на осмыслении фактов, следует немедленно приступатьк действиям. Не останавливайтесь, чтобы пересмотреть свое решение. Неотступайте от намеченного плана. Не теряйтесь в сомнениях. В результатемогут возникнуть лишь новые сомнения. Не оглядывайтесь назад. Я однажды спросил Уэйта Филлипса, одного из самых выдающихсянефтепромышленников Оклахомы, как он осуществлял свои решения. Онответил: "Я считаю, что чрезмерное обдумывание наших проблем можетвызвать растерянность и беспокойство. Наступает момент, когда дальнейшийанализ и размышления приносят только вред. Наступает момент, когда мыдолжны принимать решения и действовать, никогда не оглядываясь назад". Так почему бы вам не применить метод Гейлена Литчфилда для решенияпроблемы, волнующей вас сейчас? Задайте себе вопрос N1: О чем я сейчас беспокоюсь? (Пожалуйста,напишите карандашом ответ на этот вопрос ниже. Для этого отведеносвободное место.) Вопрос N2: Что я могу предпринять? Вопрос N3: Что я собираюсь сделать, чтобы решить проблему? Вопрос N4: Когда я собираюсь начать выполнение намеченных действий? |

 |
|

|  |
| --- |
| Глава 5. Как разрешить 50% ваших рабочих проблем. Если вы деловой человек, вполне возможно, что вы скажете себе:"Название этой главы нелепо. Я занимаюсь своим делом уже девятнадцатьлет, и кто, кроме меня самого, лучше знает все ответы? Мысль о том, чтокто-то может научить меня, как избавиться от пятидесяти процентовбеспокойства, возникающего на работе, - абсурд!" Это возмущение вполне справедливо - возможно, я бы чувствовал то жесамое несколько лет назад, если бы прочитал название данной главы. Ономного обещает, а обещания обычно мало чего стоят. Давайте будем очень откровенны, может быть, я не смогу помочь вамизбавиться от пятидесяти процентов беспокойства, возникающего на работе.В конце концов, никто не в состоянии сделать это, кроме вас самих. Но ямогу показать вам, как это делали другие люди, - а остальное в вашихруках! Вы, может быть, помните, что на странице 481 этой книги я цитировалслова всемирно известного Алексиса Карреля: "Деловые люди, не умеющиебороться с беспокойством, умирают молодыми". Поскольку беспокойство настолько опасно для вас, вы, наверное,будете довольны, если я помогу вам преодолеть его, хотя бы на десятьпроцентов?.. Не правда ли? Прекрасно! Я расскажу вам об одномадминистраторе, который не только избавился от пятидесяти процентовбеспокойства, но и сэкономил семьдесят процентов времени, которое впрошлом он тратил на совещания, пытаясь решить деловые проблемы. Я не собираюсь рассказывать вам о "некоем мистере Джонсе", или"мистере X", или об "одном парне, которого я знал в Огайо". Такиетуманные истории нельзя проверить. Речь идет о реально существующемчеловеке - Леоне Шимкине - совладельце и директоре одного из крупнейшихиздательств в США: "Саймон энд Шустер". Вот что Леон Шимкин рассказал о себе: "В течение пятнадцати лет почти каждый день половину рабочеговремени я проводил на совещаниях. Мы занимались обсуждением проблем. Мы ломали себе головы, нужно ли делать то или это или совсем ничего не надо делать? В конце концов, наши нервы были на пределе, мы ерзали в своих креслах, ходили взад и вперед, спорили и оказывались в заколдованном круге, из которого не могли найти выход. К ночи я чувствовал себя совершенно измотанным. Я считал, что так будет продолжаться всю жизнь. Я проработал, таким образом, пятнадцать лет, и мне никогда не приходило в голову, что существует лучший способ. Если бы кто-то сказал мне, что можно освободить три четверти времени, затрачиваемого мной на эти совещания, и на три четверти уменьшить нервное напряжение, я бы считал его кабинетным оптимистом, витающим в облаках. Однако я выработал план, который дал именно эти результаты. Я его применяю уже восемь лет. Он совершил переворот в моей жизни, я повысил всю работоспособность, обрел здоровье и счастье. Все это кажется волшебством. Но, как и все волшебные фокусы, этотметод необычайно прост, когда вы знаете, как его выполнять. Секрет состоит в следующем. Прежде всего, я немедленно изменилпорядок проведения совещаний. Как правило, они начинались с подробногоизложения моими удрученными помощниками недостатков нашей работы.Совещания заканчивались одним и тем же вопросом: "Что же нам делать?" Яввел новое правило обсуждения деловых проблем. Если кто-то изсотрудников хотел представить мне проблему для обсуждения, то от неготребовалось сначала подготовить записку с ответом на четыре следующихвопроса: Вопрос 1: В чем заключается проблема? (В прошлом мы обычно тратили на совещаниях час или два на споры,хотя никто из нас не мог ясно сформулировать проблему. Мы спорили дохрипоты, обсуждая наши неприятности, не утруждая себя письменнымизложением того, в чем конкретно заключается наша проблема.) Вопрос 2: Чем вызвана проблема? (Когда я оглядываюсь назад и вспоминаю отдельные этапы своейкарьеры, меня ужасает, сколько часов было затрачено зря на нашихзаседаниях, причем мы даже не пытались выяснить условия, которые лежалив основе проблемы.) Вопрос 3: Каковы возможные решения проблемы? (В прошлые времена на совещаниях один человек обычно предлагал однорешение проблемы. Кто-то другой спорил с ним. Как правило, страстинакалялись. Мы часто отклонялись от обсуждаемой темы, и в концезаседания оказывалось, что никто не потрудился записать всемногообразные предложения, делавшиеся для решения проблемы.) Вопрос 4: Какое решение вы предлагаете? (Я встречался на совещании с человеком, который часами беспокоилсяо сложившейся ситуации и ходил вокруг да около, не пытаясь дажеосмыслить все возможные решения и записать: "Я рекомендую именно эторешение".) Сейчас мои сотрудники редко обращаются ко мне по поводу своихпроблем. Почему? Потому что они поняли - для того, чтобы ответить напредложенные четыре вопроса, требуется собрать все факты ипроанализировать свои проблемы. После этого в трех случаях из четырехони не нуждаются в моих консультациях. Правильное решение выскакиваетсамо собой, как кусок поджаренного хлеба из электрического тостера. Дажев тех случаях, когда консультация необходима, требуется лишь одна третьвремени, тратившегося в прошлом, поскольку дискуссия протекаетупорядоченно, в логической последовательности, и в результате мыприходим к разумному решению. В издательстве "Саймон энд Шустер" сейчас намного меньше временитратится на беспокойство и разговоры о недостатках работы, чем прежде.Зато предпринимается больше действий для улучшения деятельности". Мой друг Фрэнк Беттджер, один из ведущих деятелей страховыхкомпаний Америки, рассказал мне, что ему удалось не только уменьшитьсвое беспокойство по поводу положения дел на работе, но и почти вдвоеувеличить свой доход, используя аналогичный метод. "Много лет назад, - говорит Фрэнк Беттджер, - когда я начинал своюдеятельность в качестве страхового агента, я был полон безграничногоэнтузиазма и любви к своей работе. Затем что-то случилось. Я пришел вотчаяние и почувствовал отвращение к ней. Я даже подумывал обувольнении. Наверное, я бы бросил эту работу, но вдруг однажды в субботуутром мне пришла мысль сесть и попытаться выяснить причину своих тревог. 1. Прежде всего я задал себе вопрос: "В чем именно заключаетсяпроблема?" Проблема заключалась в следующем: я совершал огромноеколичество визитов, а доходы мои были недостаточно высоки. У менянеплохо обстояло дело с продажей проспектов, но затем все застопорилось,когда надо было заключать договор о страховании. Клиенты нередкоговорили мне: "Я подумаю о вашем предложении, мистер Беттджер, приходите ко мне снова". Меня доводила до отчаяния необходимость тратить время на дополнительные посещения клиентов. 2. Я спросил себя: "Каковы возможные решения проблемы?" Но для того,чтобы ответить на этот вопрос, требовалось изучить факты. Я открыл своюрегистрационную книгу за последние двенадцать месяцев и проанализировалцифры. Я сделал потрясающее открытие! Именно здесь черным по беломузначилось, что семьдесят процентов страховых полисов оформлялось примоем первом посещении клиентов! Двадцать три процента страховых полисов продавалось после моего второго визита. И только семь процентов страховых полисов было заключено после третьего, четвертого, пятого и т.д. визитов. Именно эти визиты отнимали у меня больше всего времени и доставляли мне колоссальное беспокойство. Иными словами, я тратил буквально половину своего рабочего дня на деятельность, которая давала только семь процентов заключаемых мною сделок. 3. Каков ответ? Ответ был ясен. Я немедленно прекратил все визитыпосле второго, а оставшееся в моем распоряжении время стал тратить навыявление перспективных клиентов. Я почти удвоил стоимость каждойсделки!" Как я уже говорил, Фрэнк Беттджер является сейчас одним из самыхизвестных деятелей в области страхования в Америке. Он работает вкомпании "Фиделити мьючуэл" в Филадельфии и оформляет каждый годстраховые полисы на миллион долларов. А он ведь собрался отказаться отсвоей карьеры. Он был на грани поражения. Лишь анализ стоящей перед нимпроблемы привел его на дорогу успеха. Можете ли вы применить эти вопросы для решения ваших деловыхпроблем? Я повторяю - они могут сократить наше беспокойство на пятьдесятпроцентов. Вот эти вопросы: 1. В чем заключается проблема? 2. Чемы вызвана проблема? 3. Каковы возможные решения проблемы? 4. Какое решение вы предлагаете? |

 |

**Часть 3. Как изжить привычку к беспокойству прежде, чем оно надломит вас.**

|  |  |
| --- | --- |
|

|  |
| --- |
|  Р е з ю м е Правило 1: Чтобы вытеснить беспокойство из своей жизни, будьтепостоянно заняты. Загруженность деятельностью - одно из лучшихлекарств, созданных когда-либо для изгнания духа уныния. Правило 2: Не расстраивайтесь из-за пустяков. Не позволяйтепустякам - в жизни они всего лишь муравьи - разрушать ваше счастье. Правило 3: Используйте закон больших чисел для изгнаниябеспокойства из вашей жизни. Спрашивайте себя: "Какова вероятностьтого, что это событие вообще произойдет?" Правило 4: Считайтесь с неизбежным. Если вы знаете, что не вваших силах изменить или исправить какое-либо обстоятельство, скажитесебе: "Это так, это не может быть иначе". Правило 5: Установите "ограничитель" на ваши беспокойства. Решитедля себя, какого беспокойства заслуживает то или иное событие, - и небеспокойтесь больше этого. Правило 6: Пусть прошлое хоронит своих мертвецов. Не пилитеопилки. |

 |

#  Глава 6. Как вытеснить из головы чувство беспокойства.

|  |  |
| --- | --- |
|

|  |
| --- |
|   Я никогда не забуду тот вечер несколько лет назад, когда Марион Дж.Дуглас рассказал историю своей жизни. Он посещал мои курсы. (Я непривожу его настоящее имя. Он просил меня по причинам личного характеране сообщать о нем данных). Вот его подлинная история, которую он однаждырассказал на занятиях. Он сказал, что в его доме произошла трагедия, ине один, а два раза. В первый раз он потерял пятилетнюю дочь, которуюобожал. Он и его жена думали, что не смогут вынести это горе. "Но десятьмесяцев спустя, - рассказал он, - бог дал нам другую маленькую девочку,и она умерла через пять дней. Этот двойной удар сокрушил нас. Я не мог пережить его. Я не мог ниспать, ни есть, ни отдыхать, ни расслабиться. Мои нервы были полностьюрасшатаны, и я потерял веру в жизнь". Наконец, он обратился к врачам.Один из них назначил ему снотворные, другой врач рекомендовал емупутешествовать. Он пытался выполнить обе рекомендации, но ничего непомогло. Он рассказывал: "У меня было ощущение, словно мое тело зажато втиски, которые сжимались все крепче и крепче". На него обрушилось горе.Если вы когда-нибудь были морально парализованы скорбью, вы поймете, что он чувствовал. "Но слава богу, у меня остался один ребенок - четырехлетний сын. Онпомог мне решить мою проблему. Однажды днем, когда я одиноко сидел,чувствуя бесконечную жалость к себе, он обратился ко мне: "Папа, тыпостроишь мне лодку?" У меня не было настроения строить лодку; в самомделе я ничего не мог делать. Но мой сын - очень упрямый малыш. Явынужден был сдаться. Сооружение игрушечной лодки заняло у меня три часа. Когда она былаготова, я понял, что впервые за много месяцев обрел душевноеспокойствие! Это открытие вывело меня из состояния летаргии и заставилоосмыслить ситуацию. Впервые за много месяцев я размышлял. Я понял, чтобеспокойство преодолевается, когда мы заняты деятельностью, связанной спланированием и обдумыванием. Итак, строительство лодки приглушило мое горе. Я решил всегда быть занятым. На следующий вечер я стал ходить по комнатам, составляя переченьдел, которые должны быть выполнены. Требовалось починить многопредметов: книжные шкафы, ступеньки лестницы, вторые оконные рамы,шторы, дверные ручки, замки, протекающие краны. Кажется поразительным, что за две недели я обнаружил 242 дела для себя. За последние два года я выполнил большинство из них. Кроме того, язанялся деятельностью, стимулирующей мой жизненный тонус. Два раза внеделю я посещаю учебные курсы для взрослых в Нью-Йорке. Я занимаюсь общественной деятельностью в своем родном городе и в настоящее время избран председателем комиссии по управлению школами. Я посещаю десятки собраний. Помогаю собирать деньги в фонд Красного Креста и занимаюсь другими видами деятельности. Я так занят сейчас, что у меня нет времени беспокоиться". Нет времени беспокоиться! Именно об этом говорил Уинстон Черчилль,когда работал восемнадцать часов в сутки в самый разгар войны. Когда егоспросили, беспокоился ли он из-за огромной ответственности, возложеннойна него, он ответил: "Я слишком занят, чтобы иметь время длябеспокойства". В том же самом положении оказался Чарлз Кеттеринг, когда он началработать над изобретением автоматического стартера для автомобилей.Впоследствии мистер Кеттеринг был вице-президентом фирмы "Дженералмоторс". Лишь недавно он ушел на пенсию. Он возглавлял известную во всеммире корпорацию по научным исследованиям фирмы "Дженерал моторс". Но в начале своей деятельности он был так беден, что вынужден был устроить лабораторию в сарае. Для того чтобы оплачивать продукты, ему приходилось брать деньги из полутора тысяч долларов, полученных его женой за уроки игры на пианино. Позднее ему пришлось одолжить пятьсот долларов под залог своей страховки. Я спросил его жену, была ли она обеспокоена в такое тяжелое время. "Да, - ответила она, - я была так встревожена, что не могла спать, но мистер Кеттеринг был спокоен. Он был слишком поглощен своей работой, чтобы беспокоиться". Великий ученый Пастер говорил, что "душевное спокойствие можнообрести в библиотеках и лабораториях". Почему именно там? Потому что вбиблиотеках и лабораториях обычно люди слишком поглощены научными проблемами и у них нет времени на беспокойство о себе. Ученые редко испытывают нервные срывы. У них нет времени на такую роскошь. Почему такая простая вещь, как занятость, помогает вытеснитьбеспокойство? Это объясняется одним из самых основных законов,выявленных психологией. Этот закон состоит в следующем: для любогочеловеческого ума, даже самого блестящего, невозможно в один и тот жепромежуток времени думать более чем об одной вещи. Вы не совсем увереныв этом? Ну что же, тогда давайте попытаемся провести эксперимент. Предположим, вы откинетесь в кресле, закроете глаза и попытаетсь водин и тот же момент подумать о статуе Свободы и о том, что выпредполагаете делать завтра утром. (Попытайтесь это сделать.) Вы обнаружили, не так ли, что о том и о другом можно думать поочереди, но не одновременно. Разумеется, то же самое происходит и всфере наших эмоций. Мы не можем испытывать бодрость духа, энтузиазм по поводу интересного дела и одновременно быть в подавленном настроении.Один вид эмоций вытесняет другой. Именно это простое открытие позволило психиатрам, работавшим в армии, совершать такие чудеса во время войны. Когда солдаты возвращались с поля боя, столь потрясенные пережитымиужасами, что их называли "психоневротиками", военные врачи назначали имв качестве лекарства "быть чем-то занятыми". Каждая минута жизни этихлюдей, потрясенных пережитым, была заполнена деятельностью. Обычно она проходила на свежем воздухе. Они занимались рыбной ловлей, охотой, игрой в мяч, в гольф, фотографированием, садоводством и танцами. У них не оставалось времени вспоминать о пережитых ужасах. "Трудотерапия" - термин, используемый в психиатрии, когда вкачестве лекарства назначается работа. Это не ново. Древнегреческиеврачи назначали трудотерапию за пятьсот лет до нашей эры. Квакеры применяли трудотерапию в Филадельфии во времена БенаФранклина. Человек, посетивший санаторий квакеров в 1774 году, былизумлен, увидев, что пациенты, являющиеся душевнобольными, пряли лен. Он подумал, что несчастных эксплуатируют. Но квакеры объяснили ему, что состояние здоровья пациентов действительно улучшалось, когда онизанимались посильной для них деятельностью. Это успокаивало нервы. Любой психиатр скажет вам, что работа - трудовая деятельность -является одним из лучших лекарств для больных нервов. Генри У. Лонгфеллопонял это, когда потерял свою молодую жену. Однажды его жена пыталасьрастопить немного сургуча пламенем свечи, как вдруг загорелась ееодежда. Лонгфелло услышал крики жены и попытался спасти ее. Но было уже поздно. Она умерла от ожогов. Некоторое время Лонгфелло был настолько потрясен этим страшным событием, что чуть не сошел с ума. Но к счастью для него его трое маленьких детей нуждались в его внимании. Несмотря на свое горе, Лонгфелло стал для них отцом и матерью. Он ходил с ними гулять, рассказывал им истории, играл с ними в игры. Он запечатлел свое общение с ними в бессмертной поэме "Детский час". В это же время он занялся переводом Данте, и благодаря всем этим делам он был постоянно занят и полностью забывал о своем горе. Только так ему удалось снова обрести душевное спокойствие. Как сказал Теннисон, когда он потерял своего самого близкого друга Артура Халлама: "Я должен потерять себя в деятельности, иначе я иссохну от отчаяния". Большинству из нас нетрудно "потерять себя в деятельности", ведь мыкаждый день работаем без отдыха на службе и крутимся как белки в колесе.Но у нас остаются часы после работы, а они самые опасные. Именно когдамы наслаждаемся отдыхом и, кажется, должны чувствовать себя самымисчастливыми, нас подстерегает дьявол беспокойства. Ведь как раз в этиминуты мы задумываемся о том, что в жизни ничего не достигнуто, что мытопчемся на месте; нам кажется, что начальник "имел что-то в виду",когда сделал свое замечание, или сожалеем о том, что лысеем. Когда мы не заняты, наш мозг имеет тенденцию приближаться ксостоянию вакуума. Каждый студент-физик знает, что "природа не терпитпустоты". Ближайшее подобие вакуума, которое мы с вами когда-либо сможемувидеть, - это внутренняя часть электрической лампочки накаливания.Разбейте эту лампочку - и природа с силой втолкнет туда воздух, чтобызаполнить теоретически пустое пространство. Природа так же поспешно стремится заполнить праздный мозг. Чем? Какправило, эмоциями. Почему? Потому что такие эмоции, как беспокойство,страх, ненависть, ревность и зависть, приводятся в действие первобытнойсилой и динамической энергией джунглей. Такие эмоции настолько сильны,что они вытесняют из нашей души все спокойные, счастливые мысли ичувства. Джеймс Л. Мерселл, профессор педагогики в Учительском колледже,округ Колумбия, хорошо выразил эту мысль следующими словами:"Беспокойство особенно терзает вас не тогда, когда вы действуете, акогда дневные труды окончены. Ваше воображение рисует тогда нелепыекартины якобы постигших вас жизненных неудач и преувеличивает малейшую ошибку. В это время, - продолжает он, - ваш мозг напоминает мотор, действующий без нагрузки. Он работает с бешеной скоростью, и возникает угроза сгорания подшипников или полного его разрушения. Для излечения от беспокойства необходимо быть полностью занятым, делая что-либо конструктивное". Не нужно быть профессором колледжа, чтобы осознать эту истину иприменять ее на практике. Во время войны я познакомился с домашнейхозяйкой из Чикаго, которая рассказала мне, как она для себя обнаружила,что "лучшее лекарство от беспокойства - деятельность, поглощающая всевремя и силы человека". Я познакомился с этой женщиной и ее мужем ввагоне-ресторане поезда, когда ехал из Нью-Йорка на свою ферму вМиссури. (К сожалению, я не спросил имен - я не люблю приводить примеры,не приводя имена и адреса людей. Такие подробности придают правдивостьрассказу.) Эта пара рассказала мне, что их сын вступил в вооруженные силы наследующий день после Перл-Харбора. Женщина все время беспокоилась освоем единственном сыне, это почти подорвало ее здоровье. Где он был? Вбезопасности ли он? Или в бою? Не ранен ли он? Убит? Когда я спросил ее, как ей удалось преодолеть свое беспокойство,она ответила: "Я была занята". Оказалось, что прежде всего она отпустиласвою служанку и стала делать всю домашнюю работу сама. Но и это не оченьпомогло. "Беда в том, - сказала она, - что я делала домашнюю работупочти автоматически, мой мозг оставался в бездействии. Поэтому япродолжала беспокоиться. Застилая постели и моя посуду, я понимала, чтомне нужна работа другого рода, которая потребует от меня концентрациифизических и умственных сил каждый час дня. Тогда я стала работатьпродавщицей в крупном универсальном магазине". "Мне это помогло, - сказала она, - я немедленно оказалась вводовороте активной деятельности: посетители постоянно толпились вокругменя, спрашивая о ценах, размерах и цветах. У меня не оставалось нисекунды подумать о чем-либо, кроме моих непосредственных обязанностей. А когда наступал вечер, я думала лишь о том, как избавиться от боли вногах. После ужина я сразу же ложилась спать и засыпала, как убитая. Уменя не было ни времени, ни сил, чтобы беспокоиться". Она открыла для себя то, о чем писал Джон Каупер Поуис в книге"Искусство забывать неприятное": "Какое-то приятное ощущениебезопасности, какое-то глубокое внутренне успокоение, своего родасчастливое забытье успокаивают нервы человека, когда он поглощенпорученным ему делом". Именно в этом наше счастье! Оуса Джонсон, сама знаменитаяпутешественница в мире, недавно рассказала мне о том, как она преодолелабеспокойство и печаль. Возможно, вы читали историю ее жизни. Она названа"Я породнилась с приключениями". Если какая-либо женщина породнилась с приключениями, то это именно она. Мартин Джонсон женился на ней, когда ей было шестнадцать лет. С тротуаров Чанута, штат Канзас, он перенес ее на тропинки в диких джунглях Борнео. В течение четверти века эта пара изКанзаса путешествовала по всему миру, снимая фильмы об исчезающих с лица земли диких животных Азии и Африки. Девять лет назад они вернулись в Америку и отправились в поездку по стране с лекциями и кинофильмами. Они вылетели из Денвера на самолете, который должен был приземлиться на побережье. Самолет врезался в гору. Мартин Джонсон мгновенно скончался.Врачи сказали Оусе, что она никогда не встанет с постели. Но они незнали Оусы Джонсон. Через три месяца она передвигалась в кресле-каталкеи выступала с лекциями перед огромными аудиториями. В самом деле, онапрочитала более ста лекций - и все сидя в кресле-каталке. Когда яспросил ее, зачем она это делала, Оуса ответила: "Я делала это, чтобы уменя не было времени на печаль и беспокойство". Оуса Джонсон обнаружила ту же истину, которую воспевал Теннисоноколо века назад: "Я должен потерять себя в деятельности, иначе яиссохну от отчаяния". Адмирал Бэрд открыл ту же самую истину, когда жил в полномодиночестве в течение пяти месяцев в хижине, буквально погребенной подогромным ледниковым панцирем, покрывающим Южный полюс. Этот панцирь хранит древнейшие тайны природы и покрывает неизвестный континент, который больше США и Европы, вместе взятых. Адмирал Бэрд провел там пять месяцев совершенно один. В пределах ста миль не было ни единого живого существа. Холод был настолько лютым, что он слышал, как замерзает и кристаллизуется выдыхаемый им воздух, когда встречный ветер дул ему в лицо. В своей книге "Один" адмирал Бэрд рассказывает о тех пяти месяцах, которые он провел в вечной, терзающей душу тьме. Дни были такими же темными, как ночи. Чтобы не сойти с ума, ему приходилось все время быть занятым. "Вечером, - пишет он, - прежде чем задуть фонарь, я по выработаннойпривычке распределял свою работу на завтра. Например, я назначал себечас на расчистку спасательного туннеля, полчаса на разравнивание снежныхзаносов, час на установку железных бочек с горючим, час на врезкукнижных полок в стены туннеля для продуктов, два часа на ремонт разбитойдоски в санях для перевозки людей..." "Было замечательно, - вспоминал он, - иметь возможностьраспределять время подобным образом. Это позволило мне приобрестиисключительный контроль над собой..." И добавляет: "Без этого днипроходили бы бесцельно, а жизнь без цели, как правило, приводит кдеградации личности". Обратим внимание на последнюю фразу: "Жизнь без цели, как правило,приводит к деградации личности". Если вы и я чем-то обеспокоены, давайтевспомним о старомодном лечебном средстве - о работе. Об этом говорилтакой авторитет, как покойный доктор Ричард С. Кэбот, бывший профессорклинической медицины в Гарварде. В своей книге "В чем смысл жизни людей"доктор Кэбот пишет: "Будучи врачом, я с радостью наблюдаю, как трудизлечивает многих людей, страдавших от дрожательного паралича души,вызванного довлеющими над человеком сомнениями, колебаниями и страхом...Мужество, которое придает нам наша работа, - это почти то же самоедоверие к себе, которое навеки прославил Эмерсон". Если мы не заняты, сидим и грустим, то нас посещают сонмы существ,которых Чарльз Дарвин обычно называл "духи уныния". Эти духи - не чтоиное, как давно известные злые гномы, опустошающие нашу душу иуничтожающие нашу способность действовать и силу воли. Я знаю одного делового человека в Нью-Йорке, который поборол этихгномов благодаря тому, что был очень занят, и у него не оставалосьвремени нервничать и сетовать на жизнь. Его зовут Тремпер Лонгмен.Контора этого человека находится на Уолл-стрит. Он был слушателем моихкурсов для взрослых. Его рассказ о преодолении привычки беспокоитьсяпоказался мне настолько интересным и впечатляющим, что я пригласил егопоужинать со мной в ресторане после занятий, где мы засиделись почти доутра. Он поведал мне историю своей жизни. Вот что он рассказал мне: "Восемнадцать лет назад я был так обеспокоен, что у меня началасьбессонница. Я был в постоянном напряжении, все время раздражался инервничал. Я был на грани нервного срыва. У меня были причины для беспокойства. Я был казначеем фирмы "Фрутэнд экстракт" в Нью-Йорке. Мы вложили полмиллиона долларов в торговлю клубникой, упакованной в банки емкостью в один галлон. В течение двадцати лет мы продавали эти банки крупным фирмам, выпускающим мороженое. Неожиданно наша торговля прекратилась, поскольку такие крупные фирмы, как "Нэшнл деэри" и "Борденс", стали резко увеличивать производство мороженого, и в целях экономии денег и времени они стали покупать клубнику, упакованную в бочки. Мы не только не реализовали ягоды, купленные на полтора миллионадолларов, но и заключили контракт на закупку дополнительной партииклубники общей стоимостью в миллион долларов. Этот контракт былдействителен в течение ближайших двенадцати месяцев. Мы уже одолжили триста пятьдесят тысяч долларов в банках. Мы не могли ни выплатить свой долг, ни отсрочить выплату. Неудивительно, что я был обеспокоен! Я помчался в Уотсонвилл, штат Калифорния, где была расположена нашафабрика. Я пытался убедить президента фирмы, что условия изменились инам грозит полное разорение. Он отказался поверить в это. Он считал, чтов наших неудачах виновата нью-йоркская контора - неумение реализоватьпродукцию. Я потратил несколько дней на то, чтобы уговорить его прекратитьрасфасовывать клубнику в банки и продать весь наш запас на рынке свежихягод в Сан-Франциско. Это почти полностью решило наши проблемы. Мне следовало сразу же прекратить беспокоиться, но это было не в моих силах. Беспокойство - это привычка, и я ее уже приобрел. Вернувшись в Нью-Йорк, я стал беспокоиться по любому поводу: из-завишен, которые мы закупали в Италии, из-за ананасов, купленных наГавайских островах, и т.п. Я испытывал напряжение, стал нервным, не могспать. Как я уже сказал, мне грозил нервный срыв. В отчаянии я стал вести такой образ жизни, который вылечил меня отбессонницы и избавил от беспокойства. Я загрузил себя работой. Я взял насебя дела, требовавшие концентрации всех моих способностей. Такимобразом, у меня не оставалось времени на беспокойство. Обычно я работалсемь часов в день. Теперь я стал работать пятнадцать и шестнадцать часовв день. Я приходил в контору каждый день в восемь часов утра и оставалсятам почти до полуночи. Я взял на себя новые обязанности, новуюответственность. Приходя в полночь домой, я был такой измученный, чтонемедленно ложился и засыпал через несколько секунд. Я выполнял эту программу в течение трех месяцев. За это время япреодолел привычку беспокоиться и поэтому снова стал работать семь -восемь часов в день. Это событие произошло восемнадцать лет назад. С техпор я не страдаю бессонницей и избавился от беспокойства". Джордж Бернард Шоу был прав. Он резюмировал все это, сказав: "Тайнанаших несчастий в том, что у нас слишком много досуга для того, чтобыразмышлять о том, счастливы мы или нет". Итак, давайте прекратимразмышлять об этом! Засучите рукава и займитесь делом, ваша кровь начнетактивнее циркулировать; ваш мозг начнет быстрее работать - и очень скороповысится ваш жизненный тонус, что поможет вам забыть о беспокойстве.Будьте заняты. Всегда оставайтесь занятыми. Это самое дешевое лекарствона земле - и одно из самых лучших. Чтобы покончить с привычкой беспокоиться, выполняйте правилопервое: Будьте заняты. Человек, страдающий от беспокойства, долженполностью забыться в работе, иначе он иссохнет от отчаяния. |

 |

#  Глава 7. Не позволяйте пустякам сокрушать вас

|  |  |
| --- | --- |
|

|  |
| --- |
|  Вот драматическая история, которую я, наверное, запомню на всюжизнь. Мне рассказал ее Роберт Мур, проживающий в Мейплвуде, штатНью-Джерси. "Я получил самый важный урок в своей жизни в марте 1945 года, -сказал он. - Я получил этот урок в море на глубине 276 футов у побережьяИндокитая. Я был одним из восьмидесяти восьми человек, находившихся наборту подводной лодки "Байя С. С. 318". С помощью радара мы обнаружили,что к нам приближается небольшой японский конвой. С приближениемрассвета мы погрузились на глубину, чтобы начать атаку. Через перископ яувидел японский сторожевой корабль, танкер и минный заградитель. Мывыпустили три торпеды по сторожевому кораблю, но промахнулись. Что-товышло из строя в механизме каждой торпеды. Сторожевой корабль, не зная,что его атакуют, продолжал идти своим курсом. Мы приготовились атаковатьпоследний корабль, минный заградитель, но неожиданно он повернулся ипошел прямо на нас (японский самолет выследил нас на глубине шестидесятифутов под водой и сообщил по радио о нашей позиции японскомузаградителю). Мы погрузились на 150 футов, чтобы нас не обнаружили, иподготовились к тому, что нас будут атаковать глубинными бомбами. Мыналожили дополнительные болты на люки; а чтобы движение нашей лодки былоабсолютно бесшумным, выключили все вентиляторы, систему охлаждения и всеэлектрические устройства. Через три минуты перед нами раскрылись двери ада. Шесть глубинныхбомб взорвались вокруг нас, и нас швырнуло вниз на дно океана на глубину276 футов. Мы были в ужасе. Подвергаться атаке в воде на глубине менее1000 футов считается опасным, а на глубине менее 500 футов - почтисмертельным. Нас атаковали на глубине едва превышавшей 250 футов. Такчто ни о какой безопасности не могло быть и речи. В течение пятнадцатичасов японский заградитель продолжал бросать глубинные бомбы. Если бомбывзрываются в пределах семнадцати футов от подводной лодки, в лодкеобразуется пробоина. Трудно было сосчитать, сколько бомб взорвалось впределах пятидесяти футов от нас. Нам было приказано "обезопасить себя"- спокойно лежать на своих койках и не терять контроль над собой. Я былтак испуган, что едва мог дышать. "Это смерть, - говорил я себе снова иснова, - это смерть!.." Поскольку вентиляторы и система охлаждения быливыключены, температура воздуха внутри подводной лодки превышала 100градусов (1), но от страха мне было холодно, меня не согревали дажесвитер и куртка на меховой подкладке, которые я надел. Я дрожал отхолода. Мои зубы стучали. На коже у меня выступил холодный, липкий пот.Атака продолжалась пятнадцать часов. Затем внезапно она прекратилась.Вероятно, японский заградитель израсходовал весь свой запас глубинныхбомб и уплыл. Эти пятнадцать часов атаки тянулись словно пятнадцатьмиллионов лет. В моей памяти промелькнула вся моя жизнь. Я вспомнил всеплохое, что сделал в жизни, и мелкие неприятности, о которых ябеспокоился. До службы на флоте я работал клерком в банке. Я переживализ-за того, что мне приходилось много работать, а заработок был оченьскудный и почти никаких надежд на повышение. Меня беспокоило то, чтодом, в котором я жил, мне не принадлежал, что я не мог купить новуюмашину, не мог купить своей жене красивые платья. Как я ненавидел своегоначальника - старика, который постоянно ворчал и придирался ко мне! Япомню, как нередко я приходил вечером домой сердитый, недовольный иссорился с женой по пустякам. Меня беспокоил шрам на лбу, которыйостался после автомобильной аварии.------------------------------------------------------------------------(1) Имеются в виду градусы шкалы Фаренгейта, принятой в США. По Цельсиюэто около 38 градусов. - Прим.ред. Много лет назад все эти неприятности казались мне огромными! Нокакими ничтожными показались они, когда глубинные бомбы угрожалиотправить меня на тот свет. Я поклялся себе тогда, что никогда, никогдане буду больше беспокоиться, если мне посчастливится снова увидетьсолнце и звезды. Никогда! Никогда!! Никогда!!! В эти ужасные пятнадцатьчасов я узнал больше об искусстве жить, чем за четыре года обучения покнигам в Сиракьюсском университете." Мы часто мужественно ведем себя при тяжелых жизненных потрясениях,а затем позволяем пустякам, мелким уколам сваливать нас. Вот что,например, рассказывает Сэмуэл Пепис в своем дневнике о казни сэра ГарриВэйна. Он видел, как Вэйну в Лондоне публично отрубили голову. Когда сэрГарри вступил на помост, он не умолял сохранить ему жизнь, он умолялпалача не задевать вызывавший боль фурункул у него на шее! То же самое свойство человека обнаружил адмирал Бэрд в ужасномхолоде и темноте полярных ночей. Он говорил, что его подчиненные большенервничали из-за пустяков, чем из-за серьезных вещей. Они стойкопереносили опасности, тяжелые условия жизни, холод, который часто былниже 80 градусов (1). "Но, - рассказывал адмирал Бэрд, - иногдазакадычные друзья переставали разговаривать друг с другом, потому чтоодин подозревал другого в том, что тот поставил свои инструменты на егоместо. Я знал человека, который мог есть в столовой только тогда, когданаходил себе место, откуда ему не было видно флетчериста (2), тщательнопережевывавшего свою еду двадцать восемь раз, прежде чем проглотитьее". "В заполярном лагере, - говорил адмирал Бэрд, - подобные пустякиобладают способностью доводить даже дисциплинированных людей до гранибезумия". И вы могли бы добавить, адмирал Бэрд, что и в супружеской жизни"пустяки" часто доводят людей до грани безумия и вызывают "половину всехсердечных заболеваний в мире". По крайней мере так считают специалисты. Например, судья ДжозефСабат из Чикаго, который провел более сорока тысяч бракоразводныхпроцессов, утверждает: "Пустяки лежат в основе большинства несчастливыхбраков", а Фрэнк С. Хоган, прокурор Нью-Йоркского округа, сказал: "Почтиполовина уголовных дел, разбираемых в наших судах, начинается спустяков". Бравада в баре, домашние пререкания, оскорбительноезамечание, неуважительное слово, грубый выпад - это именно те пустяки,которые ведут к нападению и убийству. Очень немногие из нас были жестокообижены в жизни. Ведь именно незначительные удары по нашему чувствусобственного достоинства, оскорбительные замечания, ущемление нашеготщеславия вызывает половину сердечных заболеваний в мире". Когда Элеонора Рузвельт первый раз вышла замуж, она "целыми днямииспытывала беспокойство", потому что ее новый повар плохо готовил обед."Но если бы так было сейчас, - говорит миссис Рузвельт, - я бы пожалаплечами и забыла об этом". Прекрасно! Именно так должны вести себявзрослые люди. Даже Екатерина II, отличавшаяся исключительнымдеспотизмом, обычно только смеялась, когда повар портил какое-нибудьблюдо.------------------------------------------------------------------------(1) По Фаренгейту. По Цельсию - около 27 градусов. - Прим.ред.(2) Флетчерист - последователь теории Хораса Флетчера (1849 - 1919),утверждавшего, что для поддержания здоровья необходимо полностьюпережевывать пищу. - Прим.ред. Мы с миссис Карнеги однажды обедали у нашего друга в Чикаго.Разрезая мясо, он сделал что-то неправильно. Я не заметил этого. А еслибы заметил, то не придал бы значения. Но его жена это увидела инабросилась на него при нас. "Джон, - закричала она, - ты не видишь, чтоты делаешь! Когда же ты научишься вести себя за столом!" Затем она сказала нам: "Он всегда делает ошибки. Он и не пытаетсяисправиться". Возможно, он не старался правильно разрезать мясо, но япоражаюсь его терпению - как он мог жить с ней двадцать лет. Говоряоткровенно, я бы скорее согласился питаться сосисками с горчицей - вспокойной обстановке, - чем есть пекинскую утку и акульи плавники ислушать ворчание такой жены. Вскоре после этого визита к нам пришли гости. Незадолго до ихприхода миссис Карнеги обнаружила, что три салфетки не подходили кскатерти. "Я бросилась к повару, - рассказала она мне позднее, - и узнала,что три другие салфетки отправлены в прачечную. Гости уже были у двери.Не было времени переменить салфетки. Я чувствовала, что вот-вотрасплачусь! Я думала только об одном: "Зачем эта нелепая оплошностьдолжна была испортить весь мой вечер?" Затем я подумала, а зачем этодопускать? Я села за обеденный стол, твердо решив хорошо провести время.И я весь вечер была в приподнятом настроении. Пусть лучше наши друзьясочтут меня неряшливой хозяйкой, - сказала она, - чем нервной,раздражительной женщиной. Во всяком случае, - насколько мне известно,никто не обратил внимания на салфетки!" Известный юридический принцип гласит: De minimis non curat lex -"Закон не занимается пустяками". Не должен обращать внимания на пустякии озабоченный человек, - если он хочет сохранить душевное спокойствие. По большей части все, что нам требуется, чтобы не раздражатьсяиз-за пустяков, - это создать новую установку в своем мозгу,направленную на удовольствие. Мой друг Хомер Крой, написавший книгу "Они должны были увидеть Париж" и дюжину других, приводит поразительный пример того, как это надо делать. Он был на грани безумия во время работы над новой книгой. Его довело до этого дребезжание радиаторов в его нью-йоркской квартире. Пар стучал и шипел. Хомер Крой тоже шипел от раздражения, сидя за письменным столом. "И вот, - говорит Хомер Крой, - я отправился с друзьями втуристскую поездку. Слушая треск горящих в костре веток, я подумал, какэто напоминает шум радиаторов. Почему мне нравится звук трещащих веток и так неприятен шум радиаторов? Вернувшись домой, я сказал себе: трескветок в костре был приятен для меня, а звук радиаторов - примерно то жесамое. Я пойду спать, и меня не будет беспокоить этот звук. Я так исделал. Несколько дней я воспринимал шум от радиаторов, но вскоресовершенно забыл о них. Так происходит и со многими пустяками. Они нам неприятны и доводятнас до белого каления, и все потому, что мы преувеличиваем их значение внашей жизни..." Дизраэли сказал: "Жизнь слишком коротка, чтобы растрачивать ее напустяки". "Эти слова, - писал Андре Моруа в журнале "Зис уик", - помоглимне преодолеть многие неприятности. Часто мы позволяем себерасстраиваться из-за пустяков, которые следует презирать и забыть. Намостается жить на этой земле лишь несколько десятилетий, а мы теряемстолько невозвратимых часов, раздумывая об обидах, о которых через годмы забудем. О них забудут и все окружающие. Нет, давайте посвятим своюжизнь достойным человека действиям и чувствам, пусть нас вдохновляютвеликие мысли, подлинные привязанности, бессмертные деяния. Ведь жизньслишком коротка, чтобы растрачивать ее на пустяки". Даже такая знаменитая личность, как Редьярд Киплинг, порой забывало том, что "жизнь слишком коротка, чтобы растрачивать ее на пустяки". Ичто же в результате? Он и его шурин затеяли самую скандальную судебнуюбитву в истории Вермонта. Их тяжба приобрела такую известность, что оней написали книгу: "Вражда, которую довелось испытать Редьярду Киплингу в Вермонте". История этого дела примерно следующая. Киплинг женился на девушкеиз Вермонта, Каролине Бейлстир. Он построил чудесный дом в Брэттлборо,штат Вермонт, обосновался там и собирался провести в нем оставшуюсячасть своей жизни. Его шурин, Битти Бейлстир, стал лучшим другомКиплинга. Они вместе работали и развлекались. Затем Киплинг купил у Бейлстира участок земли, причем было решено,что Бейлстир каждый год будет косить сено на этом участке. ОднаждыБейлстир обнаружил, что Киплинг устраивает сад на этом лугу. Кровь еговскипела. Он пришел в ярость. Киплинг тоже потерял контроль над собой.Атмосфера в зеленых горах Вермонта накалилась! Несколько дней спустя, когда Киплинг выехал на прогулку навелосипеде, его шурин внезапно пересек дорогу в фургоне, запряженномупряжкой лошадей, вследствие чего Киплинг упал. И Киплинг, человек,который писал: "Если вы можете, не теряйте головы, когда все вокруг вастеряют головы и обвиняют в этом вас", потерял голову и потребовал, чтобыБейлстира арестовали! Последовал скандальный судебный процесс, вызвавший сенсацию. Журналисты из больших городов нахлынули в Брэттлборо. Новость мгновенно облетела весь мир. Примирение не состоялось. Эта ссора заставила Киплинга и его жену навсегда покинуть их американский дом.Сколько беспокойства и горечи по поводу пустяка! Все произошло из-закопны сена. Двадцать четыре века назад Перикл сказал: "Довольно, граждане. Мыслишком долго занимаемся пустяками". Это верно! А сейчас я расскажу вам одну из самых интересных историй, которыеповедал мне доктор Гарри Эмерсон Фосдик. В ней описываются выигранные битвы и поражения одного лесного великана. На склоне горы Лонгс-Пик, Колорадо, покоятся остатки гигантскогодерева. Специалисты утверждают, что оно простояло около четырехсот лет.Оно было проростком, когда Колумб высадился в Сальвадоре. Деревонаполовину выросло, когда английские колонисты создали свои поселения вПлимуте. В течение своей долгой жизни дерево четырнадцать разподвергалось ударам молний, бесчисленные бури и лавину четырех вековбушевали около него. Но оно выстояло. Однако в конце концов полчищамелких жучков стали подтачивать его. Насекомые прогрызли кору ипостепенно сокрушали внутреннюю силу дерева своими незначительными, но непрерывными укусами. Лесной великан, которого не иссушили века, не сломили молнии и бури, рухнул под натиском маленьких насекомых - таких мелких, что человек мог бы раздавить их двумя пальцами. Не напоминаем ли мы все этого сражающегося лесного великана? Мы такили иначе благополучно переживаем редко случающиеся бури, лавины и удары молний, которые посылает нам жизнь, и тем не менее отдаем свое сердце на растерзание маленьким жучкам беспокойства - таким мелким, что их можно раздавить двумя пальцами. Несколько лет назад я путешествовал по Титонскому национальномупарку в Вайоминге с Чарлзом Сейфредом, старшим дорожным инспектором штата Вайоминг, и несколькими его друзьями. Мы собирались посетить имение Джона Д. Рокфеллера, расположенное на территории парка. Но автомобиль, на котором я ехал, повернул не в ту сторону, сбился с пути, и мы подъехали к имению на час позже, чем прибыли другие машины. Ключ от ворот был у мистера Сейфреда, и он ждал нас в жарком лесу,полном москитов, в течение часа. Москиты были столь свирепы, что моглидовести до безумия даже святого. Но им не удалось одолеть ЧарлзаСейфреда. Ожидая нас, он срезал веточку осины и сделал из нее свисток.Когда мы приехали, проклинал ли он москитов? Нет. Он весело насвистывал.Я до сих пор храню этот свисток как память о человеке, который умелодерживать победу над мелочами жизни. Чтобы одолеть привычку беспокоиться, прежде чем она одолеет вас,выполняйте правило второе: Не позволяйте себе расстраиваться из-за пустяков, которые следуетпрезирать и забыть. Помните, что "жизнь слишком коротка, чтобырастрачивать ее на пустяки". |

 |

#  Глава 8. Закон, который поставит вне закона значительную часть вашего беспокойства

|  |  |
| --- | --- |
|

|  |
| --- |
|  Мое детство прошло на ферме в штате Миссури. Однажды я помогалматери вынимать косточки из вишен и вдруг расплакался. Мать спросиламеня: "Дейл, что случилось? Из-за чего ты плачешь?" Я пробормотал: "Ябоюсь, что меня похоронят заживо!" В то время я постоянно беспокоился. Во время гроз я боялся, чтоменя убьет молния. Когда наступали тяжелые времена, я боялся, что намбудет нечего есть. Я боялся, что после смерти попаду в ад. Я был вужасе, что Сэм Уайт, который был старше меня, отрежет мои большие уши.Ведь он угрожал это сделать. Я испытывал страх, что девочки будутсмеяться надо мной, если я попытаюсь за ними ухаживать. Я боялся, что ниодна девушка не согласится выйти за меня замуж. Я заранее нервничал, чтомне нечего будет сказать своей жене сразу после свадьбы. Я представлялсебе, как мы обвенчаемся в какой-нибудь сельской церквушке и поедем вдвухместном экипаже с крышей, украшенной бахромой, к нам на ферму... Ноя беспокоился, смогу ли я поддерживать разговор со своей избранницей вовремя этой поездки? Как мне себя вести? Я ломал себе голову, пытаясьрешить эту мировую проблему, много часов, когда ходил за плугом на поле. Шли годы, и я обнаружил, что девяносто девять процентов моихстрахов были ложными, и события, которых я так боялся, не случались. Например, как я уже говорил, я панически боялся грозы; однакотеперь я знаю, что, согласно данным Совета национальной безопасности, влюбом году имеется лишь один шанс из трехсот пятидесяти тысяч, что меняубьет молния. Страх, что меня похоронят заживо, оказался еще более нелепым:невозможно себе представить, что даже одного человека из десятимиллионов похоронят заживо, но я ведь плакал от страха, что это случитсясо мной. Один человек из каждых восьми умирает от рака. Если уж я былсклонен волноваться из-за чего-либо, то скорее мне следовало боятьсясмерти от рака, чем смерти от удара молнии или того, что меня заживопохоронят. Вполне понятно, что в данном случае речь идет о беспокойстве,свойственном юности и молодости. Но многие тревоги взрослых людей почти так же абсурдны. Вы и я могли бы сразу устранить девять десятых нашего беспокойства, если бы перестали волноваться на достаточно длительное время, чтобы установить, оправданы ли наши страхи по закону больших чисел. Самая знаменитая страховая компания в мире "Ллойд" в Лондоне нажилабесчисленные миллионы на склонности людей беспокоиться о том, чтослучается очень редко. Лондонская компания "Ллойд" держит пари с людьми,которые к ней обращаются, что несчастья, о которых они беспокоятся,никогда не произойдут. Однако фирма не называет это держать пари. Онаназывает это страхованием. Но на самом деле она действительно держитпари, исходя из закона больших чисел. Эта огромная страховая компания процветает уже дввести лет. И еслине изменится человеческая натура, компания будет существовать ипроцветать еще пятьдесят веков, занимаясь страхованием обуви и кораблейот несчастных случаев, которые по закону больших чисел происходят совсемне так часто, как мы воображаем. Если мы ознакомимся с законом больших чисел, то часто будемпоражены фактами, которые обнаружим. Например, если бы я знал, что втечение следующих пяти лет мне придется сражаться в такой же кровавойбитве, как битва при Геттисберге, я пришел бы в ужас. Я бы написалзавещание и привел бы все свои земные дела в порядок. Я бы подумал: "Повсей вероятности, я не переживу эту битву, и поэтому мне следует прожитьоставшиеся несколько лет наилучшим образом". Однако факты говорят, всоответствии с законом больших чисел, что попытаться прожить от возрастапятидесяти лет до пятидесяти пяти в мирное время столь же опасно и стольже чревато роковым исходом, как и сражаться в битве при Геттисберге. Яимею в виду следующее: в мирное время на каждые тысячу человек ввозрасте от пятидесяти до пятидесяти пяти лет умирает столько же,сколько было убито на тысячу среди 163 000 солдат, сражавшихся приГеттисберге. Я написал несколько глав данной книги в охотничьем домике ДжеймсаСимпсона в Нам-Ти-Тахе на берегу озера Боу в Скалистых горах в Канаде.Однажды летом я там познакомился с мистером и миссис Герберт Х.Сэлинджер из Сан-Франциско. Спокойная, добродушная миссис Сэлинджер произвела на меня впечатление женщины, которая никогда в жизни ни о чем не беспокоилась. Как-то вечером, сидя у камина и слушая, как гудит пламя горящих веток, я спросил ее, испытывала ли она когда-нибудь в жизни беспокойство. "Еще как, - ответила она. - Беспокойство чуть не погубило мою жизнь. Прежде чем я научилась его преодолевать, моя жизнь на протяжении одиннадцати лет была адом, который я сама создала. Я была раздражительна и вспыльчива. Я жила в невероятном напряжении. Бывало, что я каждую неделю ездила из Сан-Матео, где я жила, в Сан-Франциско, чтобы сделать покупки. Во время хождения по магазинам я доводила себя до отчаяния: "А вдруг я забыла выключить утюг? Может быть, наш дом загорелся. Вдруг служанка убежала и оставила детей одних. Вдруг дети поехали кататься на велосипедах, и их сбила машина". В самый разгар своих покупок я часто так волновалась, что у меня выступал холодный пот. Я немедленно бросалась к автобусу и мчалась домой, чтобы убедиться, что все в порядке. Не удивительно, что мой первый брак закончился катастрофой.  Мой второй муж - юрист. Он спокойный человек с аналитическимскладом ума. Он никогда ни о чем не беспокоится. Когда я становиласьнапряженной и взволнованной, он обычно говорил мне: "Расслабься. Давайобдумаем положение... О чем ты сейчас действительно беспокоишься? Давайприменим закон больших чисел и посмотрим, может ли это случиться". Например, я помню, как однажды мы ехали на автомобиле изАльбукерке, штат Нью-Мексико, к Карлсбадским пещерам - ехали погрунтовой дороге, - и неожиданно начался ужасный ливень с ураганом.Автомобиль то скользил, то буксовал. Мы не могли им управлять. Я былауверена, что мы соскользнем в одну из канав, находившихся по бокамдороги. Но муж не переставал повторять мне: "Я еду очень медленно. Повсей вероятности, не должно произойти ничего серьезного. Даже еслимашина соскользнет в канаву, то мы по закону больших чисел непострадаем". Его спокойствие и уверенность успокоили меня. Однажды летом мы отправились в путешествие в долину Тунен вСкалистых горах Канады. Там с нами произошел такой случай. Ночью мыустановили палатки на высоте семи тысяч футов над уровнем моря. Вдругразразилась буря. Она могла разорвать наши палатки на клочки. Палаткибыли привязаны тросами к деревянному настилу. Наружная палатка вдругзакачалась и задрожала, и мы услышали завывание ветра. Каждую минуту мне казалось, что палатка вот-вот сорвется и улетит в воздух. Я была внесебя от ужаса! Но муж повторял снова и снова: "Послушай, дорогая, мыпутешествуем с проводниками из фирмы "Брюстер". А они хорошо знают свое дело. Такие палатки устанавливаются в этих горах уже шестьдесят лет. И наша палатка простояла здесь уже много сезонов. До сих пор ее не снесловетром, и по закону больших чисел ее не снесет и сегодня ночью; но дажеесли это произойдет, мы можем укрыться в другой палатке. Так чторасслабься и успокойся..." Я последовала его совету и крепко спалаостальную часть этой ночи. Несколько лет назад ту часть Калифорнии, где мы жили, охватилаэпидемия полиомиелита. В прежние времена я была бы в истерике. Но мужубедил меня вести себя спокойно. Мы приняли все меры предосторожности,которые были в наших силах. Мы не разрешали детям ходить туда, где многолюдей, не пускали их в школу и в кино. Ознакомившись с данными отдела здравоохранения, мы обнаружили, чтово время самой тяжелой эпидемии полиомиелита в истории Калифорниипострадало только 1835 детей во всем штате. А обычная цифра составлялаоколо 200 или 300 детей. Хотя эти цифры ужасают, мы тем не менеесчитали, что по закону больших чисел шансы любого ребенка стать жертвойэпидемии невелики. "По закону больших чисел этого не случится" - эта фраза устраниладевяносто процентов моего беспокойства и дала мне возможность прожитьпоследние двадцать лет спокойно и счастливо сверх моих самых радужныхожиданий". Когда я оглядываюсь на прошедшие десятилетия, я понимаю, чтобольшая часть моего беспокойства создавалась воображением. Джим Грантрассказал мне, что он тоже пережил это. Он является владельцем фирмы"Джеймс А. Грант" в Нью-Йорке. Его фирма занимается оптовой продажейапельсинов и грейпфрутов из Флориды. Джим Грант организует отправку изФлориды сразу от десяти до пятнадцати вагонов с фруктами. Он сказал мне,что раньше обычно терзал себя такими мыслями: "А вдруг произойдеткрушение поезда? А что, если все мои фрукты разбросаны? А что, еслирухнет мост, когда мои вагоны будут переезжать через него?" Конечно,фрукты были застрахованы. Но он беспокоился, что если они не будутвовремя доставлены, то он потеряет свой рынок сбыта. Он так беспокоился,что стал подозревать у себя язву желудка и обратился к врачу. Врач ненашел у него никаких болезней, за исключением расшатанных нервов. "Вдругменя осенило, - рассказывал он, - и я стал задавать себе вопросы. Ясказал себе: "Послушай, Джим Грант, сколько вагонов с фруктами тыдоставил за все эти годы?" Ответ был: "Около двадцати пяти тысяч". Затемязадал себе вопрос: "Сколько вагонов пострадало от крушений?" Ответ был:"Возможно, пять". Тогда я сказал сам себе: "Только пять из двадцати пятитысяч? Ты знаешь, что это значит? Отношение: пять тысяч к одному!Другими словами, по закону больших чисел, основанному на опыте, шансы:что один из твоих вагонов пострадает, составляют пять тысяч к одному.Так о чем же тебе беспокоиться?" Затем я сказал себе: "Но ведь мост может рухнуть!" Тогда я спросилсебя: "В самом деле, сколько вагонов ты потерял из-за того, что рухнулмост?" Ответ был: "Ни одного". Тогда я сказал себе: "Неужели тебе нестыдно доводить себя до язвы желудка беспокойством из-за моста, которыйникогда не обрушивался. А что касается железнодорожной катастрофы, тошансы составляют пять тысяч против одного!" Посмотрев на все это подобным образом, я понял, как глупо я себявел. В тот же момент я решил прекратить беспокоиться и всегда применятьзакон больших чисел. С тех пор я забыл про свою язву желудка". Когда Эл Смит был губернатором штата Нью-Йорк, я слышал, как онотражал нападки своих политических противников, повторяя снова и снова:"Давайте изучим факты... давайте изучим факты". Затем он начиналприводить факты. В следующий раз, если вы или я будем беспокоиться отом, что может случиться, послушаемся мудрого старого Эла Смита: давайтеизучим факты и решим, есть ли повод, если он вообще есть, для нашегомучительного беспокойства. Именно так поступал Фредерик Дж. Малстедт,когда испугался, что уже лежит в могиле. Вот что он рассказал мне впериод занятий на моих курсах для обучения взрослых в Нью-Йорке: "В начале июня 1944 года я находился в одиночном окопе вблизиОмаха-Бич. Я служил в 999 роте связи, и мы только что "окопались" вНормандии. Когда я посмотрел на этот одиночный окоп (он выглядел как ямапрямоугольной формы в земле), я сказал себе: "Похоже на могилу". Когда ялег в него и попытался заснуть, мне показалось, что я действительно вмогиле. Я невольно подумал: "Наверное, это и в самом деле моя могила". В11 часов утра начались налеты немецких бомбардировщиков, и на наспосыпались бомбы. Я одеревенел от страха. В первые две или три ночи ясовсем не мог спать. К четвертой или пятой ночи я был почти в состояниинервного шока. Я понял, что необходимо что-то сделать, иначе я сойду сума. Тогда я напомнил себе, что прошло пять ночей, а я все еще жив, ивсе были живы в нашем подразделении. Только двое были ранены, да и то ненемецкими бомбами, а осколками снарядов наших собственных зенитныхорудий. Я решил прекратить беспокоиться и заняться чем-либоконструктивным. Я сделал толстое деревянное покрытие над своим окопом,которое защищало меня от осколков зенитных снарядов. Я подумал о том,что наше подразделение занимает очень большой участок. Я сказал себе,что в этом глубоком, узком одиночном окопе можно погибнуть лишь отпрямого попадания; и я прикинул, что шанс прямого попадания бомбысоставлял даже меньше, чем один к десяти тысячам. Размышляя такимобразом две ночи, я успокоился и спал даже во время бомбежек!" Командование военно-морских сил США использовало статистическиеданные закона больших чисел для подъема духа моряков. Один бывший моряк рассказал мне, что, когда он и его товарищи были направлены на танкер, перевозивший высокооктановое горючее, они были очень испуганы. Они все были уверены, что если торпеда попадет в танкер с высокооктановым бензином, то он взорвется, и все тут же попадут на тот свет. Но командование военно-морскими силами США располагало другимиданными; были приведены точные цифры, согласно которым из каждых ста танкеров, в которые попадали торпеды, шестьдесят оставались на плаву; из сорока затонувших танкеров только пять погрузились под воду меньше чем за десять минут. Это означало, что у экипажа было время покинутькорабль, а также то, что потери были чрезвычайно незначительными.Помогло ли это укреплению боевого духа? "Знание закона больших чиселизбавило меня от нервного потрясения, - сказал Клайд У. Маас, человек,который рассказал мне эту историю. - Вся команда почувствовала себялучше. Мы знали, что у нас есть шанс и что по закону больших чисел мы,вероятно, не будем убиты". Чтобы одолеть привычку беспокоиться, прежде чем она одолеет вас,выполняйте правило третье: Изучите факты. Спросите себя: "Каковы шансы по закону большихчисел, что событие, из-за которого я беспокоюсь, когда-либо произойдет?" |

 |

#  Глава 9. Считайтесь с неизбежным

|  |  |
| --- | --- |
|

|  |
| --- |
|  Когда я был маленьким мальчиком, я однажды играл с ребятами начердаке старого, заброшенного деревянного дома на северо-западе Миссури.Когда я слезал с чердака, в какой-то момент я поставил ноги наподоконник, - а затем прыгнул. На указательном пальце левой руки у менябыло кольцо; и когда я прыгнул, кольцо зацепилось за шляпку гвоздя и мнеоторвало палец. Я закричал. Я был охвачен ужасом. Я был уверен, что умру. Но когдарука зажила, я ни секунду не беспокоился об этом. Что толку думать обэтом?.. Я примирился с неизбежным. Иногда я по месяцам не вспоминаю о том, что на левой руке у менятолько четыре пальца. Несколько лет назад я встретил человека, который управлял грузовымлифтом в одном из деловых зданий в центре Нью-Йорка. Я заметил, что унего не было и кисти левой руки. Я спросил, беспокоит ли его отсутствиелевой руки. Он ответил: "Нисколько, я почти не вспоминаю об этом. Я неженат и вспоминаю об этом только тогда, когда нужно вдеть нитку виголку". Поразительно, как быстро мы примиряемся почти с любой жизненнойситуацией, - если мы вынуждены это сделать. Мы приспосабливаемся к ней изабываем о ней. Я часто вспоминаю надпись на развалинах собора пятнадцатого века вАмстердаме, в Голландии. Эта надпись на фламандском языке гласит: "Этотак, Это не может быть иначе". На своем жизненном пути мы попадаем во многие неприятные ситуации,которые нельзя изменить. Они не могут быть иными. Перед нами стоитвыбор. Мы можем или принять эти ситуации как неизбежные и приспособиться к ним, или погубить свою жизнь, протестуя против неизбежного, и, возможно, довести себя до нервного срыва. Я приведу вам мудрый совет одного из моих самых любимых философов -Уильяма Джеймса: "Согласитесь принять то, что уже есть, - сказал он. -Примирение с тем, что уже случилось, - первый шаг к преодолениюпоследствий всякого несчастья". Элизабет Коннли убедилась в этом насвоем горьком опыте. Недавно я получил от нее следующее письмо: "В день,когда вся Америка праздновала победу наших вооруженных сил в СевернойАфрике, - говорится в письме, - я получила телеграмму из военногоминистерства: мой племянник, которого я любила больше всего на свете, -пропал без вести. Вскоре пришла другая телеграмма, извещавшая о егосмерти. Я была убита горем. До этого я была удовлетворена своей жизнью. Уменя была любимая работа. Я помогала воспитывать племянника. Онолицетворял для меня все самое прекрасное, что свойственно молодости. Ячувствовала, что мои усилия были вознаграждены сторицей!.. И вдруг этателеграмма. Для меня рухнул весь мир. Я почувствовала, что жизньпотеряла для меня смысл. Я утратила интерес к работе, забыла о своихдрузьях. Мне стало все безразлично. Я ожесточилась. Почему убит этотсамый дорогой мальчик, перед которым была открыта вся жизнь? Я не моглапримириться с этим. Мое горе настолько захватило меня, что я решила уйтис работы, скрыться от людей и провести всю оставшуюся жизнь в слезах игоре. Я наводила порядок в своем письменном столе, готовясь уйти сработы. И вдруг мне попалось письмо, о котором я давно забыла, - письмомоего убитого племянника. Он написал его мне несколько лет назад, когдаумерла моя мать. "Конечно, мы будет тосковать о ней, - говорилось вписьме, - и особенно ты. Но я знаю, что ты выдержишь это. Твоя личнаяфилософия заставит тебя держаться. Я никогда не забуду о прекрасныхмудрых истинах, которым ты учила меня. Где бы я ни был, как бы далеко мыни были друг от друга, я всегда буду помнить, что ты учила меняулыбаться и мужественно принимать все, что может случиться". Я несколько раз перечитала это письмо. Мне казалось, что он стоитрядом и говорит со мной. Казалось, он говорил мне: "Почему ты невыполняешь то, чему учила меня? Держись, что бы ни случилось. Скрывайсвои переживания, улыбайся и держись". Я снова начала работать. Я перестала раздражаться и сетовать нажизнь. Я снова и снова говорила себе: "Это произошло. Я не могу ничегоизменить. Но я могу и буду держаться, как он советовал мне". Я полностьюотдалась работе, вложив в нее все свои моральные и физические силы. Яписала письма солдатам - чьим-то сыновьям и родственникам. Я поступилана вечерние курсы для взрослых. Я хотела, чтобы у меня появились новыеинтересы и новые друзья. Мне трудно поверить, как изменилась моя жизнь.Я перестала оплакивать невозвратимое прошлое. Сейчас я каждый день живус радостью, как желал мне мой племянник. Я примирилась с жизнью. Сейчася живу более радостной и полноценной жизнью, чем когда-либо прежде". Элизабет Коннли осознала то, что все мы вынуждены понять рано илипоздно, а именно, что мы должны мириться с неизбежным и считаться с ним."Это так. Это не может быть иначе". Этот урок выучить нелегко. Об этомприходится помнить даже королям, восседающим на тронах. Покойный Георг Y вставил в рамку и повесил на стене своей библиотеки в Букингемскомдворце надпись со словами: "Научи меня не требовать невозможного и негоревать о непоправимом". Та же мысль выражена Шопенгауэром следующим образом: "Достаточный запас смирения имеет первостепенное значение при подготовке к жизненному путешествию". Очевидно, одни только обстоятельства не делают нас ни счастливыми,ни несчастливыми. Важно, как мы реагируем на них. Именно это определяетнаши чувства. Все мы способны пережить несчастье и трагедию и одержать победу надними, если мы вынуждены это сделать. Нам может показаться, что мы неможем, но мы обладаем внутренними ресурсами поразительной силы, которые помогут нам вынести все, если только мы их используем. Мы сильнее, чем нам кажется. Покойный Бут Таркингтон (1) всегда говорил: "Я мог бы вынести все,что может навязать мне жизнь, кроме одного: слепоты. Это единственное,что я не мог бы пережить". Однажды, когда Таркингтону было уже за шестьдесят, он взглянул наковер, лежавший на полу. Цвета расплывались. Он не мог различить узоры.Таркингтон обратился к специалисту. Пришлось узнать страшную правду: онтерял зрение. Один глаз у него почти совсем не видел: а другой долженбыл тоже выйти из строя. На него обрушилось то, чего он больше всегобоялся. И как же Таркингтон реагировал на это "самое страшное несчастье?"Чувствовал ли он: "Вот оно! Это - конец моей жизни". Ничего подобного. Ксвоему удивлению, он был вполне весел. Даже в этот момент его непокидало чувство юмора. Расплывчатые "пятна" раздражали его; они плылиперед глазами и закрывали от него окружающий мир. Однако, когда самоебольшое из этих пятен проплывало перед ним, он восклицал: "О, привет!Вот и снова дедушка пришел! Интересно, куда он направися в такоепрекрасное утро!" Разве могла судьба побороть такой дух? Ответ гласил - не могла.Когда зловещая мгла простерлась перед ним, Таркингтон сказал: "Я понял,что могу примириться с потерей зрения, как человек примиряется с многимдругим. Даже если бы я потерял все пять чувств, я бы смог продолжатьжить в своем внутреннем мире, независимо от того, знаем ли мы об этом". В надежде вернуть зрение Таркингтону пришлось вынести болеедвенадцати операций за год. И все они проводились под местнойанестезией! Возмущался ли он этим? Он понимал, что сделать этонеобходимо. Он понимал, что это неизбежно и что единственный способоблегчить свои страдания - примириться с неизбежным, и вести себя сдостоинством. Он отказался от отдельной палаты в больнице и пошел туда,где были люди, которые тоже страдали от недугов. Он старался ободритьих. Подвергаясь все новым и новым операциям - понимая, что делают с егоглазами, - Таркингтон старался убедить себя в том, что ему оченьповезло. "Как прекрасно! - сказал он. - Как прекрасно, что наукаовладела теперь таким мастерством, что может оперировать такой сложноустроенный орган, как человеческий глаз!" Заурядный человек заболел бы нервным расстройством, если бы емупришлось пережить слепоту и более двенадцати операций. Но Таркингтонсказал: "Я бы не согласился променять то, что я пережил, на болеесчастливые события". Это научило его умению мириться с неизбежным.Оказалось, что в жизни ничего не было свыше его сил. Таркингтон понялто, что открыл Джон Мильтон: "Несчастье заключается не в слепоте, а внеспособности переносить слепоту". Маргарита Фуллер, знаменитая феминистка из Новой Англии (21,однажды высказала свое кредо: "Я приемлю Вселенную!" Когда старый брюзга Томас Карлейль услышал эти слова в Англии, онпробурчал: "Ей-богу, так для нее лучше!" И в самом деле, ей-богу, вам имне лучше тоже примиряться с неизбежным!------------------------------------------------------------------------(1) Таркингтон, Бут (1862 - 1946) - известный американский писатель. -Прим.ред.(2) Новая Англия - объединенное название группы штатов США Мэн,Нью-Гэмпшир, Вермонт, Массачусетс, Род-Айленд, Коннектикут. - Прим.ред. Если мы будем возмущаться, протестовать и ожесточаться, мы неизменим неизбежное; но мы изменим себя. Я это знаю. Я уже пробовал. Однажды я отказался примириться с неизбежной ситуацией, котораявозникла передо мной. Я вел себя очень глупо, нервничал и возмущался.Мои бессонные ночи превратились в кошмары. И я навлек на себя все то,чего не желал. Наконец, после целого года душевных мук я вынужден былпримириться с тем, что, как я знал с самого начала, я не мог изменить". Много лет назад мне следовало бы воскликнуть вместе со старымУолтом Уитменом: "Как мне устоять против ночи, бурь, голода, осмеяния, случайностей, отказов, как мне стать спокойным, как деревья и животные". Я двенадцать лет работал на ферме со скотом; однако я никогда незамечал, чтобы у джерсийской коровы повышалась температура от того, чтона пастбище выгорела трава из-за отсутствия дождей, или от того, что шелмокрый снег и свирепствовал холод. Корова не переживала из-за того, чтоее возлюбленный уделял слишком много внимания другой телке. Животные спокойно переносят ночи, бури и голод; поэтому у них никогда не бывает ни нервных срывов, ни язв желудка, и они никогда не сходят с ума. Вы думаете, я выступаю за то, что нам надо просто смириться совсеми превратностями судьбы, встречающимися на нашем пути? Ни в коемслучае! Это настоящий фатализм. Пока есть возможность изменить ситуацию в свою пользу, давайте бороться. Но когда здравый смысл говорит нам, что мы столкнулись с чем-то, что останется таким, как оно есть, и не может быть иным, - тогда ради сохранения здорового рассудка не заглядывайте вперед и не оглядывайтесь и не скорбите о том, чего нет. Покойный Хокс, который был деканом Колумбийского университета,сказал мне, что он выбрал одно из стихотворений "Матушки Гусыни" (1) каксвой девиз: От каждого недуга в этом мире Лекарство есть иль вовсе нет спасенья. Ты отыскать старайся то лекарство, А если нет его, не мучь себя напрасно. Во время работы над этой книгой я беседовал с многими виднымиделовыми людьми Америки; на меня произвело глубокое впечатление тообстоятельство, что они считались с неизбежным, и в их жизниудивительным образом не было беспокойства. Если бы они не обладали этойспособностью, они бы не вынесли напряжение, связанное с ихдеятельностью. Вот несколько примеров, о которых я хочу рассказать. Дж. С. Пенни, основатель одноименной фирмы, владеющей сетьюмагазинов по всей стране, сказал мне: "Я бы не беспокоился, если бы дажепотерял все свои деньги до последнего цента, ведь беспокойство ничем непоможет. Я обычно делаю все, что в моих силах, а какие будут результаты- одному богу известно". Генри Форд сказал мне примерно то же самое: "Когда я не могууправлять событиями, - сказал он, - я предоставляю им самим управлятьсобой". Когда я спросил К. Т. Келлера, президента корпорации "Крайслер",как он избегает беспокойства, он ответил: "Когда я оказываюсь в труднойситуации, то, если могу, я делаю все, что в моих силах. Если же я не------------------------------------------------------------------------(1) Имеется в виду сборник английских народных стихов для детей"Стихотворения Матушки Гусыни". - Прим.ред.могу ничего сделать, я просто забываю об этом. Я никогда не беспокоюсь обудущем. Ведь я знаю, что ни один человек, живущий на земле, не можетпредвидеть, что произойдет в будущем. Существует так много сил, которыебудут влиять на будущее! Никто не может сказать, что управляет этимисилами. Никто не может их понять. Тогда зачем беспокоиться о них?" К. Т.Келлер был бы смущен, если бы его назвали философом. Он - просто хорошийбизнесмен. Однако он применяет в жизни ту же философию, которуюпроповедовал Эпиктет в Риме девятнадцать веков назад. "Существует толькоодин путь к счастью, - поучал Эпиктет римлян, - для этого следуетперестать беспокоиться о вещах, которые не подчинены нашей воле". Сара Бернар, которую называли "божественной Сарой", обладалапоразительной способностью примиряться с неизбежным. В течение полувека она блистала на лучших сценах мира. На четырех континентах ее считали королевой театра. Она была самой любимой актрисой на земле, а затем, когда ей был семьдесят один год и она потеряла все свои деньги, ее врач, профессор Поцци из Парижа, сказал, что ей необходимо ампутировать ногу. Однажды, когда она совершала плавание через Атлантический океан, она во время шторма упала на палубе и сильно повредила ногу. В результате развился флебит. Нога стала отекать. Боль сделалась настолько нестерпимой, что врач был вынужден настаивать на ампутации ноги. Он боялся сказать вспыльчивой, экспансивной "божественной Саре", что требуется сделать. Он был уверен, что эта страшная новость вызовет взрыв истерии. Но он ошибся. Сара с минуту смотрела на него, а затем спокойно сказала: "Если так надо, значит, так надо". Это была судьба. Когда Сару увозили в кресле-каталке в операционную, рядом стоял еесын и плакал. Она весело помахала ему рукой и бодро сказала: "Не уходи.Я скоро вернусь". На пути в операционную она продекламировала сцену из пьесы, вкоторой когда-то играла. Кто-то спросил ее, сделала ли она это, чтобыподбодрить себя. Она ответила: "Нет, я хотела подбодрить врачей исестер. Я знала, что для них это большое напряжение". Поправившись после операции, Сара Бернар отправилась в кругосветноетурне и восхищала публику еще семь лет. "Когда мы перестаем бороться с неизбежным, - писала Элси Мак Кормикв статье, опубликованной в журнале "Ридерс дайджест", - мы освобождаемэнергию, которая позволяет нам обогащать нашу жизнь". Ни один из живущих на земле не обладает достаточнойэмоциональностью и энергией, чтобы бороться с неизбежным и одновременно создавать новую жизнь. Необходимо выбрать одно или другое. Вы можете либо пригнуться под натиском неизбежных снежных бурь, обрушиваемых на вас жизнью, или же вы будете сопротивляться им и сломаетесь! Я наблюдал это на своей ферме в Миссури. Я посадил около двадцатидеревьев. Вначале они росли поразительно быстро. Затем во время снежнойбури каждая веточка покрылась толстым слоем льда. Вместо того, чтобыплавно изогнуться под тяжестью, эти деревья гордо сопротивлялись и вконце концов сломались, не выдержав тяжелого груза. В результатепришлось их уничтожить. Они не овладели мудростью северных лесов. Япропутешествовал сотни миль по вечнозеленым лесам Канады, однако я ниразу не видел ель или сосну, сломавшуюся от мокрого снега или льда. Этивечнозеленые леса знают, как надо пригнуться, как склонить свои ветки,как примириться с неизбежным. Мастера джиу-джитсу учат своих учеников "сгибаться, как ива, а несопротивляться, как дуб". Как вы думаете, почему автомобильные покрышки выдерживают так много ударов и не разрушаются? Вначале выпускались покрышки, которые сопротивлялись ударам дороги. Вскоре они были разорваны в лоскутья.Затем стали изготавливать покрышки, которые поглощали удары дороги.Такая покрышка могла это "перенести". Мы с вами проживем на свете дольше и спокойнее, если научимся поглощать удары и толчки на скалистой дороге жизни. Что же произойдет с вами и со мной, если мы будем сопротивлятьсяударам жизни вместо того, чтобы их поглощать? Что же произойдет, если мыоткажемся "сгибаться, как ива" и будем упорно "сопротивляться, как дуб".Ответ очень прост. Мы создадим ряд внутренних конфликтов. Мы будемобеспокоены, напряжены, взвинчены, наши нервы будут расшатаны. Если мы зайдем еще дальше и отвергнем жестокую действительность,окружающую нас, уйдя в вымышленный мир, созданный нашим воображением, мы станем сумасшедшими. Во время войны миллионы испуганных солдат должны были илипримириться с неизбежным, или заболеть нервным расстройством. Япроиллюстрирую это на примере Уильяма Х. Касселиуса. Его рассказ наодном из занятий на моих курсах в Нью-Йорке был удостоен премии. Вот чтоон рассказал: "Вскоре после моего поступления на службу в береговую охрану меняпослали в одно из самых опасных мест на берегу Атлантического океана.Меня назначили инспектором по взрывчатым веществам. Можете себепредставить! Именно меня! Продавец кондитерских изделий становится инспектором по взрывчатымвеществам! Довольно и мысли о том, что придется стоять на тысячах тоннтротила, чтобы кровь заледенела в жилах продавца кондитерских изделий.На обучение мне дали только два дня; и то, что я узнал, повергло меняеще в больший ужас. Я никогда не забуду свое первое задание. В темный,холодный, туманный день мне был дан приказ отправиться на открытый пирс Кейвен-Пойнт в Бейонне, штат Нью-Джерси. Мне был поручен трюм N5 на моем корабле. Я должен был работать вэтом трюме с пятью портовыми грузчиками. У них были крепкие спины, ноони ничего не знали о взрывчатых веществах. Они грузили сверхмощныефугасные бомбы, каждая из которых содержала тонну тротила - этого былодостаточно, чтобы взорвать этот старый корабль и отправить нас всех кпраотцам. Эти бомбы опускались с помощью двух тросов. Я продолжалповторять сам себе: "А вдруг один из тросов соскользнет или порвется?" Обоже! Как я был испуган! Меня бросило в дрожь. Во рту было сухо. У меняподгибались колени. Сердце чуть не выскочило из груди. Но я не могникуда убежать. Это было бы дезертирством. Я был бы опозорен, и были быопозорены мои родители. Возможно, меня бы расстреляли как дезертира. Яне мог убежать. Я был вынужден остаться. Я продолжал смотреть, какгрузчики небрежно обращались с этими бомбами. Корабль в любой момент мог взорваться. Прошло около часа этого ужаса, от которого по всему моему телу распространялся холод. Наконец, я призвал к себе на помощь здравый смысл. Я себя как следует, отчитал. Я сказал себе: "Допустим, тебя взорвут? Ну и что же? Какая разница? Это будет легкий способ умереть.Гораздо лучше, чем умереть от рака. Не будь дураком. Все равно ты же небудешь жить вечно! Ты должен выполнить это задание - иначе тебярасстреляют. Неизвестно, что лучше". Я так говорил сам с собой в течение нескольких часов и почувствовалоблегчение. Наконец, я преодолел свое беспокойство и страхи, заставивсебя примириться с неизбежной ситуацией. Я никогда не забуду этот урок. И сейчас каждый раз, когда я склоненбеспокоиться из-за чего-то, что я не в состояниии изменить, я пожимаюплечами и говорю: "Забудь об этом". И представьте себе, это срабатывает- даже для продавца кондитерских изделий". Ура! Да здравствует бравыйпродавец кондитерских изделий! Кроме распятия Христа, самой знаменитой и трагической сценой смертиво всей истории человечества считается смерть Сократа. Даже через десятьтысяч веков люди будут с восхищением читать трогательное описание егосмерти, сделанное Платоном, - это одно из самых волнующих и прекрасныхпроизведений мировой литературы. Некоторые граждане Афин, завидовавшие старому босоногому Сократу, выдвинули против него ложные обвинения. Его судили и приговорили к смерти. Тюремщик, дружелюбно относившийся к Сократу, давая чашу с ядом, сказал: "Старайся легко принять то, что неизбежно". Сократ так и поступил. Он встретил смерть с почти божественным спокойствием и достоинством. "Старайся легко принять то, что неизбежно". Эти слова были сказаныза 399 лет до нашей эры. Но наш старый, вечно встревоженный мирнуждается в этих словах сейчас больше, чем когда-либо прежде:"Старайтесь легко принять то, что неизбежно". Чтобы одолеть привычку беспокоиться, прежде чем она одолеет вас,выполняйте правило четвертое: Считайтесь с неизбежным. |

 |

# Глава 10. Не давайте себе увязнуть в неприятностях. Вовремя подавайте команду: "остановись".

|  |  |
| --- | --- |
|

|  |
| --- |
|  Хотелось бы вам знать, как делаются деньги на Уолл-стрите? Полагаю,что этого хотелось бы миллионам людей - и если бы я знал ответ, этакнига стоила бы десятки тысяч долларов. Есть, однако, одна хорошая идея,которую используют многие финансисты. Вот, что рассказал об этомРобартсон, советник биржи по вкладам: Я приехал в Нью-Йорк, имея 20 тысяч долларов, которые мне далидрузья для игры на бирже. Я думал, что знаю все приводные ремни этогомеханизма. Но я потерял все до последнего цента. Правда, были и удачныеставки, но в конце концов я потерял все. Я не переживал бы так тяжело,если бы это были мои деньги. Но я чувствовал себя ужасно, так какпотерял деньги своих друзей, хотя они были богаты и могли это пережить. Я боялся встречи с ними после того что случилось, однако, к моемуудивлению, они легко отнеслись к потере и не утратили своего оптимизма. Я играл по принципу "выиграл - проиграл", полагаясь в основном наудачу и на мнение других людей. Как сказал Х. Филижс: "Я играл на биржесвоим ухом". Я стал обдумывать ситуацию и решил, что прежде, чемвернуться на биржу снова я разберусь во всем до конца. Мне удалосьпознакокомиться с самым удачливым игроком В. Кастлсом. Я рассчитывал,что многое узнаю от него, так как у него была репутация человека,который с успехом играет на бирже в течение многих лет, а такое небывает просто удачей. Он задал мне несколько вопросов о том как я велсвои операции, а затем сообщил мне то, что я считаю самым важнымпринципом в финансовом предприятии. Он сказал: "Для каждой финансовой операции я предусматриваю момент, когдаподаю себе команду "остановись". Это значит, когда курс акций падает на5% от стоимости, они автоматически продаются. Потери ограничиваютсяпятью пунктами. Если же ваша сделка оказалась хорошо продуманной, вы можетевыиграть - 10, 15 или 50 пунктов. Следовательно, ограничивая потерипятью пунктами, вы можете ошибиться в половине сделок и все равнозаработаете много денег". Я последовал немедленно его совету и следую ему до сих пор, чтопозволило мне и моим клиентам заработать тысячи долларов. Некотороевремя спустя я понял, что принцип "остановиться вовремя" можетиспользоваться не только на бирже. Я стал применять этот подход и кдругим проблемам. Например, у меня были установлены дни, когда мы завтракали вместе сдругом. Но он часто и намного опаздывал. Наконец я сказал ему: "Я жду тебя ровно 10 минут. Если тызадержишься больше этого хоть на минуту, я выбрасываю завтрак в реку иухожу". Как бы мне хотелось, чтобы в молодые годы я умел сдерживать своенетерпение, раздражение, умственное и эмоциональное напряжение! Почему у меня не хватает здравого смысла трезво оценить каждую ситуацию,грозившую вывести меня из состояния душевного равновесия, почему я неговорил себе: "Дейл Карнеги, зачем волноваться из-за пустяков?" "Почему в самом деле?" Однако я должен отдать себе должное, похвалив за небольшой здравыйсмысл, проявленный хоть однажды. Это было в серьезный момент моей жизни - в момент кризиса, когдамои мечты, мои планы на будущее и труд многих лет рухнули, как карточныйдомик. Дело было так. Когда мне было тридцать лет с небольшим, я решилпосвятить свою жизнь созданию романов. Я собирался стать вторым Фрэнком Норрисом, или Джеком Лондоном, или Томасом Гарди. Мое решение стать писателем было столь серьезным, что я провел два года в Европе. Там я мог прожить дешево на доллары, так как после первой мировой войны постоянно происходили денежные реформы и безудержно печатались деньги. Я провел там два года, работая над главным произведением своей жизни. Я назвал его "Снежная буря". Название оказалось подходящим, поскольку издатели приняли мое творение с таким ледяным холодом, какой может вызвать лишь снежная буря, обрушивающаяся на равнины Дакоты. Когда мой литературный агент сообщил мне, что мое произведение никуда не годится, и что у меня нет писательского дара, сердце у меня чуть не остановилось. Я вышел из его конторы, как в тумане. Я был в таком состоянии, словно он меня ударил дубинкой по голове. Я остолбенел. Однако я понял, что оказался на пересечении жизненных дорог и должен принять чрезвычайно важное решение. Что же я должен делать? Какой путь мне следует избрать?Прошли недели, прежде чем я вышел из состояния оцепенения. В то время яи понятия не имел, что можно установить "ограничитель" на своебеспокойство. Но, оглядываясь назад, я понимаю, что что сделал именноэто. Я поставил крест на тех двух годах, когда я выбивался из последнихсил, чтобы написать этот роман, и правильно оценил это как благородныйэксперимент, а затем принял решение изменить свою жизнь. Я снова сталпреподавать на курсах для взрослых, а в свободное время - писатьбиографии знаменитых людей и книги познавательного характера, наподобие той, которую вы сейчас читаете. Чувствую ли я радость в душе от того, что принял такое решение?Радость в душе? Каждый раз, когда я думаю об этом сейчас, мне хочетсятанцевать на улице от радости! Честно могу сказать, что с тех самых поря ни одного дня и ни одного часа не жалел о том, что не стал вторымТомасом Гарди. 100 лет назад, однажды ночью, под крик совы в лесу, Генри Гороопустил гусиное перо в чернильницу и записал в дневнике: "Стоимостьжизни такова, какой кусок жизни я готов за нее отдать немедленно илипостепенно". Другими словами, мы - дураки, когда плптим за какую-либо вещьбольше, чем она обходится для нашей жизни. Но именно так поступили Гилберт и Салливан. Они умели сочинятьвеселые стихи и веселую музыку. Но у них совершенно отсутствоваласпособность вносить веселье в собственную жизнь. Они создали прелестныеоперетты, восхищавшие весь мир: "Терпение", "Детский передник","Микадо". Но они не могли управлять своими характерами. Они омрачалисвою жизнь из-за пустяков, например, из-за стоимости ковра! Салливанзаказал уовер для театра, который они купили. Когда Герберт увидел счет,он был вне себя от гнева. Они подали друг на друга в суд и никогда вжизни не сказали друг другу ни одного слова. Когда Салливан сочинялмузыку для их нового совместного произведения, он посылал ее Гилберту попочте, а а Гилберт, написав слова, возвращал бандероль по почтеСалливану. Однажды их обоих вызвали в театре на бис. Они встали напротивоположных сторонах сцены и раскланивались с публикой в глядя вразных направлениях, так, чтобы не видеть друг друга. у них не хваталоздравого смысла поставить "ограничители" на свои обиды, как сделалЛинкольн. Донажды, во время Гражданской войны, когда друзья Линкольнаклеймили позором его злейших врагов, он сказал: "У вас гораздо большеличной неприязни к моим врагам, чем у меня. Возможно, у меня ее слишкоммало, но я никогда не считал, что она себя оправдывает. У человека нетвремени на того, чтобы полжизни тратить на споры. Если кто-то из моихврагов перестанет выступать против меня, я никогда не стану попрекатьего прошлым". Очень жаль, что моя старая тетя Эдит не обладала всепрощениемЛинкольна. Лна и дядя Фрэнк жили на заложенной ферме, земля заросласорняками, была неплодородной, на участке было много канав. Тете и дядеприходилось нелегко, они вынуждены были экономить каждый цент. Но тетя Эдит любила покупать занавески и другие вещи, чтобы немного украсить их убогий дом. Она покупала эти небольшие предметы роскоши в магазине тканей, принадлежавшем Дэну Эверсолу в Мэривилле, штат Миссури. Дядю Фрэнка беспокоили их долги. У него как у фермера был страх перед растущими счетам, и он по секрету попросил Дэна Эверсола не продавать больше его жене в кредит. Узнав об этом, она была вне себя. И она продолжала выходить из себя по этому поводу в течение почти пятидесяти лет после того, как это случилось. Я слышал, как она рассказывала эту историю не один, а много раз. Когда я видел ее в последний раз, ей было уже около восьмидесяти лет. Я сказал ей: "Тетя Эдит, дядя Фрэнк поступил нехорошо, унизив вас, но не кажется ли вам, что жаловаться на это в течение почти полувека после того, как это произошло, гораздо хуже, чем его поступок?" (Но мои слова не подействовали. С таким же успехом я мог обращаться к Луне). Тетя Эдит дорого заплатила за свое раздражение и злопамятность. Онапотеряла душевное спокойствие. Когда Б. Франклину было 7 лет, он сделал ошибку, о которой помнил70 лет. Тогда ему безумно хотелось иметь свисток. Он зашел в магазинигрушек и выложил все свои деньги на прилавок, попросил свисток, даже непоинтересовавшись ценой. "Когда я пришел домой, - писал он своему другу 10 лет спустя, - ястал расхаживать по своему дому и свистеть, очень довольный своейпокупкой. Но когда старшие братья и сестры узнали, что я заплатил засвисток гораздо больше, чем он стоил, они подняли меня на смех. Я отдосады заплакал". Годы спустя, когда Франклин стал всемирно известным и был посломСША во Франции, он еще помнил этот случай. "Когда я стал взрослым, - рассказывал Франклин, - и увидел поступкилюдей, то понял, что много, очень много людей платят слишком дорого заприобретение свистка. Короче говоря, что большая часть несчастийчеловечества обусловлена неправильной оценкой ценности вещей, тем, чтоони слишком дорого платят за свисток". Как написано в британской энциклопедии, Лев Толстой последние 20лет жизни был самым почитаемым человеком в мире: С 1890 по 1910 год нескончаемый поток почитателей совершилполомничество в ясную поляну, чтобы взглянув на его лицо, услышать звукего голоса, дотронуться до его одежды. Каждое слово, которое онпроизносил, записывалось. Но что касаеться жизни, - обычной жизни -здесь Толстой проявлял меньше здравого смысла в свои 70 лет, чемФранклин в 7 лет! У него вообще не было здравого смысла. Вот, что я имеюв виду. Толстой женился на девушке, которую очень любил, они были счастливытак, что вставали на колени и просили у бога, чтобы он продлил, какможно дольше, их неземное блаженство. Но Софья Андреевна была по натуре очень ревнивой. Она переодевалась крестьянкой и следила за каждым шагом мужа, даже во время прогулок в лесу. У них вспыхивали ужасные ссоры. Она стала ревновать его даже к собственным детям. Однажды схватила ружье и прострелила фотографию своей собственной дочери. Она каталась по полу с бутылкой опиума около рта и грозилась совершить самоубийство, в то время как дети, забившись в угол, кричали от страха. А что делал Толстой? Я не виню его за это - он ломал мебель, он былдостаточно раздражен? Но он делал хуже. Он вел личный дневник. Дневник,в котором все вину возложил на жену. Это был его "свисток"! Он хотел,чтобы грядущие поколения оправдали его и возложили всю вину на его жену. А что делала жена в ответ на это? Она, конечно, вырывала страницыиз дневника и сжигала их. Она начала вести свой дневник, где считала егонегодяем, Софья Андреевна написала даже роман "Кто виноват?", в которомпредставляла своего мужа дьяволом, а себя - святой. И что в результате?Почему эти два человека превратили свой дом в то, что Толстой называл"сумасшедшим домом"? Очевидно, было несколько причин. Одной из них было жгучее желаниепроизвести впечатление на окружающих. Да, мы те потомки, о чьем мненииони беспокоились! А много ли мы задумываемся о том, кто из них виноват? Нет, у нас достаточно своих проблем, чтобы тратить время, думая отолстом. Вот цена, которую эти два несчастных человека заплатили засвисток! 50 лет жизни в аду - только потому, что ни у одного из них ненашлось здравого смысла сказать: "Остановись!" Ни один из них не сказал:"пора немедленно остановиться. Мы растратим жизнь. Сейчас же скажем: -довольно." Я твердо верю, что знание реальной меры вещей, является величайшимсекретом обретения спокойствия. И я уверен, что мы можем избавиться от50% огорчений, если однажды установим для себя золотое правилоопределять, какие вещи представляют для нас жизненную ценность. Итак, чтобы изжить привычку к чувству беспокойства прежде, чем онаполомает вас, возьмите на вооружение пятое правило: Вовремя остановитесь и задайте себе три вопроса: 1. Насколько действительно важна вещь, о которой вы беспокоитесь? 2. В какой момент должен я сказать "остановись!" В отношении дела,вызывающего беспокойство, и поставить точку? 3. Сколько я плачу за этот "свисток"? Не заплатил ли я ужебольше, чем он того стоит!? |

 |
|

|  |
| --- |
| Глава 11. Не пытайтесь "пилить опилки" Когда я пишу эту фразу, я могу выглянуть из окна и увидеть следыдинозавра в моем саду - следы динозавра, отпечатавшегося в глине икамне. Я купил эти следы в музее Пибоди Йельского университета; у меняесть письмо от хранителя музея, и в нем говорится, что эти следы былисделаны сто восемьдесят миллионов лет назад. Даже самому круглому идиоту не пришло бы в голову пытаться вернуться на сто восемьдесят миллионов лет назад, чтобы изменить эти следы. Однако это было бы не более глупо, чем испытывать беспокойство поповоду того, что мы не можем вернуться обратно и изменить то, чтопроизошло сто восемьдесят секунд назад, - а многие из нас именно так ипоступают. В самом деле, мы можем стремиться как-то изменить результатытого, что случилось сто восемьдесят секунд назад, но, по всейвероятности, мы вряд ли в состоянии изменить то событие, которое тогдапроизошло. Существует лишь один способ в этом мире извлекать пользу изпрошлого - он заключается в спокойном анализе наших прошлых ошибок,чтобы никогда не повторять их в будущем, а затем следует полностьюзабыть о них. Я убедился в том, что это действительно правильно. Но всегда ли уменя хватало мужества и ума осуществялть это на практике? Чтобы ответитьна этот вопрос, позвольте мне рассказать вам об одном фантастическомслучае, который произошел со мной много лет назад. Случиось так, чтоболее трехсот тысяч долларов, которые были у меня в руках, оказалисьвыброшенными на ветер, и я не получил ни цента дохода. Дело было так: ярешил организовать широкомасштабное предприятие в области обучениявзрослых, открыл филиалы в различных городах страны и не жалел денег нанакладные расходы и рекламные объявления. Я был настолько занятпреподаванием на курсах, что у меня не было ни времени, ни желаниязаниматься финансовыми вопросами. Я был слишком наивен и не понимал, что мне требовался умный и проницательный управляющий, который руководил бы моими расходами. Наконец, примерно год спустя, я обнаружил отрезвляющую ипоразительную правду. Я понял, что наш огромный денежный вклад ворганизацию курсов не принес ни одного цента дохода. Узнав об этом, мнеследовало сделать две вещи. Во-первых, мне следовало иметь здравый смыслпоступить так, как поступил Джордж Вашингтон Карвер, негритянскийученый, потерявший сорок тысяч долларов, когда банк, где находился еговклад, обанкротился. Это были сбережения всей его жизни. Когда кто-тоспросил его, знает ли он о своем полном разорении, он ответил: "Да, яслышал об этом". Затем он спокойно продолжал читать лекцию. Он полностью вытеснил эту потерю из своей памяти и никогда больше не упоминал о ней. Во-вторых, мне следовало бы сделать следующее: я должен былпроанализировать свои ошибки и извлечь из них урок на всю жизнь. Говоря откровенно, я не сделал ни того, ни другого. Вместо этого яизмучил себя беспокойством. Месяцами я находился в удрученном состоянии.Я потерял сон и похудел. Вместо того, чтобы извлечь урок из этойогромной ошибки, я снова затеял то же самое и опять потерпел фиаско,только меньшего масштаба! Неприятно признаваться во всей этой глупости; но я понял много летназад, что "легче научить двадцать человек тому, что следует делать, чемсамому стать одним из двадцати, воспринявших мои поучения". Очень жаль, что мне не довелось учиться в школе имени ДжорджаВашингтона в Нью-Йорке в классе мистера Брэндуайна, того самого учителя,у которого обучался Аллен Сондерс. Мистер Сондерс рассказал мне, что преподаватель курса гигиенымистер Брэндуайн дал ему один из самых ценных уроков в его жизни. "Я былеще подростком, вспоминал Аллен Сондерс, рассказывая о себе, - но я ужетогда имел склонность беспокоиться по всякому поводу. Я обычно нервничали переживал из-за сделанных мною ошибок. Когда я сдавал на проверкуписьменную экзаменационную работу, я не спал всю ночь и грыз ногти отстраха, что провалюсь. Я постоянно переживал по поводу того, что сделалв прошлом, и сетовал, почему не сделал то или другое иначе. Мне всевремя казалось, что я что-то не так сказал и сделал. Но как-то утром наш класс строем вошел в научную лабораторию, гденас ждал учитель мистер Брэндуайн. На краю его стола на видном местестояла бутылка с молоком. Мы заняли свои места, и с удивлениемуставились на бутылку, не понимая, какое отношение она имела к урокугигиены. Вдруг мистер Брэндуайн встал и швырнул бутылку с молоком враковину. Бутылка разбилась, и молоко вылилось. А он крикнул: "Неплачьте из-за разлитого молока! Потерянного не воротишь!" Затем он велел всем нам подойти к раковине и посмотреть на осколкиразбитой бутылки. "Смотрите внимательнее, - сказал он, - я хочу, чтобывы запомнили этот урок на всю жизнь. Молоко уже вылилось, его уже нет -вы видите, что оно стекло в спускное отверстие; никакие переживания исетования в мире не могут вернуть обратно хоть каплю этого молока. Будьмы предусмотрительнее и осторожнее, мы могли бы спасти молоко. Но теперь уже слишком поздно - все, что нам остается делать - списать его сосчета, забыть об этом и заниматься другими делами". "Один этот небольшой опыт, - сказал мне Аллен Сондерс, - надолгоостался в моей памяти после того, как я забыл стереометрию и латынь. Всамом деле, он научил меня большему в отношении реальной жизни, чем всеостальное, что я изучил за четыре года пребывания в школе. Этот опытнаучил меня по возможности стараться не проливать молоко, но если оноуже пролито и стекло в спускное отверствие, полностью забывать о нем". Некоторые читатели будут хмыкать из-за того, что так многоговорится о всем известной пословице "Что упало, то пропало", то есть"Потерянного не воротишь". Я знаю, что она банальна и у всех навязла взубах. Я знаю, что вы слышали ее уже тысячу раз. Но мне также известно,что в этих банальных пословицах заключена сама мудрость человечества,накапливавшаяся в течение веков. Они созданы на основе огромного опытачеловечества и переданы через бесчисленные поколения. Если бы выпрочитали все, что написано о беспокойстве великими учеными всех времен,вы нигде бы не нашли более глубокой мудрости, чем в таких избитыхпословицах, как "Не переходи мост, пока не дошел до него", - то есть несоздавай себе трудностей раньше времени, и "Не плачьте из-за разлитогомолока". Если бы мы применяли эти две пословицы в жизни - а не ворчали,что они банальны, - мы бы совсем не нуждались в этой книге. В самомделе, если бы мы применяли на практике большую часть старинных пословиц, наша жизнь стала бы почти совершенной. Однако знание является силой только тогда, когда оно применяется; и целью данной книги не является сообщить вам что-то новое. Цель книги - напомнить вам о том, что вы уже знаете, подтолкнуть вас к действиям и побудить как-то использовать эти истины в вашей жизни. Я всегда восхищался людьми, похожими на покойного Фреда ФуллераШедда, который обладал даром объяснять старинные истины новым иколоритным языком. Он был редактором журнала "Филадельфиа буллетин".Однажды, обращаясь к выпускникам колледжа, он задал им вопрос: "Кто извас когда-нибудь пилил дрова? Поднимите руку!" Большинство из нихподняли руки. Затем он спросил: "А кто из вас когда-нибудь пилилопилки?" Ни один человек не поднял руку. "Конечно, невозможно пилить опилки! - воскликнул мистер Шедд. - Ониуже напилены! То же самое происходит с прошлым. Когда вы начинаетебеспокоиться о том, что уже случилось и закончилось, вы просто пытаетесьпилить опилки". Когда знаменитому мастеру бейсбола Конни Макку исполнилсявосемьдесят один год, я спросил его, беспокоился ли он когда-нибудьиз-за проигранных матчей. "О, конечно, это бывало со мной, - ответил Конни Макк. - Но яизбавился от этой глупости много лет назад. Я понял, что от беспокойстванет никакого толка. Оно ничем не помогает. Ведь невозможно молоть зерноводой, которая уже утекла в ручей". Безусловно, невозможно молоть зерно - и распиливать бревна водой,которая уже утекла в ручей. Но если вы будете беспокоиться об этом,морщины избороздят ваше лицо и у вас появится язва желудка. В прошлом году в день благодарения я обедал вместе с Джеком Демпси;мы ели индейку под клюквенным соусом, и он рассказал мне о матче, вкотором он потерял звание чемпиона мира в тяжелом весе, проиграв боксерупо имени Танни. Естественно, это был удар по самолюбию Джека Демпси. "В середине этого матча, - рассказал мне он, - я неожиданно осознал, чтопревратился в старика... В конце десятого раунда я все еще держался наногах, но только и всего. Лицо у меня распухло и было в ссадинах, глазапочти не открывались... Я видел, как судья поднял руку Джина Танни взнак победы... Я уже не был чемпионом мира. Я пошел под дождем сквозьтолпу к своей кабине для переодевания. Когда я проходил, некоторыепытались взять меня за руку. У других на глазах были слезы. Через год я снова боксировал с Танни. Но это ничего не дало. Сомной все было кончено. Мне было трудно удержаться от беспокойства, но ясказал себе: "Я не собираюсь жить в прошлом или плакать из-за пролитогомолока. Я мужественно перенесу удар и не позволю ему свалить меня". И именно так вел себя Джек Демпси. Как? Повторял себе снова иснова: "Я не буду беспокоиться о прошлом?" Нет, это лишь заставило быего снова вспоминать о своем прошлом беспокойстве. Он примирился споражением, а затем полностью вычеркнул это событие из своей памяти исосредоточил внимание на обдумывании планов на будущее. Открыл "Ресторан Джека Демпси" на Бродвее и "Великий северный отель" на 57-й улице, занялся организацией состязаний по боксу и проведением показательных матчей. Он был настолько поглощен своей деятельностью, что у него не было ни времени, ни желания беспокоиться о прошлом. "Последние десять лет я живу гораздо лучше, - сказал Джек Демпси, - чем в те времена, когда я был чемпионом мира". Когда я читаю исторические и биографические труды или наблюдаюповедение людей в экстремальных ситуациях, меня всегда удивляет ивдохновляет способность некоторых из них отметать свое беспокойство итрагедии и продолжать жить довольно счастливой жизнью. Однажды я побывал в знаменитой тюрьме Синг-Синг. Больше всего я былпотрясен тем, что заключенные казались не менее довольными жизнью, чемсамые обычные люди на воле. Я отметил это в разговоре с Льюисом Э.Лоуэсом, который был тогда начальником тюрьмы. Он рассказал мне, что,когда преступники прибывают в тюрьму Синг-Синг, они сначала, какправило, обижены и ожесточены. Но через несколько месяцев большинствосамых умных из них уже не вспоминает о своих несчастьях, смиряется стюремной жизнью и старается сделать ее как можо более сносной. Лоуэс рассказал мне об одном заключенном - садовнике, - которыйпел, выращивая овощи и цветы за тюремными стенами. Заключенный из Синг-Синга, который пел, ухаживая за цветами,проявил больше здравого смысла, чем большинство из нас. Конечно, все мы совершаем ошибки и нелепые поступки. Ну и что же? Акто их не совершает? Даже Наполеон потерпел поражения в одной третиважнейших сражений, которые он провел. Может быть, среднееарифметическое наших поражений в жизни не хуже, чем у Наполеона? Ктознает? Во всяком случае, вся королевская конница и вся королевская рать немогуть снова вернуть прошлое. Итак, давайте запомним правило шестое: Не пытайтесь пилить опилки. |

 |

**Часть 4. Семь правил выработки такого умонастроения, которое принесет вам душевное спокойствие и счастье**

|  |  |
| --- | --- |
|

|  |
| --- |
|   Резюме Правило 1: Заполните свой ум мыслями о спокойствии, мужестве,здоровье и надежде, ведь "наша жизнь - это то, что мы думаем о ней". Правило 2: Никогда не пытайтесь свести счеты с вашими врагами,потому что этим вы принесете себе гораздо больше вреда, чем им.Поступайте, как генерал Эйзенхауэр: никогда не думайте ни минуты олюдях, которых вы не любите. Правило 3: Вместо того, чтобы переживать из-за неблагодарности,будьте к ней готовы. А. Помните, что Иисус излечил десять прокаженных за один день - и только один из них поблагодарил его. Почему вы ожидаете большей благодарности, чем получил Христос? Б. Помните, что единственный способ обрести счастье, - это не ожидать благодарности, а совершать благодеяния ради радости, получаемой от этого. В. Помните, что благодарность - это такая черта характера, которая является результатом воспитания; поэтому, если вы хотите, чтобы ваши дети были благодарными, учите их этому. Правило 4: Ведите счет своим удачам, а не своим неприятностям! Правило 5: Не подражайте другим. Найдите себя и оставайтесьсобой, ведь "зависть - это невежество", а "подражание - самоубийство". Правило 6: Когда судьба вручает вам лимон, постарайтесь сделать изнего лимонад. Правило 7: Забывайте о своих собственных неприятностях, пытаясьдать немного счастья другим. "Делая добро другим, вы в первую очередьпомогаете себе". |

 |

#  Глава 12. Девять слов, которые могут преобразовать вашу жизнь

|  |  |
| --- | --- |
|

|  |
| --- |
|  Несколько лет назад меня во время выступления по радио попросилиответить на следующий вопрос: "Какой самый важный урок вы получили вжизни?" Ответить мне было легко: самый ценный урок, который я усвоил вжизни, - это осознание важности того, что мы думаем. Скажи мне, что тыдумаешь, и я скажу, кто ты. Наши мысли определяют особенности нашейличности. Наше отношение к жизни - фактор, определяющий нашу судьбу.Эмерсон сказал: "Человек есть то, что он думает в течение дня". ...Развеможет он быть чем-либо еще? Я теперь знаю, вне всякого сомнения, что самая большая проблема, скоторой мы с вами сталкиваемся, - в действительности чуть ли неединственная проблема, с которой нам с вами приходится иметь дело, - этовыбор правильного умонастроения. Если мы способны сделать этот выбор, мы окажемся на пути к решению всех своих проблем. Великий философ Марк Аврелий, который правил Римской империей, выразил эту мысль в девяти словах - девяти словах, которые могут определить вашу судьбу: "Наша жизнь есть то, что мы думаем о ней". В самом деле, если мы думаем о счастье, мы чувствуем себясчастливыми. Если нас посещают печальные мысли, мы грустим. Если в наших мыслях присутствует страх, мы боимся. Если мы думаем о болезнях, вполне возможно, что мы заболеем. Если мы думаем о неудачах, в чем-то наверняка потерпим фиаско. Если мы погрязли в жалости к себе, все будут избегать нас. "Вы не то, - сказал Норман Винсент Пил, - что вы о себе думаете; вы именно то, что вы думаете". Вам кажется, что я пропагандирую примитивно оптимистическоеотношение ко всем вашим проблемам? Нет, к сожалению, жизнь не такпроста. Но я за то, что мы должны выработать у себя положительное, а неотрицательное отношение к окружающему миру. Другими словами, нам следует заботиться о решении своих проблем, но не проявлять беспокойства по их поводу. В чем здесь разница? Давайте я проиилюстрирую эту мысль. Каждый раз, когда я перехожукакую-либо нью-йоркскую улицу с интенсивным движением транспорта, язабочусь о том, чтобы не попасть под машину, - но это не повергает меняв беспокойство. Заботиться - это значит осознавать, в чем заключаютсянаши проблемы, и спокойно принимать меры к их разрешению. Проявлятьбеспокойство означает непрерывное хождение по кругу, тщетное и доводящее до исступления. Можно быть поглощенным серьезными проблемами, но при этом следуетидти по улиц с гордо поднятой головой и с гвоздикой в петлице. Яприсутствовал при том, как Лоуэлл Томас поступил именно так. Однажды ябыл удостоен чести работать с Лоуэллом Томасом. Мы вместедемонстрировали его знаменитые фильмы о компаниях Алленби-Лоуренса во время первой мировой войны. Он и его помощники снимали военные действия примерно на шести фронтах. И что самое главное, они привезли хроникальные киноматериалы, изображавшие Т. Э. Лоуренса и его экзотическую арабскую армию, а также документальный фильм о том, как Алленби завоевал Святую землю. Его выступления, сопровождавшиеся демонстрацией фильмов "С Алленби в Палестине" и "С Лоуренсом в Аравии", принесли ему сенсационный успех в Лондоне и во всем мире. Оперный сезон в Лондоне был отложен на шесть недель, с тем чтобы Томас мог продолжить свои выступления в Королевском оперном театре в Ковент-Гардене, где при этом демонстрировались фильмы об этих невероятных приключениях. После его сенсационного успеха в Лондоне последовало триумфальное турне по многим странам. Затем он два года работал над фильмом о жизни в Индии и Афганистане. После цепи невероятных неудач случилось невозможное: он оказался в Лондоне совершенно разоренный. Я был вместе с ним в то время.Помню, как нам приходилось брать дешевые блюда в дешевых ресторанах. Мы бы не могли питаться даже там, если бы не одолжили деньги у одногошотландца - Джеймса Макби, знаменитого актера. Вот суть данногорассказа: даже когда Лоуэлл Томас сделал огромные долги и переживалтягостные разочарования, он был занят своими проблемами, но не былпоглощен беспокойством. Он знал, что нельзя позволять себе распуститься,иначе все отвернутся от него, даже его кредиторы. Поэтому каждое утроперед тем, как отправиться по своим делам, он покупал цветок, вставлялего в петлицу и весело шествовал по Оксфорд-стрит с гордо поднятойголовой. Его мысли были положительными и мужественными, и он не позволял себе поддаваться унынию и думать о поражении. Он рассматривал поражения как элементы игры, как полезную тренировку для тех, кто стремится достичь успеха в жизни. Наше умонастроение оказывает почти неправдоподобное влияние на нашифизические силы. Знаменитый анлийский психиатр Дж. А. Хэдфилд приводит потрясающую иллюстрацию этого факта в своей замечательной книге "Психология силы". "Я провел эксперимент с тремя мужчинами, - пишет Дж. Э. Хэдфилд. - Я проверил влияние внушения на их физическую силу, которая измерялась с помощью динамометра". Он велел каждому из испытуемых сжать динамометр изо всех сил. Эксперимент проводился при трех различных условиях. Когда эксперимент проводился в условиях нормальной работыиспытуемых, средняя сила сжатия составляла 101 фунт. Затем эксперимент проводился после того, как испытуемые былиподвергнуты действию гипноза. Вначале им внушили, что они очень слабы. Врезультате они могли выжать лишь 29 фунтов - менее трети их нормальнойсилы. (Один из испытуемых был боксером; когда под действием гипноза емувнушили, что он слабый, ему, по его словам, показалось, что рука еговдруг стала "крошечной, как у ребенка".) Во время третьего эксперимента Хэдфилд внушил испытуемым, что ониочень сильны. После этого каждому из них удалось выжать в среднем 142фунта. Когда сознание было заполнено положительными мыслями о силе, тоих действительная физическая сила увеличилась почти на пятьдесятпроцентов. Такова невероятная сила нашего умонастроения. В результате преподавания взрослым в течение тридцати пяти лет язнаю, что мужчины и женщины способны избавиться от беспокойства, страха и различных видов заболеваний и преобразовать свою жизнь путем изменения образа мыслей. Я знаю! Я знаю! Я знаю!!! Сотни раз я наблюдал невероятные метаморфозы всей жизни людей. Я видел это так часто, что они меня уже не удивляют. Я глубоко убежден в том, что наше душевное спокойствие и радостьбытия зависят не от того, где мы находимся, что мы имеем или какоеположение в обществе занимаем, а исключительно от нашего умонастроения. Внешние условия не имеют к этому почти никакого отношения. Например, вот история старого Джона Брауна, которого повесили за то, что он захватил правительственный арсенал в городе Харперс-Ферри и призывал рабов к восстанию. Он ехал к виселице, сидя на своем гробу. Тюремщик, который ехал рядом с ним, был взволнован и удручен. Но старый Джон Браун оставался спокоен и невозмутим. Проезжая мимо гор Блу-Ридж в Виргинии, он воскликнул: "какая живописная местность! У меня никогда не было возможности увидеть ее раньше". А вот пример Роберта Фалкона Скотта и его товарищей - первыхангличан, достигших Южного полюса. Их обратный путь, вероятно, был одним из самых страшных испытаний, выпавших на долю человека. У них кончились продовольствие и горючее. Они не могли больше продвигаться вперед, так как ужасный буран бушевал в течение одиннадцати дней и ночей на самом краю земли. Ветер был таким свирепым, что прорезал борозды в полярном льду. Скотт и его товарищи знали, что им суждено умереть; отправляясь в путешествие, они взяли с собой опиум, чтобы в случае необходимости иметь возможность избавиться от мучений. Стоило принять большую дозу опиума, и можно было спокойно уснуть и никогда не проснуться. Но они не воспользовались этим наркотиком и, умирая, пели "радостные и воодушевляющие песни". Мы узнали об этом из прощального письма, обнаруженного поисковой партией восемь месяцев спустя вместе с их замерзшими телами. Да, если мы преисполнены творческими порывами, мужеством испокойствием, то мы способны наслаждаться природой, сидя на собственномгробу и петь "радостные и воодушевляющие песни" в своих палатках, умираяот голода и холода. Мильтон, будучи слепым, понял эту же истину триста лет назад: "Ум человека - в себе, и сам он Способен превратить ад в рай и рай - в ад". Отношение к жизни Наполеона и Элен Келлер полностью подтверждаютмысль Мильтона. Наполеон достиг всего, к чему обычно стремятся люди, -славы, власти и богатства. Однако он сказал, находясь на острове Св.Елены: "В моей жизни никогда не было хотя бы шести счастливых дней";тогда как слепоглухонемая Эллен Келлер утверждала: "Моя жизнь такпрекрасна!" Если за полвека своей жизни я чему-либо научился, то только тому,что "никто в мире не может принести вам душевное спокойствие, кроме вассамих". Я просто пытаюсь повторить прекрасные слова, сказанные Эмерсоном вконце его эссе "Доверие к себе". Он писал: "Когда тебе удается одержатьпобеду на политическом поприще, когда ты добиваешься повышения своихдоходов, когда кто-то болел у тебя в доме и выздоровел, когда вернулсядолго отсутствовавший друг, когда произошло какое-нибудь другое приятноесобытие, тебя охватывает радость, ты мнишь, что впереди тебя ждетпрекрасная пора. Не верь этому. Никто не вселит в твою душу мира, крометебя самого" (1). Эпиктет, великий философ-стоик, предупреждал, что нам следуетуделять большее внимание устранению дурных мыслей из головы, чемудалению "опухолей и нарывов, появляющихся на нашем теле". Эпиктет говорил об этом девятнадцать веков назад, но современнаямедицина поддержала бы его точку зрения. Доктор Дж. Кэнби Робинсонзаявил, что из каждых пяти пациентов больницы Джонса Гопкинса четверострадали от болезней, вызванных эмоциональным напряжением и стрессами.Это часто наблюдается и в случаях органических расстройств. "В концеконцов, - сказал он, - эти заболевания являются результатомнеприспособленности человека к жизни и к ее проблемам".------------------------------------------------------------------------(1) Р. Эмерсон. Эссе. Г. Торо. Уолден, или Жизнь в лесу. М., 1986.С.160-161. - Прим.ред. Великий французский философ Монтень сделал следующие семнадцатьслов девизом своей жизни: "Человек страдает не столько от того, чтопроисходит, сколько от того, как он оценивает то, что происходит". Анаша оценка того, что происходит, всецело зависит от нас. Что я имею в виду? Вы спросите, как я смею заявлять вам в лицо,когда вы так измучены беспокойством, что ваши нервы напряжены, какпровода, которые вот-вот разорвутся, - как я смею так нагло требовать отвас изменить ваш образ мышления с помощью волевого усилия? Да, янастаиваю именно на этом! И это не все. Я собираюсь показать вам, какэто сделать. Для этого, возможно, потребуется небольшое усилие с вашейстороны, но секрет очень прост. Уильям Джеймс, который является корифеем в области практическойпсихологии, однажды сделал следующее наблюдение: "Считается, чтодействие является следствием настроения, но на самом деле одно неотделимо от другого. Регулируя свои действия, которые болеенепосредственно контролируются нашей волей, мы можем косвеннорегулировать наше настроение, которое этому контролю не подчиняется". Другими словами, Уильям Джеймс считает, что мы не можем немедленноизменить наши эмоции "с помощью одного лишь волевого усилия, - но мыспособны изменять наши действия". А когда мы изменяем свои действия, мыавтоматически изменяем свои чувства. "Итак, - объясняет он, - если вы опечалены, вы не можете сразу жеразвеселиться. Но если вы будете сидеть, двигаться и говорить с веселымвидом, вы невольно воспрянете духом". Этот простой трюк в самом деле помогает? Он воздействует, какпластическая операция! Попытайтесь испытать это на себе. Прежде всегоулыбайтесь широко, весело и от всей души, расправьте плечи, дышитеглубже и попробуйте спеть куплет из какой-нибудь веселой песенки. Есливы не умеете петь - свистите. Если вы не можете свистеть - мурлычьтесебе под нос. Вы сразу же поймете, что имел в виду Уильям Джеймс. Ведьфизически невозможно оставаться унылым или подавленным, если вы надели на себя маску счастливого человека! Это одна из небольших основных истин природы, и она может совершитьчудеса в вашей жизни. Я знаю одну женщину в Калифорнии - не будуназывать ее имени, - которая могла бы избавиться от всех своих несчастийза двадцать четыре часа, если бы знала этот секрет. Она уже старая, и ктому же вдова. Признаю, что это печальное обстоятельство, но стараетсяли она хотя бы вести себя так, словно она счастлива? Нет. Если выспросите ее, как она себя чувствует, она ответит: "О, у меня все впорядке", но выражение ее лица, печальные интонации говорят: "О, боже,если бы вы только знали, как мне тяжело!" Создается впечатление, будтоона осуждает вас за то, что вы смеете быть счастливыми в ее присутствии.Сотни женщин находятся в худшем положении, чем она: муж оставил ейдостаточно денег по страховому полису, чтобы она не нуждалась до концасвоих дней; ее замужние дочери могут всегда приютить ее. Но я редковидел ее улыбающейся. Она жалуется, что три ее зятя скупые и эгоистичныелюди. Но несмотря на это, она гостит у них месяцами. Кроме того онажалуется, что дочери никогда не делают ей подарки, хотя она тайно копитденьги. Как она выражается, деньги должны быть отложены "на старость".Эта женщина отравляет жизнь себе и своим несчастным детям! Но разве такдолжно быть? Все это очень грустно. Но она могла бы измениться, если бызахотела, и из несчастной, озлобленной, сетующей на жизнь старухипревратитьсяв почтенного и всеми любимого члена семьи - если бы оназахотела. Чтобы произошло такое превращение, ей следовало бы начатьвести себя так, словно ей весело, и она хоть немного любит своихблизких, - вместо того, чтобы заниматься оплакиванием своей разбитойжизни. Я знаю человека из Индианы - Х. Дж. Энглерта, который все еще живблагодаря тому, что он открыл этот секрет. Десять лет назад мистерЭнглерт перенес скарлатину, после чего получил осложнение - нефрит. Онобращался ко многим врачам, "даже к знахарям", но никто не мог емупомочь. Вскоре у него возникли другие осложнения. Резко повысилось кровяноедавление. Он пошел к врачу и оказалось, что его давление достигло 214.Ему сказали, что положение критическое - заболевание будетпрогрессировать и ему лучше привести в порядок свои дела. "Я пошел домой, - рассказывал он, - и проверил, выплачен ли мойстраховой полис. Затем я признался своему творцу во всех своихпрегрешениях и предался печальным размышлениям. Я всех сделал несчастными. Моя жена и члены семьи страдали, а янаходился в глубокой депрессии. Целую неделю я сетовал на жизнь и жалелсебя. Однако вскоре я сказал себе: "Ты ведешь себя глупо! Может быть, тыпроживешь еще год, так почему не попытаться прожить его счастливо?" Я расправил плечи, широко улыбнулся и попытался вести себя так,словно у меня все в порядке. Признаюсь, что вначале мне потребовалосьзначительное усилие, но я заставил себя выглядеть веселым и довольнымжизнью; и это помогло не только моей семье, но и мне. Вскоре я в самом деле стал чувствовать себя лучше - почти так жехорошо, как я пытался изобразить. Мое состояние заметно улучшилось. Исейчас, спустя много месяцев после моих предполагаемых похорон, я нетолько жив, здоров и счастлив, но и мое кровяное давление понизилось! Ятвердо знаю одно: прогноз врача, несомненно, оправдался бы, если бы япродолжал думать о смерти и поражении. Мне удалось преодолеть болезниисключительно благодаря изменению образа мыслей!" Позвольте мне задать вам вопрос. Если веселый, довольный вид иположительный, оздоровляющий образ мыслей смогли спасти жизнь этогочеловека, то почему вы и я позволяем себе хотя бы одну минуту бытьгрустными и подавленными? Для чего мы делаем несчастными и подавленными себя и окружающих, когда у нас есть возможность постепенно стать счастливыми, стоит нам только начать играть роль довольных и веселых людей? Много лет назад я прочитал небольшую книгу, которая оставиланеизгладимый след в моей жизни. Она называлась "Как человек думает".Автор ее Джеймс Лейн Аллен, и вот что там сказано: "Человек обнаружит, что, когда он изменяет свое отношение к вещам ик другим людям, они тоже изменяются по отношению к нему... Стоитчеловеку радикально изменить свои мысли, и он с удивлением увидит, какбыстро меняются материальные условия его жизни. Люди притягивают к себе не то, что они хотят, а то, чем они являются... божество, определяющеенаши судьбы, заключено в нас самих. Оно - это наша подлинная сущность...Все, чего человек достигает, является прямым результатом его собственныхмыслей... Человек способен подняться, одержать победу и достичь успеха,только возвысив свои мысли. Он может остаться слабым, жалким инесчастным, только если откажется возвысить свои мысли". Как сказано в Книге Бытия, творец дал человеку власть над всейогромной землей. Безусловно, это великий дар. Но мне ни к чему такиесверх рыцарские прерогативы. Все, что я желаю, - приобрести власть надсобой; власть над своими мыслями, над своими страхами; власть над своимразумом и над своей душой. И самое замечательное - что я знаю, какдостичь этой власти в удивительной степени, в любое время, когда захочу.Для этого мне следует просто управлять своими действиями, а они в своюочередь окажут влияние на мои реакции. Итак, давайте вспомним следующие слова Уильяма Джеймса: "Многое изтого, что мы называем злом... часто можно обратить в бодрящее ивдохновляющее добро путем простой перемены умонастроения страдающего - от страха и отчаяния следует перейти к борьбе". Так будем бороться за наше счастье! Давайте начнем бороться за наше счастье на основе оптимистическогоконструктивного мышления. Для этого я предлагаю вам программу, которую следует выполнять каждый день. Она называется "Именно сегодня". Я считаю ее настолько стимулирующей, что раздал ее в сотнях экземпляров. Ее написала покойная Сибилла Ф. Партридж тридцать шесть лет назад. Если вы и я будем следовать этой программе, мы устраним большую часть наших тревог и безмерно увеличим то, что французы называют la joie de vivre (1). Именно сегодня 1. Именно сегодня я буду счастлив. Это означает, что я будуруководствоваться словами Авраама Линкольна, который сказал, что"большинство людей счастливы примерно настолько, насколько они полнырешимости быть счастливыми". Счастье заключено внутри нас; оно неявляется результатом внешних обстоятельств. 2. Именно сегодня я постараюсь приспособиться к той жизни, котораяменя окружает, а не пытаться приспособить все к моим желаниям. Я примумою семью, мою работу и обстоятельства моей жизни такими, как они есть,и постараюсь приноровиться к ним. 3. Именно сегодня я позабочусь о своем организме. Я сделаю зарядку,буду ухаживать за своим телом, правильно питаться, постараюсь ненаносить вреда своему здоровью и не пренебрегать им, чтобы мой организмстал идеальной машиной для выполнения моих требований. 4. Именно сегодня я постараюсь уделить внимание развитию своегоума. Я изучу что-нибудь полезное. Я не буду лентяем в умственномотношении. Я прочитаю то, что требует усилия, размышления исосредоточенности. 5. Именно сегодня я займусь нравственным самоусовершенствованием.Для этого я рассчитываю осуществить три дела: я сделаю кому-нибудьчто-то полезное, так чтобы он не знал об этом; я сделаю по крайней мередва дела, которые мне не хочется делать, - просто для упражнения, каксоветует Уильям Джеймс. 6. Именно сегодня я ко всем буду доброжелательно настроен. Япостараюсь выглядеть как можно лучше; по возможности надену то, что мнебольше всего идет, буду щедрым на похвалы, постараюсь никого некритиковать, ни к кому не придираться и не пытаться кем-то руководитьили кого-то исправлять. 7. Именно сегодня я постараюсь жить только нынешним днем, не будустремиться решить проблему всей своей жизни сразу. В течение двенадцатичасов я смогу сделать такие вещи, которые привели бы меня в ужас, еслибы мне пришлось заниматься ими всю жизнь. 8. Именно сегодня я намечу программу своих дел. Я запишу, что ясобираюсь делать каждый час. Возможно, я не смогу точно следовать этойпрограмме, но я составлю ее. Это избавит меня от двух зол - спешки инерешительности. 9. Именно сегодня я полчаса проведу в покое и одиночестве ипостараюсь расслабиться.------------------------------------------------------------------------(1) La joie de vivre (фр.) - радость жизни. - Прим.ред. 10. Именно сегодня я не буду бояться, в особенности не буду боятьсябыть счастливым, наслаждаться красотой, любить и верить, что те, кого ялюблю, любят меня. Если вы хотите выработать у себя умонастроение, которое принесетвам покой и счастье, выполняйте правило первое: Думайте и ведите себя жизнерадостно и вы почувствуете себяжизнерадостным. |

 |

## Глава 13. Стремление свести счеты обходится очень дорого

 Однажды вечером много лет назад мне довелось посетить
Йеллоустонский национальный парк. Я сидел вместе с другими туристами на
балконе. Мы любовались чудесным лесом, где росли ели и сосны. Вскоре
перед нами предстал зверь, появления которого мы ожидали, гроза лесов,
медведь гризли. Он вышел на ярко освещенное место и начал пожирать
отбросы, выброшенные из кухни одного из отелей, расположенных
поблизости. Лесничий, майор Мартиндейл, сидя на лошади, рассказал
возбужденным туристам о медведях. Мы узнали, что гризли может одолеть
любого зверя в западном мире, кроме, возможно, бизона и кадьякского
медведя. Однако в тот вечер я заметил, что медведь разрешил выйти из
леса и разделить с ним трапезу при ярком свете только одному животному -
скунсу. Гризли отлично знал, что он может уничтожить скунса одним ударом
своей могучей лапы. Почему он не сделал это? Потому что знал по
собственному опыту, что это себя не оправдывает.
 Я тоже убедился в этом. Когда я мальчишкой жил на ферме, я ловил
четвероногих скунсов в живой изгороди в Миссури; а когда стал взрослым,
я встречал иногда двуногих скунсов на тротуарах Нью-Йорка. Мой печальный
опыт научил меня не связываться со скунсами обоих видов.
 Когда мы ненавидим своих врагов, мы даем им власть над нами - они
воздействуют на наш сон, аппетит, кровяное давление, наше здоровье и
наше счастье. Наши враги пустились бы в пляс от радости, если бы знали,
сколько беспокойства, терзаний и непрятностей они нам доставляют! Наша
ненависть не приносит им вреда, но она превращает наши дни и ночи в
кошмары.
 Как вы думаете, кто сказал следующие слова: "Если эгоистичные люди
пытаются использовать вас в своих целях, вычеркните их из числа своих
знакомых, но не пытайтесь расквитаться с ними. Пытаясь свести счеты, вы
наносите больший вред себе, чем тем людям"?.. Похоже, что эти слова
произнес какой-нибудь прекраснодушный идеалист? Ничего подобного. Эти
слова появились в бюллетене, выпущенном полицейским упрвлением города
Милуоки.
 Чем может вам принести вред попытка расквитаться? Это опасно во
многих отношениях. Согласно статье, опубликованной в журнале "Лайф", это
может даже подорвать ваше здоровье. В статье сказано: "Главной
особенностью личности, страдающей гипертонией, является злопамятство;
когда злопамятство становится хроническим, оно вызывает хроническую
гипертонию и сердечные заболевания".
 Итак, надеюсь, вам понятно, что, когда Христос сказал: "Любите
врагов ваших", он проповедовал не только правильные этические принципы.
Он также проповедовал принципы медицины двадцатого века. Слова Христа:
прощайте "до семижды семидесяти раз" помогут уберечься от повышенного
кровяного давления, сердечных болезней, язв желудка и многих других
заболеваний.
 У моей знакомой недавно был сильный сердечный приступ. Врач
назначил ей постельный режим и потребовал, чтобы она не сердилась ни по
какому поводу. Врачи знают, что если у вас слабое сердце, то приступ
гнева может убить вас. Я сказал может убить вас? Несколько лет назад
такой приступ и в самом деле убил владельца ресторана в Спокане, штат
Вашингтон. Передо мной лежит письмо Джерри Суортаута, начальника полиции
Спокана, в котором говорится: "Несколько лет назад Уильям Фолкабер -
шестидесятивосьмилетний владелец кафе в Спокане - погиб потому, что
пришел в ярость из-за кофе, который повар обязательно хотел пить из его
блюдца. Владелец кафе был настолько взбешен, что схватил револьвер и
стал гоняться за поваром и скоропостижно умер от сердечного приступа. А
рука его все еще сжимала револьвер. По заключению следователя, гнев
явился причиной сердечного приступа".
 Когда Христос сказал: "Любите врагов ваших", он одновременно указал
нам, как улучшить нашу внешность. Я знаю женщин (и вы тоже), лица
которых покрыты морщинами, приобрели неприветливое выражение от
ненависти и обезображены злопамятством. Никакие косметические процедуры
на земле не могут улучшить их внешность хотя бы наполовину так, как это
сделало бы сердце, полное всепрощения, нежности и любви.
 Ненависть лишает нас способности наслаждаться даже вкусной едой. В
Библии говорится: "Лучше блюдо зелени и при нем любовь, нежели
откормленный бык, и при нем ненависть".
 Наши враги, наверное, потирали бы руки от радости, если бы знали,
что наша ненависть к ним изматывает нас, делает нас измученными и
нервными, портит нашу внешность, приносит нам сердечные заболевания и,
по всей вероятности, сокращает нашу жизнь. Не так ли?
 Даже если мы не можем любить своих врагов, давайте по крайней мере
любить себя. Давайте любить себя настолько, чтобы не позволить нашим
врагам управлять нашим счастьем, нашим здоровьем и портить нашу
внешность. Как сказал Шекспир:
 "Не слишком разжигайте печь для своих врагов, иначе вы сгорите в
ней сами".
 Когда Иисус сказал, что нам следует прощать наших врагов "до
семижды семидесяти раз", он проповедовал и здравый деловой смысл. Я вам
приведу следующим пример. Передо мной лежит письмо, написанное Георгом
Рона, проживающим в Швеции. Много лет назад Георг Рона был адвокатом в
Вене, но во время второй мировой войны он бежал в Швецию. У него не было
денег, он остро нуждался в работе. Так как он владел несколькими
языками, то надеялся устроиться корреспондентом в какой-нибудь фирме,
занимающейся импортом или экспортом. Большинство фирм ответило, что они
не нуждаются в таких специалистах, поскольку идет война. Но они обещали
внести в свою картотеку его фамилию... и т.д. Владелец одной фирмы,
однако, написал Георгу Рона письмо следующего содержания: "Вы неверно
представляете себе, чем занимается моя фирма. Вы производите впечатление
незнающего и глупого человека. Мне не нужен никакой корреспондент. Но
если бы я и нуждался в нем, я не принял бы вас на работу, потому что вы
даже не можете грамотно писать по-шведски. В вашем письме полно ошибок".
 Когда Георг Рона прочитал это письмо, он был вне себя от гнева.
Почему этот швед решил, что он не может писать на шведском языке? Ведь в
письме шведа было тоже полно ошибок! И вот Георг Рона написал письмо,
которое должно было "убить" этого человека. Затем он остановился. Он
сказал себе: "А сейчас подожди минутку. А вдруг этот человек прав? Я
изучил шведский, но он не является моим родным языком. Может быть, я
делаю ошибки, о которых не знаю сам. А если так, то я должен изучать
язык еще более упорно, если я надеюсь когда-либо получить работу. По
всей вероятности, этот человек сделал мне одолжение, хотя и не
намеревался. Само по себе то, что он высказал свои замечания в
неподобающей форме, не влияет на то, что я ему обязан. Следовательно, я
должен написать ему письмо и выразить свою благодарность".
 Тогда Георг Рона порвал злобное письмо, которое уже было написано,
и написал другое. В нем говорилось: "С вашей стороны проявлена большая
любезность по отношению ко мне. Вы взяли на себя труд написать мне,
несмотря на то, что ваша фирма не нуждается в корреспонденте. Я сожалею,
что не имел правильного представления о деятельности вашей фирмы. Я
написал вам потому, что навел справки, и мне было названо ваше имя как
одного из лидеров в вашей области деятельности. Я не знал, что сделал
грамматические ошибки в своем письме. Я сожалею об этом и стыжусь.
Теперь я займусь более тщательным изучением шведского языка и постараюсь
исправить их. Позвольте мне поблагодарить вас за то, что вы помогли мне
вступить на путь самоусовершенствования".
 Через несколько дней пришло ответное письмо от руководителя фирмы,
выразившего желание встретиться с Георгом Рона; Рона познакомился с ним
- и получил работу. Георг Рона убедился на собственном опыте в том, что
"кроткий ответ гасит гнев".
 Мы можем не быть настолько святыми, чтобы любить своих врагов, но
ради своего собственного здоровья и счастья давайте по крайней мере
простим их и забудем об их существовании. Пожалуй, это самое мудрое, что
мы можем сделать. "То, что вас обидели или обокрали, - сказал Конфуций,
- ничего не значит, если вы не будете постоянно об этом вспоминать".
Однажды я спросил сына генерала Эйзенхауэра, Джона, был ли его отец
злопамятным. "Нет, - ответил он. - Папа никогда, ни минуты не думает о
тех людях, которые ему неприятны".
 Существует старинная поговорка, что дурак тот, кто не может
рассердиться, но мудр тот, кто не хочет быть сердитым.
 Такова была точка зрения Уильяма Дж. Гейнора, бывшего мэра
Нью-Йорка. Его злобно оклеветали в желтой прессе. После этого один
маньяк выстрелил в него и чуть не убил. Когда он лежал в больнице и
отчаянно боролся за свою жизнь, он сказал: "Каждый вечер я мысленно
прощаю всех и вся". Восторженный идеализм? Слишком много доброты и
светлой веры? Если так, давайте обратимся за советом к великому
немецкому философу Шопенгауэру, автору книги "Этюды пессимизма". Он
считал, что жизнь бесполезное и мучительное приключение. Он, казалось,
источал уныние при каждом своем шаге. И все же из глубины своего
отчаяния Шопенгауэр воскликнул: "Если возможно, ни к кому не испытывайте
чувство враждебности".
 Однажды я разговаривал с Бернардом Барухом - человеком, который был
доверенным советником шести президентов - Вильсона, Гардинга, Кулиджа,
Гувера, Рузвельта и Трумэна. Я спросил его, докучали ли ему когда-нибудь
нападки его врагов. Он ответил: "Ни один человек не может ни унизить
меня, ни докучать мне. Я этого не допущу".
 Никто не может ни унизить вас и меня, ни докучать нам, если только
мы сами этого не допустим.
 Палки и камни могут сломать мои кости.
 Но слова никогда не могут ранить меня.
 На протяжении веков человечество преклонялось перед людьми,
подобными Христу, которые не питали злобы к своим врагам. Я часто
посещал Джасперовский национальный парк в Канаде и любовался одной из
самых живописных гор в западном мире, названной в честь Эдит Кейвелл,
английской медсестры, принявшей смерть, как святая, когда ее расстреляли
немецкие солдаты. Это произошло 12 октября 1915 года. В чем состояло ее
преступление? Она жила в Бельгии и в своем доме прятала, кормила и
лечила раненых французских и английских солдат, которым потом помогала
бежать в Голландию. Когда английский священник вошел в ее камеру в
военной тюрьме в Брюсселе, чтобы подготовить ее к смерти в то
октябрьское утро, Эдит Кейвелл произнесла две фразы, которые увековечены
в бронзе и в граните: "Я понимаю, что патриотизм - еще не все. У меня ни
к кому не должно быть ни ненависти, ни злобы". Четыре года спустя ее
прах был перевезен в Англию, и в Вестминстерском аббатстве проводились
мемориальные службы. В настоящее время гранитная статуя стоит в Лондоне
напротив Национальной портретной галереи - статуя одной из бессмертных
героинь Англии. "Я понимаю, что патриотизм - еще не все. У меня ни к
кому не должно быть ни ненависти, ни злобы".
 Можно наверняка научиться прощать и забывать своих врагов; для
этого следует увлечься каким-то важным возвышенным делом. Тогда
оскорбления и вражда, которые мы встречаем в жизни, не имеют никакого
значения, потому что мы будем помнить только о своем деле.
 Эпиктет девятнадцать веков назад заметил, что мы обычно пожинаем
плоды того, что сеем, и почему-то судьба почти всегда заставляет нас
расплачиваться за наши злодеяния. "В конечном счете, - сказал Эпиктет, -
каждый человек заплатит за свои преступления. Человек, который это
помнит, не будет ни на кого сердиться, не будет ни на кого негодовать,
не будет никого бранить, не будет никого оскорблять, не будет никого
ненавидеть".
 Вероятно, ни один государственный деятель в истории Америки не
подвергался таким оскорблениям, ненависти и обману, как Линкольн. Однако
Линкольн, согласно классической биографии Герндона, "никогда не судил о
людях на основании того, нравились они ему или не нравились. Если надо
было осуществить какое-нибудь важное мероприятие, он мог поручить его
даже своему врагу, если тот для этого подходил. Если человек клеветал на
него или грубо с ним обходился, но тем не менее являлся лучшей
кандидатурой на данную должность, то Линкольн назначал его без
колебаний, как если бы это был его друг... Я не думаю, чтобы он
когда-нибудь сместил человека из-за того, что тот был его врагом или
из-за непрязни к нему".
 Линкольн подвергался обвинениям и оскорблениям со стороны тех самых
людей, которые занимали в его правительстве высокие посты - Макклеллана,
Сьюарда, Стэнтона и Чейса. Однако, по словам Герндона, адвоката,
Линкольн считал, что ни одного человека не следует ни хвалить, ни
порицать за то, что он сделал или не сделал, потому что "все мы так или
иначе подвержены влиянию условий, обстоятельств, окружающей среды,
образования, усвоенных привычек и наследственных черт. Именно эти
факторы формируют человека и делают его таким, какой он есть и каким он
останется навсегда".
 Возможно, Линкольн был прав. Если бы вы и я унаследовали
физические, психические и эмоциональные особенности, которые
унаследовали наши враги, и если бы жизнь обошлась бы с нами так же, как
с ними, мы поступили бы так же, как и они. По всей вероятности, мы не
могли бы вести себя иначе. Как нередко говорил Кларенс Дарроу: "Все
знать - значит все понимать, и это не оставляет места ни для обвинения,
ни для осуждения. Поэтому вместо того, чтобы ненавидеть наших врагов,
давайте пожалеем их и возблагодарим господа за то, что жизнь не сделала
нас такими, какими являются они. Вместо того, чтобы осуждать наших
врагов и мстить им, отнесемся к ним с пониманием, проявим сочувствие,
готовность помочь и всепрощение и будем молиться за них".

 Итак, чтобы выработать у себя умонастроение, которое приносит вам
душевное спокойствие и счастье, помните правило второе:
 Никогда не пытайтесь свести счеты с вашими врагами, потому что этим
вы принесете себе гораздо больше вреда, чем им. Давайте поступать так,
как генерал Эйзенхауэр: никогда не думайте ни минуты о тех людях,
которые вам неприятны.

#  Глава 14. Если вы это сделаете, вы никогда не будете переживать из-за неблагодарности

|  |  |
| --- | --- |
|

|  |
| --- |
|  Недавно в Техасе я познакомился с человеком, который был вне себяот негодования. Меня предупредили, что он обязательно расскажет мне опричинах своего гнева через пятнадцать минут после нашей встречи. Так ипроизошло. Случай, из-за которого он негодовал, произошел одиннадцать месяцевназад, но он все еще был вне себя от гнева. Он не мог говорить ни о чемдругом. Этот человек выплатил своим тридцати четырем сотрудникамрождественскую премию в размере десяти тысяч долларов - кадый из нихполучил приблизительно триста долларов. И ни один не поблагодарил его."Я сожалею, - с горечью жаловался он, - что выплатил им хотя бы одинцент!" "Сердитый человек, - говорит Конфуций, - всегда полон яда". Этотчеловек был настолько полон яда, что я от души пожалел его. Ему былооколо шестидесяти лет. В наше время страховые компании вычислили,сколько примерно осталось прожить каждому из нас. Согласно их подсчетам,мы проживем немногим более чем две трети разницы между нашим нынешним возрастом и восемьюдесятью годами. Итак, этому человеку - если ему повезет - осталось прожить примерно четырнадцать или пятнадцать лет.Однако он уже потратил почти год из немногих оставшихся ему лет на обидуи негодование по поводу события, которое безвозвратно прошло. Я пожалелего. Вместо того, чтобы негодовать и упиваться жалостью к себе, он могбы спросить себя, почему его поступок не получил должной оценки. Можетбыть, он недоплачивал своим сотрудникам и заставлял их работать больше,чем положено? Возможно, они не восприняли рождественскую премию как подарок, а считали ее своим заслуженным заработком. Может быть, он был слишком строг и высокомерен, так что никто не осмеливался и не считал нужным благодарить его. Возможно, они думали, что премия была им выдана потому, что большая часть доходов все равно уходила на налоги. Вместе с тем, может быть, сотрудники были эгоистичными, подлыми иневоспитанными людьми. Возможно, так. Возможно и иначе. Я знаю об этом не больше вас. Но я твердо знаю, что доктор Сэмюэл Джонсон сказал: "Благодарность - результат высокого уровня нравственного развития человека. Вы не найдете ее среди невоспитанных людей". Вот что я хочу объяснить вам: этот человек сделал естественную иогорчительную ошибку, ожидая благодарности. Он просто не зналчеловеческую натуру. Если бы вы спасли жизнь человеку, ожидали бы вы благодарности отнего? Вы, возможно, ожидали бы, - но Сэмюэл Лейбовиц, знаменитый адвокат по уголовным делам, до того, как он стал судьей, спас семьдесят восемь человек от электрического стула! И как вы думаете, сколько из них удосужились поблагодарить его или хотя бы послать ему рождественскую открытку? Сколько? Отгадайте... Правильно - ни один. Христос исцелил десять прокаженных в один день. Но сколько из этихпрокаженных хотя бы возвратились, чтобы поблагодарить его? Только один.Вы можете прочитать об этом в Евангелии от Луки. Когда Христос обратилсяк своим ученикам и спросил их: "Где же девять?" - оказалось, что все ониушли. Скрылись без всякой благодарности! Позвольте мне задать вамвопрос: "Почему вы, и я, и бизнесмен из Техаса ожидаем большейблагодарности за свои небольшие одолжения, чем получил Христос?" А когда дело касается денег! Тут положение еще более безнадежное.Чарлз Шваб рассказывал мне, как он однажды спас банковского кассира,который спекулировал на бирже деньгами, принадлежавшими банку. Шваб внес свои собственные деньги, чтобы спасти этого человека от тюрьмы. Был ли кассир ему благодарен? Да, но это продолжалось недолго. Затем онополчился на Шваба, поносил его и клеветал на него - на того самогочеловека, который спас его от тюрьмы! Если бы вы дали одному из своих родственников миллион долларов, выожидали бы от него благодарности? Эндрю Карнеги поступил именно так. Он оставил своему родственнику миллион долларов. Но если бы Эндрю Карнеги встал из могилы через некоторое время, он был бы потрясен, узнав, что его родственник проклинает его! Почему? Потому что старик Энди оставил триста шестьдесят пять миллионов долларов для благотворительных учреждений - и "завещал ему лишь какой-то жалкий миллион", как выразился этот родственник. Вот так обстоят дела. Человеческая натура всегда была человеческойнатурой, и вряд ли она изменится на протяжении вашей жизни. Так почемуже не принимать ее такой, какая она есть? Почему не относиться к этомутак же реалистически, как Марк Аврелий - один из самых мудрых людей,когда-либо правивших Римской империей. Однажды он записал в своемдневнике: "Сегодня я встречу людей, которые слишком много говорят, -людей, сосредоточенных на самих себе, эгоистичных и неблагодарных. Номеня это не удивляет и не беспокоит, поскольку я не смог бы представитьсебе мир без таких людей". Это разумно, не так ли? Если вы и я будем все время ворчать поповоду неблагодарности, то кого в это винить? Человеческую натуру илинаше незнание ее? Поэтому не будем ждать благодарности. Тогда есликто-то вдруг поблагодарит нас, это будет чудесным сюрпризом. Если мы неполучим ее, мы не будем огорчаться. Вот первый тезис, который я пытаюсь подчеркнуть в этой главе: Длялюдей является естественным забывать о благодарности; поэтому если выбудете ждать благодарности, вы готовите себе множество огорчений. Я знаком с одной женщиной из Нью-Йорка, которая постоянно жалуется,что она одинока. Никто из родственников не хочет ее видеть, и в этом нетничего удивительного. Если вы придете к ней, она будет часамирассказывать, как много она сделала для своих племянниц, когда они былидетьми: она ухаживала за ними, когда они болели корью, свинкой икоклюшем; много лет они жили у нее; она помогла одной племянницезакончить коммерческую школу; она предоставила свой дом другойплемяннице до тех пор, пока та не вышла замуж. Навещают ли ее племянницы? Да, время от времени, они делают это изчувства долга. Но они боятся этих посещений. Они знают, что им часамипридется сидеть и выслушивать завуалированные упреки, им придетсявыносить бесконечные причитания, вздохи, полные жалости к себе. Когда ейне удается угрозами и упреками заставить приехать своих племянниц, у нееначинается "припадок". Происходит сердечный приступ. Этот приступ происходит у нее на самом деле? Да. Врачи говорят, чтоу нее "нервное сердце", она страдает тахикардией. Но врачи такжеговорят, что они ничего не могут для нее сделать, - ее заболевание носитэмоциональный характер. В действительности эта женщина нуждается в любви и внимании. Онаназывает это "благодарностью". Но она никогда не получит ниблагодарности, ни любви, потому что требует их. Она убеждена, что это ейпричитается. Существуют тысячи женщин, подобных ей, болеющих от"неблагодарности", одиночества и отсутствия внимания со стороны близких.Они жаждут быть любимыми; но в этом мире есть только один способзаслужить любовь - перестать требовать ее и начать дарить любовь, ненадеясь на благодарность. Так рассуждают непрактичные идеалисты, витающие в облаках? Ничегоподобного. Это просто здравый смысл. Это хороший способ для вас и дляменя обрести счастье, о котором мы мечтаем. Я знаю. Так было в моейсемье. Моя мать и мой отец с радостью помогали другим. Мы были бедны, ивсегда нас одолевали долги. Но несмотря на это, мои родители каждый годухитрялись посылать деньги сиротскому приюту в Каунсил-Блафс, штатАйова. Мать и отец никогда не посещали этот приют. Вероятно, никто неблагодарил их за пожертвования, - только письмом. Но они были богатовознаграждены, так как испытывали радость, оказывая помощь маленькимдетям, не желая и не ожидая в ответ благодарности. После моего отъезда из дома я каждый год посылал отцу и матери чекк рождеству и просил их покупать себе на эти деньги что-нибудь приятное.Но они редко тратили эти деньги на себя. Когда я приезжал к ним занесколько дней до рождества, отец рассказывал мне, что он купил уголь ипродукты для "одной бедной вдовы", у которой было много детей и малоденег. Какую радость испытывали мои родители, делая эти подарки, -радость от того, что давали, не ожидая ничего взамен! Я уверен, что мой отец почти соответствовал описанию идеальногочеловека, сделанному Аристотелем - человека, полностью заслуживающегоправо на счастье. "Идеальный человек, - сказал Аристотель, - испытываетрадость от того, что делает благодеяния другим; но ему стыдно приниматьблагодеяние от других. Возвышенные натуры творят добро, низшие натурыпринимают его". Вот второй тезис, который я пытаюсь подчеркнуть в этой главе: Еслимы хотим обрести счастье, давайте прекратим думать о благодарности илинеблагодарности, а будем совершать благодеяния ради внутренней радости,которую при этом испытываем. В течение десяти тысяч лет родители рвут на себе волосы отнеблагодарности детей. Даже шекспировский король Лир воскликнул: "...насколько Больней, чем быть укушенным змеей, Иметь неблагодарного ребенка!" (1) Но почему дети должны быть благодарны, - если только мы невоспитали в них это чувство? Неблагодарность естественна - как сорнаятрава. Благодарность подобна розе. Ее надо пестовать, холить.------------------------------------------------------------------------(1) "Король Лир", д. 1, сц. 4. (Пер. Б. Пастернака). - Прим.ред. Если наши дети неблагодарны, кто же виноват? Может быть, мы сами.Если мы никогда не учили их выражать благодарность другим, как можем мы ожидать от них благодарности по отношению к нам? Я знаком с одним человеком из Чикаго, у которого есть причиныжаловаться на неблагодарность своих приемных сыновей. Он работал доизнеможения на коробочной фабрике, редко зарабатывая больше сорокадолларов в неделю. Он женился на вдове, которая уговорила его занятьденьги, чтобы дать возможность двум ее взрослым сыновьям учиться вколледже. Этот человек был вынужден покупать продукты, топливо, одежду и платить за квартиру из жалованья в сорок долларов в неделю. Кроме того,из этих денег он уплачивал по своим векселям. Он работал как вол втечение четырех лет и никогда не жаловался. Кто-нибудь поблагодарил его за это? Нет, это никому не пришло вголову. Его жена принимала все это как должное, а сыновья следовали еепримеру. Они никогда не думали, что чем-нибудь обязаны своему отчиму,так что о благодарности не могло быть и речи! Кто виноват в этом? Мальчики? Безусловно, но мать была виновата ещебольше. Ей казалось унизительным обременять их молодую жизнь "чувством долга". Она не хотела, чтобы ее сыновья входили в жизнь "должниками".Поэтому ей никогда не приходило в голову сказать: "Ваш отчим как добрыйпринц! Это он помог вам получить образование в колледже!" Вместо этогоона придерживалась следующей точки зрения: "О, это самое малое из того,что он может сделать". Ей казалось, что она щадит своих сыновей, но на самом деле онавоспитывала в них опасное отношение к жизни, как будто весь мир был имчем-то обязан. И в самом деле эта опасная идея привела одного из еесыновей к катастрофе. Он пытался "одолжить деньги" у своего хозяина и вконце концов оказался в тюрьме! Мы должны помнить, что наши дети во многом становятся такими,какими мы сами их делаем. Например, сестра моей матери Виола Александер, замечательный пример женщины, у которой никогда не было повода жаловаться на "неблагодарность" детей. Когда я был еще мальчиком, тетя Виола взяла к себе свою мать, которую она любила и о которой заботилась, и она так же поступила в отношении матери своего мужа. Я закрываю глаза и мысленно переношусь в прошлое. Мне кажется, я вижу перед собой этих двух старых женщин, мирно сидящих у очага тети Виолы на ее ферме. Причиняли ли они ей беспокойство. Думаю, что часто. Но об этом никогда нельзя было догадаться по ее поведению. Она любила обеих старых женщин и баловала их. У нее они чувствовали себя, как дома. Тетя Виола принимала их, несмотря на то, что у нее было шестеро детей. Но они никогда не считала, что делает что-то благородное, и не ждала восторженной благодарности за заботу о старушках. Для нее это было естественно. Она следовала порывам своей души. Где сейчас тетя Виола? Она уже более двадцати лет вдовеет, у неепятеро взрослых детей, живущих отдельно со своими семьями. Все они снетерпением ждут тетю Виолу и приглашают ее жить с ними вместе! Детиобожают ее и стремятся общаться с ней как можно больше. Это вызваноблагодарностью? Ничего подобного! Ими руководит искренняя любовь. Они выросли в атмосфере тепла и всеобъемлющей доброты. Поэтому не удивительно, что когда положение теперь изменилось, они проявляютответную любовь к матери. Поэтому нам следует запомнить, что для воспитания благодарных детеймы сами должны проявлять благодарность по отношению к другим людям.Всегда помните, что дети любят слушать разговоры взрослых, - и будьтеначеку. Для иллюстрации - в следующий раз, когда нам захочетсяпреуменьшить в их присутствии доброту других людей, - остановитесь.Никогда не говорите: "Посмотри на салфетки, которые прислала кузина Сьюк рождеству. Она сама связала их. Они не стоили ей ни цента!" Этозамечание может показаться вполне естественным, - но дети слушают нас.Не лучше ли от души похвалить кузину Сью: "Вы только подумайте, сколькочасов потратила кузина Сью, чтобы сделать нам подарок к рождеству. Какойона замечательный человек! Давайте сразу же напишем ей открытку ипоблагодарим ее". И наши дети таким образом бессознательно усвоятпривычку ценить доброту и выражать свою благодарность тем, кто делаетдобро. Чтобы избежать огорчений и беспокойства по поводу неблагодарности,выполняйте правило третье: А. Вместо того чтобы переживать из-за неблагодарности, не ожидайтеблагодарности. Помните, что Христос исцелил десять прокаженных за одиндень - и только один из них поблагодарил его. Почему мы должны ждатьбольшей благодарности, чем получил Христос? Б. Помните, что единственный способ обрести счастье - это не ждатьблагодарности, а творит добро ради собственной радости. В. Помните, что благодарность - это такая черта характера, которуюнадо воспитывать; поэтому если мы хотим, чтобы наши дети былиблагодарны, мы должны научить их этому. |

 |

## Глава 15. Отдали бы вы то, что имеете, за милилон долларов?

 Много лет назад я знал Х. Аббата. Он заведовал в школе учебной
частью. Однажды мы встретились в Канзас-Сити, и он довез меня до фермы.
По дороге я спросил его о том, как он справляется с чувством
беспокойства. Он рассказал мне историю, которую я хочу поведать вам.
 "Я имел обыкновение расстраиваться и переживать по малейшим поводам
до тех пор, пока я в 1934 году, идя по улице, не увидел картину, которая
перечеркнула все мои представления. Случившееся заняло 10 секунд. Но за
эти 10 секунд я узнал больше, чем за 10 лет.
 Два года в Вебб-сити я держал бакалейную лавку, но за это время я
не только потерял все мои сбережения, но и влез в долги, за которые мне
пришлось расплачиваться 7 лет.
 В последнюю субботу магазин был закрыт. Я шел в банк, чтобы взять
взаймы деньги, с тем чтобы поехать в Канзас-сити. У меня не было ни сил,
чтобы продолжать бороться, ни веры в успех. Неожиданно я увидел
человека, у которого не было обоих ног. Он сидел на маленькой деревянной
платформе, установленной на колесиках от роликовых коньков. Он
передвигался, отталкиваясь от земли двумя деревяшками. Я встретил его
как раз в тот момент, когда он пересек улицу и пытался заехать на
тротуар. Когда он поднял край платформы, его глаза встретились с моими.
Он приветствовал меня широкой улыбкой: "Доброе утро, сер. Прекрасное
утро, не правда ли?"
 Глядя на него, я понял, каким богатым я был. У меня две ноги. Я
могу ходить. Мне стало стыдно за жалость к самому себе.
 Если этот безногий человек может быть счастлив, весел и уверен в
себе, то я уж обязательно должен быть таковым, имея ноги. Я
почувствовал, как поднимается моя грудь. Я собирался попросить в банке
сотню долларов. Теперь я набрался храбрости попросить две сотни. Я
собирался сказать, что хочу поехать в Канзас-сити, чтобы попытаться
найти работу. Теперь я уверенно заявил, что хочу поехать в канзас-сити,
чтобы получить работу. А сейчас на зеркале в моей ванной пастой выведены
слова, которые я каждое утро прочитываю во время бритья:
 "Я расстраивался из-за отсутствия сапог до тех пор пока не встретил
человека без ног."
 Однажды я спросил Эдди Рикенбенера, какой урок - самый важный - он
вынес после того, как он провел 21 день с товарищами по спасательному
полету, безнадежно затерянный в Тихом океане.
 "Самый большой урок, который я получил, состоит в том, что я понял,
что человек, имеющий воду, чтобы утолить жажду, и пищу, не имеет
оснований жаловаться на что-либо".
 В журнале "Тайм" была помещена статья об одном сержанте, который
был ранен в горло осколком снаряда. Ему было сделано 7 переливаний
крови. В записке к доктору он спросил: "Выживу ли я?" Доктор ответил:
"Да". "Смогу ли я говорить?" Доктор опять ответил утвердительно. Тогда
сержант написал: "Так какого же черта я расстраиваюсь?"
 Почему бы вам прямо сейчас не остановиться и задать себе вопрос:
"Так какого же черта я беспокоюсь?" По всей вероятности, вы поймете, что
повод относительно несущественный и незначительный.
 В нашей жизни около девяноста процентов хорошего и правильного и
около десяти процентов плохого. Если мы хотим быть счастливыми, то для
этого нужно только сосредоточить свое внимание на хорошем и не думать о
плохом. Если же мы хотим беспокоиться, огорчаться и болеть язвой
желудка, то нам надо сосредоточиться на десяти процентах неприятностей и
игнорировать девяносто процентов светлого и радостного.
 Джонатан Свифт, автор "Путешествия Гулливера", был, вероятно, самым
большим пессимистом во всей английской литературе. Он так сожалел, что
родился на свет, что в дни рождения обряжался в траур. Однако этот
величайший пессимист высоко ценил средства, которые несут радость и
счастье. "Лучшие доктора в мире, - заявлял он, - это доктор диета,
доктор тишина и доктор веселый человек".
 Вы и я можем пользоваться услугами доктора веселый человек
ежечасно, если наше внимание сосредоточится на богатствах, которыми мы
владеем, богатствах, не идущих в сравнение с теми, которые были у
Али-Бабы.
 Продадите ли вы оба глаза хотя бы за миллион долларов?
 За сколько бы вы отдали свои ноги? Руки?
 Ваших детей? Семью?
 Подсчитайте, и вы поймете, что то, что вы имеете, вы не отдадите за
все золото Рокфеллеров, Фордов, Морганов вместе взятых.
 А ценим ли мы это? Как сказал Шопенгауэр: "Мы редко думаем о том,
что у нас есть, зато всегда о том, чего нам не достает".
 Да, привычка редко думать о том, что у нас есть, а постоянно о том,
чего не достает, оборачивается величайшей трагедией в мире. Она,
возможно, принесла больше горя, чем все войны и болезни за всю историю
человечества.
 В результате подобного отношения к жизни мой знакомый Джон Палмер
превратился "из славного парня в старого брюзгу" и чуть не разрушил свой
семейный очаг. Он сам рассказал мне об этом:
 "Вскоре после возвращения из армии, - сказал он, - я открыл свое
собственное предприятие. Я упорно трудился день и ночь. Вначале все
складывалось прекрасно. Затем начались неприятности. Я не мог достать
необходимые для дела детали и материалы. Я боялся, что мне придется
закрыть мое предприятие. Я так беспокоился, что превратился из славного
парня в старого брюзгу. Я стал сердитым и раздражительным. Но я не
замечал этого. Лишь теперь я понимаю, что из-за этого я чуть не лишился
своего счастливого семейного очага. Но однажды молодой инвалид войны,
работавший на моем предприятии, сказал мне: "Джонни, тебе должно быть
стыдно. Ты ведешь себя так, словно ты единственный человек на свете,
которому трудно. Предположим, ты на какое-то время закроешь свое
предприятие, ну и что же? Ты можешь открыть его снова, когда все
наладится! Ты владеешь многими благами, за которые должен быть
благодарен. Однако ты всегда ворчишь. Боже мой, как бы я хотел быть на
твоем месте! Посмотри на меня. У меня только одна рука и половина лица
изуродована огнестрельным ранением. Но несмотря на это, я не жалуюсь.
Если ты не прекратишь ворчать и брюзжать, ты потеряешь не только свое
предприятие, но и свое здоровье, семью и друзей!"
 Эти замечательные слова поразили меня. Они заставили меня оценить
то, чем я обладал. Я немедленно решил измениться и снова стать прежним.
Я так и сделал".
 Моя знакомая Люсиль Блейк была на грани моральной катастрофы,
прежде чем научилась радоваться тому, что у нее было, и не беспокоиться
о том, чего у нее не было.
 Я познакомился с Люсиль много лет назад. Мы вместе учились на
факультете журналистики Колумбийского университета, овладевая
мастерством написания коротких рассказов. Девять лет назад она пережила
самое глубокое потрясение в своей жизни. В то время она жила в Тусоне,
штат Аризона. Вот что она рассказала мне о себе:
 "Я кружилась в водовороте событий и увлечений: я училась игре на
органе в университете штата Аризона, руководила занятиями по исправлению
дикции, вела уроки по восприятию музыки в Дезерт-Уиллоу-Ранч, где я
жила. Я ходила на вечеринки, на танцы и увлекалась верховой ездой по
ночам. И вдруг однажды утром я не смогла встать. Мое сердце! "Вам нужно
лежать в постели в течение года. Вам необходим полный покой", - сказал
врач. Он не был уверен, что я когда-нибудь снова стану здоровой.
 Целый год быть прикованной к постели! Стать инвалидом - может быть,
даже умереть! Я была вне себя от ужаса. Почему это случилось именно со
мной? В чем я провинилась? Я плакала и стонала от отчаяния. Я была
озлоблена и возмущена. Но я последовала совету врача и легла в постель.
Мой сосед мистер Рудольф, художник, сказал мне: "Вы думаете сейчас, что
провести целый год в постели - это трагедия. Но это не так. У вас будет
время думать и узнавать себя. За эти несколько месяцев вы вырастете
духовно больше, чем за всю свою прошлую жизнь". Я стала спокойнее и
попыталась провести переоценку ценностей. Я читала такие книги, которые
вдохновляли меня. Однажды я услышала по радио следующие слова: "Вы
можете выразить только то, что содержится в вашем собственном сознании".
В прошлом я много раз слышала подобные слова, но теперь я ими
прониклась. Я решила думать только о том, что помогает мне жить, о
радости, счастье и здоровье. Каждое утро, когда я просыпалась, я
заставляла себя вспоминать все, за что я должна благодарить судьбу. Я
думала о том, что в данный момент у меня ничего не болит, что у меня
очаровательная дочь, хорошее зрение, хороший слух. По радио передают
чудесную музыку. У меня есть время для чтения. Я имела возможность
хорошо питаться. У меня были хорошие друзья. Я так развеселилась, и ко
мне приходило так много посетителей, что врач повесил на двери моей
палаты табличку, на которой было написано, что только одному посетителю
разрешалось приходить ко мне в палату, - и только в определенные часы.
 С тех пор прошло уже девять лет, и сейчас я веду полноценную
активную жизнь. Я глубоко благодарна за тот год, который я провела в
постели. Это был самый плодотворный и счастливый год моей жизни в
Аризоне. Именно тогда я выработала у себя привычку каждое утро
вспоминать обо всех благах, которыми одарила меня судьба. Эта привычка
осталась у меня на всю жизнь. Она является одним из самых ценных
сокровищ, которые я приобрела в жизни. Мне стыдно вспоминать, что я
научилась жить лишь тогда, когда боялась умереть".
 Моя дорогая Люсиль Блейк, возможно, вам известно, что вы усвоили
тот же урок, который доктор Сэмюэл Джонсон усвоил двести лет назад.
"Умение видеть положительную сторону каждого события, - сказал доктор
Джонсон, - стоит больше тысячи фунтов в год".
 Обратите внимание, что эти слова были сказаны не профессиональным
оптимистом. Их произнес человек, живший в душевных муках, нищете и
голоде в течение двадцати лет и в конце концов ставший одним из самых
выдающихся писателей своего поколения и самым блестящим собеседником
всех времен.
 Логан Пирсалл Смит вложил глубочайшую мудрость в несколько слов,
сказав: "В жизни следует ставить перед собой две цели. Первая цель -
осуществление того, к чему вы стремитесь. Вторая цель - умение
радоваться достигнутому. Только самые мудрые представители человечества
способные к достижению второй цели".
 Вы, наверное, не поверите, что даже мытье посуды в кухонной
раковине можеть вызывать состояние экстаза. Если вам интересно узнать об
этом, почитайте вдохновляющую книгу о непревзойденном мужестве Боргильд
Даль. Книга называется "Я хотела видеть".
 Она написана женщиной, которая была фактически слепой в течение
пятидесяти лет. "У меня был только один глаз, - пишет она, - и он был
весь покрыт плотными рубцами. Я могла что-то различать только сквозь
крошечное отверстие в левой части глаза. Я могла видеть книгу, лишь
только держа ее очень близко к лицу и изо всех сил стараясь косить
влево".
 Но Боргильд Даль отвергала жалость и никому не позволяла жалеть
себя и считать "неполноценной". В детстве она хотела играть в "классы"
вместе с другими детьми, но не могла разглядеть линии и отметки. Поэтому
после того, как другие дети уходили домой, она ползала, прижимаясь к
земле, чтобы глаза ее могли уловить расположение линий. Она запомнила
каждый сантиметр на том участке, где играли дети, и вскоре научилась
даже превосходно бегать. Дома она читала, держа книгу с крупным шрифтом
так близко к глазам, что ее ресницы задевали листы. Она удостоена двух
ученых степеней: бакалавра искусств университета Миннесоты и магистра
искусств Колумбийского университета.
 Она начала свою деятельность с преподавания в маленькой деревушке
Туин-Вэлли, штат Миннесота, и достигла звания профессора журналистики и
литературы в Августинском колледже в Сиу-Фолс, штат Южная Дакота.
Боргильд Даль преподавала там в течение тринадцати лет. Кроме того, она
читала лекции в женских клубах и выступала по радио в передачах,
посвященных критике литературных произведений. "В глубине души, - пишет
она, - я всегда боялась полной слепоты. Чтобы преодолеть этот страх, я
стала вести себя непринужденно, быть в веселом настроении".
 Затем в 1943 году, когда ей было пятьдесят два года, случилось
чудо: операция в знаменитой клинике Мэйо. Она теперь стала видеть в
сорок раз лучше, чем раньше.
 Перед ней открылся новый и удивительно прекрасный мир. Сейчас для
нее является захватывающим даже мытье посуды в кухонной раковине. "Я
играю с мыльной пеной в миске для мытья посуды, - пишет она. - Я
погружаю в эту пену руки и набираю пригоршню крошечных мыльных
пузырьков. Я рассматриваю их при ярком свете и в каждом из них различаю
переливающиеся цвета маленькой радуги".
 Когда она посмотрела в окно над кухонной мойкой, она увидела
"воробьев, взмахивающих черно-серыми крылышками. Они стремительно
летели, несмотря на снегопад".
 Вам и мне должно быть очень стыдно за себя. Все дни и годы нашей
жизни проходят в сказочном царстве красоты. Но мы слишком слепы, чтобы
увидеть это, и слишком пресыщенны, чтобы наслаждаться этим.

 Если вы хотите перестать беспокоиться и начать жить, выполняйте
правило четвертое:

## Глава 16. Найдите себя и будьте собой: помните, что на земле нет другого такого человека, как вы

 Я получил письмо от миссис Эдит Олред. "Когда я была ребенком, я
отличалась повышенной чувствительностью и застенчивостью, - говорит она
в своем письме. - Я всегда имела лишний вес, а щеки у меня были такие,
что я казалась даже толще, чем была. Моя мать была женщиной старого
закала и полагала, что одежда не должна быть красивой. Она считала, что
все это глупости. Она всегда говорила: "Широкая одежда будет хорошо
носиться, а узкие вещи быстро порвутся". Она одевала меня в соответствии
с этим принципом. Я никогда не ходила в гости, не имела никаких
развлечений. Когда я пошла в школу, я никогда не участвовала в играх на
свежем воздухе и даже не занималась спортом. Я была болезненно
застенчива. Я чувствовала, что я непохожа на других, и считала себя
совершенно непривлекательной.
 Став взрослой, я вышла замуж за человека на несколько лет старше
меня. Но я не изменилась. Мои родственники со стороны мужа были людьми
спокойными и уверенными в себе. Они обладали всеми качествами, которыми
должна была бы обладать я. Я старалась изо всех сил быть похожей на них,
но у меня ничего не получалось. Все их попытки сделать меня более
общительной приводили к тому, что я все больше и больше замыкалась в
себе. Я стала нервной и раздражительной. Я избегала всех своих друзей.
Мое стостояние настолько ухудшилось, что я дрожала от ужаса, когда
звонили в дверь. Я чувствовала себя неудачницей. Я знала это и боялась,
что муж это заметит. Поэтому, когда мы бывали в обществе, я старалась
выглядеть веселой и нередко переигрывала. После этого я чувствовала себя
несчастной в течение нескольких дней. Наконец, я пришла в такое
подавленное состояние, что мне стало казаться бессмысленным продолжать
жить. Я стала думать о самоубийстве".
 Что же изменило жизнь этой несчастной женщины? Одно случайное
замечание!
 "Случайное замечание, - продолжала миссис Олред, - преобразило всю
мою жизнь. Однажды моя свекровь стала рассказывать о том, как она
воспитывала своих детей, и сказала: "Что бы ни случилось, я всегда
требовала, чтобы они были самими собой"... Быть собой?.. Это замечание
заставило меня по-новому осмыслить мою жизнь. Вдруг меня осенило. Я
поняла, что все мои горести были вызваны тем, что я пыталась играть
роль, которая мне совершенно не подходила.
 Я сразу изменила свое поведение. Я начала быть собой. Я старалась
изучить свою собственную личность. Пыталась выяснить, что я собой
представляю. Я изучила свои достоинства. Я научилась выбирать цвета и
стили в одежде, стала одеваться к лицу. Завела новых друзей. Вступила в
общественную организацию, которая сначала была небольшой, - и я
оцепенела от страха, когда мне поручили сделать доклад. Но с каждым
новым выступлением я становилась все смелее и смелее. Мне потребовалось
много времени - но сегодня я более счастлива, чем мне когда-либо
представлялось в мечтах. Воспитывая своих детей, я всегда учила их тому,
что познала на таком горьком опыте: 'Что бы ни случилось, всегда будьте
самими собой!'""
 Эта проблема - хотеть быть собой - "стара как мир, - говорит доктор
Джеймс Гордон Джилки, - и столь же универсальна, как человеческая
жизнь". Нежелание быть собой является скрытой причиной многих неврозов,
психозов и комплексов. Анджело Патри написал тринадцать книг и тысячи
газетных статей о воспитании детей, и он говорит: "Наиболее несчастен
тот человек, который жаждет стать кем-то и чем-то другим, чем та
личность, которой он является по своему физическому и психическому
складу".
 Сэм Вуд, один из самых известных режиссеров Голливуда, утверждает,
что больше всего затруднений у него связано с тем, чтобы заставить
актеров быть самими собой. Все они стремяться быть второсортными Лонами
Гарнер и третьесортными Кларнами Гейдлами.
 "Публика уже имела удовольствие, теперь она хочет чего-нибудь
другого", - говорит Сэм Вуд. До работы в кино, где он снял "До свидания"
и "По ком звонит колокол", Вуд был бизнесменом. "Опыт научил меня
немедленно избавляться от людей, которые стараются показать себя не тем,
кто они есть."
 Недавно я спросил Пола Бойнтона, руководителя отдела кадрой крупной
нефтяной компании "Сокони - Вакуум-Ойл", в чем самая большая ошибка
людей, которые обращаются к нему по поводу работы. Он должен знать: он
беседовал более чем с шестьюдесятью тысячами человек, искавших работу, а
кроме того, он написал книгу, озаглавленную "6 способов получить
работу". Он ответил: "Самая большая ошибка людей, ищущих работу, состоит
в том, что они хотят казаться не такими, какими они являются. Вместо
того, чтобы держаться непринужденно и быть совершенно откровенными, они
часто стараются давать такие ответы, которые, как они думают, вы хотите
услышать. Но это не срабатывает, потому что обманщики никому не нужны.
Как и фальшивые монеты".
 Вот история одной женщины, которая убедилась в этом на собственном
горьком опыте. Она была дочерью кондуктора трамвая. Эта девушка
стремилась стать певицей. Но ее лицо причиняло ей большие неприятности.
У нее был большой рот и выдающиеся вперед зубы. Впервые выступая перед
публикой в ночном клубе в Нью-Джерси, она старалась оттягивать верхнюю
губу вниз, чтобы скрыть свои зубы. Она пыталась держаться
"очаровательно", но что из этого получилось? Она выглядела смешной. Ее
карьера могла кончиться провалом.
 Однако среди посетителей ночного клуба оказался человек, который,
услышав ее пение, подумал, что у нее есть талант. "Послушай, - напрямик
сказал он, - я наблюдал твое выступление и знаю, что ты пытаешься
скрыть. Ты стыдишься своих зубов". Девушка смутилась, но мужчина
продолжал говорить: "Ну и что из того? Разве это преступление - иметь
некрасивые зубы? Не старайся скрывать их! Открывай рот, и публика
полюбит тебя, когда увидит, что ты не стыдишься. Кроме того, -
проницательно заметил он, - эти самые зубы, которые ты стараешься
скрыть, возможно, принесут тебе успех и богатство!"
 Кэсс Дейли последовала его совету и забыла о своих зубах. С того
времени она думала только о публике, которая слушала ее. Она широко
открывала рот и пела с таким чувством и темпераментом, что стала одной
из самых ярких звезд в кино и на радио. Другие комедийные актрисы
пытаются сейчас подражать ей!

 Знаменитый Уильям Джеймс имел в виду людей, которые так и не нашли
себя, когда заявил, что средний человек развивает только десять
процентов заложенных в нем интеллектуальных способностей. "В сравнении с
тем, какими мы должны быть, - писал он, - мы бодрствуем только
наполовину. Мы используем лишь небольшую часть наших физических и
умственных ресурсов. Говоря в общем, человек, таким образом, далеко не
использует своих возможностей. Он обладает силами различного рода,
которые обычно пропадают втуне".
 Вы и я обладаем определенными способностями, поэтому бессмысленно
переживать из-за того, что мы не такие как другие. Вы представляете
собой нечто новое в мире. Никогда раньше не существовало человека,
который был бы в точности такой же, как вы, и никогда, даже через много
столетий, не будет такого же. Генетика утверждает, что человека
определяют 24 хромосомы, полученные от матери, 24 хромосомы, внесенные
отцом. Эти 48 хромосом включают все, что вы наследуете.
 "В каждой хромосоме, - говорит А. Шейнфелд, - имеется от несколько
десятков до сотен генов, причем в некоторых случаях один ген способен
изменить всю жизнь данной личности". Даже после того, как ваши отец и
мать встретились, есть только один шанс из 300000 миллиардов, что
родиться точно такой же человек как вы. Другими словами, если бы у нас
было 300000 миллиардов братьев и сестер, все бы они отличались от нас.
Если вы сомневаетесь в этом, прочтите книгу А. Шейнфелда "Вы и
наследственность".
 У меня есть основания говорить о необходимости "найти себя",
поскольку меня это глубоко затрагивает. Я знаю, о чем говорю. Мой
печальный опыт обошелся мне слишком дорого. Вот иллюстрация: когда я
впервые приехал в Нью-Йорк с кукурузных полей Миссури, я поступил в
Американскую академию драматических искусств. Я стремился стать актером.
Мне пришла в голову, как я считал, блестящая идея, настолько простая,
настолько беспроигрышная, что я не мог понять, почему тысячи
честолюбивых людей на нее еще не натолкнулись. Идея заключалась в
следующем: я изучу, как знаменитые актеры того времени - Джон Дрю,
Уолтер Хэмпден и Отис Скиннер, добивались успеха. Затем я собирался
заимствовать лучшие качества каждого из них и объединить их в себе. Я
думал, что это поможет мне стать самым блистательным и непревзойденым
актером. Как глупо! Как нелепо! Мне пришлось потерять годы своей жизни,
подражая другим людям, пока до моей бестолковой миссурийской башки
дошло, что я должен быть самим собой и что, возможно, я и не мог бы
стать кем-либо другим.
 Этот печальный опыт должен был послужить мне уроком на много лет.
Но этого не случилось. Куда мне, я был слишком туп. Мне пришлось снова
пройти через все это. Несколько лет спустя я принялся писать книгу,
которая, как я надеялся, будет самой лучшей книгой по ораторскому
искусству для деловых людей, которая когда-либо была написана. Однако в
работе над книгой я руководствовался той же глупой идеей, которую я
применял, готовясь стать актером. Я собирался заимствовать мысли многих
других писателей и объединить их в одной книге, - книге, в которой
содержалось бы все. Итак, я достал десятки книг по ораторскому искусству
и потратил целый год на то, чтобы включить их мысли в свою рукопись. Но
в конце концов меня осенило, что я снова веду себя глупо. Эта мешанина
из мыслей других людей, которую я написал, была такой компилятивной,
такой скучной, что ни один деловой человек не стал бы корпеть над ней.
Тогда я отправил в корзину для мусора этот плод моего годичного труда и
начал все сначала. На этот раз я сказал себе: "Ты должен оставаться
Дейлом Карнеги, со всеми его недостатками и слабостями. По всей
вероятности, ты не можешь быть никем другим". Я отказался от мысли
сочетать в себе достоинства других людей, засучил рукава и занялся тем,
чем мне следовало заняться с самого начала: написал учебник по
ораторскому искусству, в котором нашли отражение мой собственный опыт,
наблюдения и мысли, накопившиеся у меня как у оратора и преподавателя
ораторского мастерства. Я усвоил - надеюсь навсегда - урок, который
усвоил сэр Уолтер Рэлей. (Я говорю не о сэре Уолтере, который бросил
свой плащ на грязную мостовую, чтобы на него ступила королева. Речь идет
о сэре Рэлее, который был профессором английской литературы в Оксфорде в
1904 году.) "Я не могу написать книгу на урове Шекспира, - сказал он, -
но я могу написать свою собственную книгу".
 Будьте самим собой. Следуйте мудрому совету, который Ирвинг Берлин
дал покойному Джорджу Гершвину. Когда они впервые встретились, Берлин
был широко известен, а Гершвин был только начинающим композитором.
 Берлин, на которого произвело впечатление дарование Гершвина,
предложил ему должность своего музыкального сектора с окладом в три раза
большим.
 "Но не соглашайтесь на эту работу, - сказал он при этом, - если вы
согласитесь, то станете второстепенным Берлином. А если останетесь самим
собой, в один прекрасный день вы станете первоклассным Гершвином."
 Гершвин последовал совету и некоторое время спустя стал одним из
выдающихся американских композиторов своего времени.
 Чарли Чаплин, Уилл Роджерс, Мэри Маргарет Макбрайд, Джин Отри и
миллионы других были вынуждены усвоить урок, который в этой главе я
пытаюсь донести до вашего разума. Им это дорого обошлось - как и мне.
 Когда Чарли Чаплин начал сниматься в кино, режиссер фильмов
настаивал, чтобы он подражал популярному немецкому комику того времени.
Чарли Чаплин не мог ничего достичь, пока не проявил свою
индивидуальность. Боб Хоуп пережил то же самое: в течение многих лет он
был исполнителем танцев с пением - и ему так и не удавалось добиться
успеха. Он прославился, когда выбрал свой собственный жанр - искусство
юмористисческого рассказа. Роджерс мног лет выступал статистом в
водевилях, не произнося ни слова. Он бы так и не преуспел, если бы не
обнаружил у себя дар рассказывать юмористические истории.
 Когда Мэри Маргарет Макбрайд впервые стала выступать на радио, она
избрала для себя амплуа комической актрисы-ирландки и потерпела неудачу.
Когда же она начала играть саму себя - простую деревенскую девушку из
Миссури, - то стала одной из самых популярных звезд нью-йоркского радио.
 Когда Джин Отри старался избавиться от своего техасского акцента и
утверждал, что он из Нью-Йорка, люди только смеялись за его спиной. Но
когда он стал играть на своем банджо и петь ковбойские баллады, то было
положено начало его карьеры. Джин Отри сделался самым популярным в мире
ковбоем как в кино, так и на радио.
 Вы являетесь чем-то совершенно новым в этом мире. Радуйтесь этому.
Используйте наилучшим образом то, что вам дала природа. В конечном итоге
всякое искусство автобиографично. Вы можете петь только своим голосом.
Вы можете рисовать только своей рукой. Вы должны быть таким, каким вас
сделали ваш опыт, ваша среда и ваша наследственность. Что бы ни
случилось, вы должны возделывать свой маленький сад. Что бы ни
случилось, вы должны играть на своем маленьком инструменте в оркестре
жизни.
 Эмерсон в своем эссе "Доверие к себе" писал: "В духовной жизни
каждого человека наступает такой момент, когда он приходит к убеждению,
что зависть порождается невежеством; что подражание - самоубийство; что
человек, хочет он того или нет, должен примириться с собой, как и с
назначенным ему уделом; что какими бы благами ни изобиловала вселенная,
хлеба насущного ему не найти, коль скоро он не будет прилежно
возделывать отведенный ему клочок земли. Силы, заложенные в нем, не
имеют подобных в природе, и лишь ему самому дано узнать, на что он
способен, а это не прояснится, пока он не испытает себя". (1)
 Так сказал Эмерсон. А вот как выразил это поэт - покойный Дуглас
Мэллок:

 Если ты не можешь быть сосной на вершине холма,
 Будь деревцем в долине, но только будь
 Самым лучшим деревцем у родника;
 Будь кустиком, если ты не можешь быть деревом.

 Если ты не можешь быть кустиком, будь травой
 И сделай дорогу счастливее;
 Если ты не можешь быть щукой, будь просто окунем -
 Но будь самым красивым окунем в озере!

 Мы не можем все быть капитанами, кто-то должен
 быть и матросом;

 Для всех нас найдется здесь работа.
 Работа может быть большой и малой,
 Мы должны делать то, что неотложно.

 Если ты не можешь быть дорогой, будь тропинкой,
 Если ты не можешь быть солнцем, будь звездой;
 Выигрываем мы или проигрываем - неважно,
 Проявляй лучшее, что в тебе есть.

 Чтобы выработать у себя такое отношение к жизни, которое принесет
вам покой и освободит от беспокойства, выполняйте правило пятое:

 Не подражайте другим. Найдите себя и будьте собой.

## Глава 17. Если вам достался лимон, сделайте из него лимонад

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

 Так поступает крупный деятель высшей школы. А дурак поступает
противоположным образом. Если он обнаружит, что судьба вручила ему
лимон, он отказывается от него и говорит:
 "Я невезучий. Это судьба. У меня нет никакого шанса."
 Он вступает в конфликт со всем миром и вволю предается печалям. А
когда лимон достается умному человеку, он говорит:
 "Какой урок я могу извлечь из этого несчасться? Как я могу
превратить этот лимон в лимонад?"
 Великий психолог Альфред Адлер, посвятивший жизнь изучению человека
и скрытых его резервов, заявил, что одной из самых поразительных
способностей человека является "обращать минус в плюс".
 Я расскажу вам интересную и вдохновляющую историю одной своей
знакомой, которая поступила именно так. Ее зовут Тельма Томпсон. "Во
время войны, - рассказала она мне, - моего мужа назначили на службу в
военный учебный лагерь недалеко от пустыни Мохаве в штате Нью-Мексико. Я
поехала туда всесте с ним, чтобы не разлучаться. Я возненавидела это
место. Все в нем вызывало у меня отвращение. Никогда в жизни я не была
так несчастна. Моего мужа послали на военные учения в пустыню Мохаве, и
я оставалась совершенно одна в крошечном доме. Жара была невыносимой -
125 градусов по Фаренгейту в тени кактуса. Поблизости не было ни души, с
кем бы я могла поговорить. Вокруг были только мексиканцы и индейцы,
которые не говорили по-английски. Ветер дул непрерывно, и все кушанья
которые я ела, и сам воздух, которым я дышала, были полны песка, песка,
песка!
 Я была настолько несчастна, мне было так жаль себя, что написала
своим родителям. Я писала, что сил у меня больше нет и что я возвращусь
домой, что я не могу больше ни минуты все это терпеть. Лучше быть в
тюрьме! Отец прислал мне ответное письмо, состоявшее всего из двух
строчек. Эти две строчки навсегда запечатлелись в моей памяти. Они
полностью изменили мою жизнь:
 "Два человека смотрели сквозь тюремную решетку.
 Один видел грязь, другой видел звезды".
 Я снова и снова перечитывала эти строки. И мне стало стыдно за свое
поведение. Я решила найти что-то положительное в моей ситуации. Я решила
постараться увидеть звезды.
 Вскоре я подружилась с местными жителями, и меня потрясло их
отношение ко мне. Когда я проявила интерес к их тканым и керамическим
изделиям, они подарили мне свои самые лучшие изделия, которые они
отказывались продавать туристам. Я изучила диковинные формы кактусов:
юкки и юкки древовидной. Я узнала много нового о луговых собачках,
наблюдала заход солнца в пустыне и искала морские раковины, которые
пролежали здесь миллионы лет с тех пор, когда пески пустыни были дном
океана.
 Что вызвало такое поразительные изменения во мне? Пустыня Мохаве не
изменилась. Индейцы остались такими же. Изменилась я сама. Я изменила
свое умонастроение. И таким образом я превратила свои самые мучительные
переживания в самое волнующее приключение моей жизни. Я открыла новый
мир. Он взволновал и вдохновил меня. Я была настолько потрясена, что
написала об этом книгу - роман, который был опубликован под названием
"Ярко освещенные бастионы". Я выглянула из созданной мною тюрьмы и
увидела звезды".
 Тельма Томпсон, вы открыли для себя древнюю истину, которой учили
греки за пятьсот лет до нашей эры: "Самые лучшие вещи труднее всего
сделать".
 Гарри Эмерсон Фосдик повторил это снова в двадцатом веке: "Счастье
в основном не удовольствие, в основном - это победа". Да, победа,
которая ощущается как результат преодоления трудностей, как триумф,
когда мы свои лимоны превращаем в лимонад.
 Однажды во Флориде я посетил зажиточного фермера, который обратил в
лимонад даже ядовитый лимон. Вначале, когда он стал владельцем этой
фермы, он пришел в уныние. Земля была настолько плохой, что он не мог ни
выращивать фермы, ни разводить скот. Ничего на ней не приживалось, кроме
корявых дубов и гремучих змей. Когда я заехал к нему несколько лет тому
назад, то узнал, что многие туристы наезжают сюда, чтобы посмотреть его
ферму и разведение гремучих змей. Доход составлял 20 тысяч долларов в
год. Змеиный яд доставлялся в лаборатории, шкуры шли на изготовление
дамских туфель и сумочек. Мясо шло в продажу во многие страны мира. Я
купил почтовую карточку с фотографией этого места и отправил ее с почты
в деревне, которая была переименована в честь расположенной вблизи
фермы. Она называлась "Гремучая змея", прославляя человека, который
ядовитый лимон сумел превратить в сладкий лимонад.
 Поскольку я исколесил всю Америку, мне посчастливилось встретить
десятки мужчин и женщин, которые проявили "свою способность обращать
минус в плюс".
 Покойный Уильям Болито, автор книги "Двенадцать против богов",
выразил это, примерно, следующим образом: "Самое важное в жизни состоит
не в том, чтобы максимально использовать свои успехи. Каждый дурак
способен на это. Действительно важным является умение извлекать пользу
из потерь. Это требует ума; в этом и заключается разница между умным
человеком и дураком".
 Болито произнес эти слова после того, как потерял ногу в
железнодорожной катастрофе. Но я знаю человека, который потерял обе ноги
и сумел с избытком компенсировать эту потерю. Его зовут Бен Фортсон. Я
познакомился с ним в лифте отеля в Атланте, штат Джорджия.
 Когда я вошел в лифт, мое внимание привлек весело улыбавшийся
человек без обеих ног. Он сидел в кресле-каталке в углу лифта. Когда
лифт остановился на его этаже, он вежливо обратился ко мне с просьбой
отодвинуться в другой угол, чтобы он мог выехать на своем кресле. "Мне
так жаль, - сказал он, - что я доставляю вам неудобство", - и при этом
лицо его озарила лучезарная улыбка, согревающая душу.
 Выйдя из лифта, я пошел в свой номер. Я все время думал о
жинерадостном калеке. Поэтому я разыскал его и попросил рассказать о
своей жизни.
 "Это случилось в 1929 году, - с улыбкой начал он свой рассказ. - Я
отправился нарезать прутья орешника, чтобы приспособить их как подпорки
для бобов у себя в саду. Погрузил их в свой "форд" и поехал домой. Вдруг
один из прутьев выскользнул, попал под автомобиль и заклинил управление
в тот момент, когда я делал резкий поворот. Автомобиль стремительно
перескочил через ограждение, а меня выбросило из него и ударило о
дерево. У меня был поврежден позвоночник. Ноги парализовало.
 Это случилось, когда мне было двадцать четыре года. С тех пор я не
сделал ни одного шага".
 В двадцать четыре года он оказался пожизненно приговоренным к
инвалидному креслу! Я спросил его, как ему удалось так мужественно
пережить это, и он ответил: "Я не мог примириться с этим вначале". Он
негодовал и был в отчаянии. Он постоянно проклинал свою судьбу. Но
томительно проходили годы, и он убедился в том, что его негодование
ничего не приносит, кроме ожесточенности. "Я наконец оценил доброту и
внимание ко мне других людей, - сказал он. - И решил, что самое малое,
что я в состоянии сделать, - это быть добрым и внимательным к ним".
 Я спросил, считает ли он все еще, после того как прошло так много
лет, этот случай страшной катастрофой своей жизни, и он сразу ответил:
"Нет". Он сказал: "Я теперь почти рад, что это произошло". Он рассказал
мне, что после того, как преодолел потрясение и возмущение, он начал
жить в другом мире. Он увлекся чтением и стал любить хорошую литературу.
За четырнадцать лет он прочитал по крайней мере тысячу четыреста книг, и
они открыли для него новые горизонты и сделали его жизнь намного богаче,
чем он когда-либо считал возможным. Он стал слушать хорошую музыку, и
сейчас он восхищается великими симфониями, которые в прошлом вызывали у
него скуку. Но самым главным изменением было то, что у него появилось
время размышлять. "Впервые в жизни, - сказал он, - я был в состоянии
беспристрастно взглянуть на мир и ощутить подлинный смысл ценностей. Я
начал понимать, что в основном мои стремления в прошлом ничего не
стоили".
 Благодаря чтению он заинтересовался политикой, изучил общественные
проблемы и выступал на заседаниях, сидя в своем кресле. Постепенно он
познакомился со многими людьми и люди его узнали. В настоящее время Бен
Фортсон, которые по-прежнему не покидает своего кресла, является
секретарем штата Джорджия!

 В течение последних тридцати пяти лет я руковожу курсами для
взрослых в Нью-Йорке. За это время я обнаружил, что многие из моих
слушателей глубоко сожалеют о том, что не получили образование в
колледже. По всей вероятности, они считают, что отсутствие высшего
образования является большим препятствием. Я знаю, что это не всегда
так, поскольку я встречался с тысячами людей, преуспевших в жизни,
которые окончили только среднюю школу. Поэтому я часто рассказываю этим
своим слушателям историю одного человека, которого я знал. Он не кончал
даже начальной школы. Он вырос в ужасающей бедности. Когда умер его
отец, то друзьям пришлось собрать деньги на гроб, в котором его
похоронили. После смерти отца мать мальчика работала на фабрике, где
выпускались зонтики. Она трудилась по десять часов в день и брала еще
сдельную работу на дом. Дома она работала до одиннадцати часов вечера.
 Мальчик, воспитанный в таких условиях, увлекся занятиями в
драматическом кружке, организованном в клубе при церкви. Игра на сцене
приводила его в такой восторг, что он решил овладеть ораторским
искусством. Это привело его в политику. В тридцать лет он был избран в
легислатуру штата Нью-Йорк. Но, к сожалению, он был совершенно не
подготовлен к такой ответственной деятельности. Он даже откровенно
признался мне, что и понятия не имел, что к чему. Он изучал длинные
сложные законопроекты, по поводу которых ему предстояло голосовать, - но
для него эти документы были так же непонятны, как если бы они были
написаны на языке индейцев чоктоу. Он был обеспокоен и обескуражен,
когда его сделали членом комитета по лесному делу, еще до того, как ему
довелось побывать в лесу. Он был обеспокоен и обескуражен, когда его
сделали членом Банковской комиссии штата до того, как у него появился
счет в банке. Он признался мне, что был готов отказаться от занимаемой
должности. Но ему было стыдно рассказать об этом матери, только поэтому
он продолжал работать. В отчаянии он решил заниматься шестнадцать часов
в день и превратить свой лимон невежества в лимонад знаний. В результате
из местного политика он превратился в фигуру национального масштаба и
стал настолько известен, что газета "Нью-Йорк таймс" назвала его "самым
любимым жителем Нью-Йорка".
 Я рассказываю вам об Эле Смите.
 Через десять лет после того, как Эл Смит стал выполнять свою
программу политического самообразования, он сделался самой выдающейся
личностью в администрации штата Нью-Йорк. Он был избран губернатором
штата Нью-Йорк на четыре срока - такого рекорда ни у кого не было. В
1928 году он был кандидатом на пост президента от демократической
партии. Шесть знаменитых университетов, включая Колумбийский и
Гарвардский, присвоили почетные ученые степени человеку, окончившему
только начальную школу.
 Эл Смит лично сказал мне, что все это было результатом его упорного
труда. Если бы он не работал по шестнадцать часов в день, ему не удалось
бы превратить свой минус в плюс.

 Чем больше я изучал биографии великих людей, тем больше приходил к
заключению, что удивительно много среди них тех, кто в начале жизни имел
какие-то крупные неприятности. Это подстегивало их, и в результате они
добавались больших успехов. Как говорил В. Джеймс:
 "Даже наши недуги помогают нам самым неожиданным образом."
 Вполне возможно, что Мильтон не был бы выдающимся поэтом, не будь
он смелым, а Бетховен таким прекрасным композитором, не будь он глухим.
Блестящая карьера Элен Келлер стала возможной потому, что она была
слепой и глухой.
 Если бы Чайковский не пережил крушения надежд и не был почти
доведен до самоубийства своей неудачной женитьбой, если бы его жизнь не
была столь трагичной, но, возможно, не смог бы создать своей бессмертной
"Патетической симфонии".
 Если бы Достоевский и Толстой не перенесли столько трагического в
своей жизни, они вряд ли смогли бы создать свои бессмертные романы.
 "Если бы я не был столь глубоким инвалидом, - писал человек,
который изменил научное представление о жизни на земле, - я не смог бы
сделать столько, сколько сделал."
 Это признание Чарлза Дарвина.
 В тот самый день, когда в Англии родился Чарлз Дарвин, в
бревенчатой хижине в лесах Кентукки родился другой ребенок. Ему тоже
помогли препятствия. Его звали Линкольн - Авраам Линкольн. Если бы он
воспитывался в аристократической семье, а затем бы окончил юридический
факультет в Гарварде и у него бы была счастливая семейная жизнь, то
вполне возможно, что в глубине его сердца не нашлись бы ни
проникновенные слова, которые он увековечил в Геттисберге, ни священная
поэма, которую он прочитал в день своего вторичного вступления в
должность президента, - самые прекрасные и благородные слова, когда-либо
произнесенные правителем людей: "Не обращая ни к кому своей злобы,
обращая ко всем свое милосердие..."

 Гарри Эмерсон Фосфик в книге "Способность видеть суть" приводит
скандинавскую поговорку: "Северный ветер породил викингов."
 Разве могли беспечная жизнь, отсутствие трудностей и безделье
принести людям пользу и счастье? Наоборот, те, кто себя жалеет, будет
жалеть себя и лежа на мягких подушках. В то же время история показывает,
что закаляли характер и добивались счастья в любых, даже неблагоприятных
условиях те, кто брал на себя полную ответственность.
 Предположим, что мы подавлены, что чувствуем, что не можем обратить
свой лимон в лимонад. Но есть две причины, по которым мы должны все же
попытаться сделать это.
 Во-первых, мы можем добиться успеха.
 Во-вторых, если мы даже не добьемся успеха, простая попытка
превратить минус в плюс заставит нас посмотреть вперед, а не назад, она
заменит отрицательные мысли положительными. Она высвободит творческую
энергию и займет вас так, что у вас не останется времени на то, чтобы
оплакивать прошлое и навеки ушедшее.

 Однажды, когда Оле Булль, известный виолончелист, давал концерт в
Париже, у его виолончели неожиданно порвалась струна. Оле Булль закончил
мелодию на трех струнах. "Такова жизнь, - говорит Гарри Эмерсон Фосдик,
- она заставляет нас заканчивать мелодию на трех струнах, когда одна
выходит из строя".
 Такова не только жизнь. Это больше, чем жизнь. Это жизнь
побеждающая! Я хотел бы увековечить следующие слова Уильяма Болито в
бронзе, если бы я имел эту возможность, и повесить их в каждой школе
страны: "Самое важное в жизни состоит не в том, чтобы максимально
использовать свои успехи. Каждый дурак способен на это. Действительно
важным является умение извлекать пользу из потерь. Это требует ума; в
этом и заключается разница между умным человеком и дураком".

 Итак, чтобы выработать у себя отношение к жизни, приносящее
душевный покой и счастье, попытаемся применить правило шестое:
 Когда судьба вручает вам лимон, постарайтесь сделать из него
лимонад.

## Глава 18. Как вылечить меланхолию за четырнадцать дней

 Начав писать эту книгу, я решил устроить конкурс на наиболее
полезный и вдохновляющий автобиографический рассказ на тему: "Как я
преодолел беспокойство". Я предложил за него премию в двести долларов.
 Были назначены три судьи конкурса: Эдди Риккенбаккер, президент
компании "Истерн эрлайнл", доктор Стюарт У. Макклелланд, президент
Мемориального университета им. Линкольна, и Х. В. Калтенборн -
политический комментатор на радио. Однако мы получили два таких
превосходных рассказа, что судьи так и не могли отдать предпочтение ни
одному из них. Поэтому мы разделили премию. Сейчас я ознакомлю вас с
одним из них. Его прислал С. Р. Бертон (он работает в фирме по продаже
автомобилей "Уиззер" в Спрингфилде, штат Миссури).
 "Когда мне было девять лет, я потерял мать, а в двенадцать лет
остался без отца, - пишет мистер Бертон. - Мой отец погиб, а мать
однажды девятнадцать лет назад просто ушла из дому, и с тех пор я ее
никогда не видел. Я больше не видел и своих маленьких сестер, которых
она взяла с собой. Она написала мне письмо лишь через семь лет после
своего ухода. Отец погиб вследствие несчастного случая через три года
после того, как ушла мать. Он и его компаньон купили кафе в небольшом
городке в штате Миссури, и когда отец был в деловой поездке, его
компаньон продал кафе, забрал все деньги и скрылся. Один из друзей дал
отцу телеграмму, чтобы он скорее возвращался домой. Отец очень торопился
и погиб в автомобильной катастрофе в Салинасе, штат Канзас. У него было
две сестры. Они были бедные, больные и старые. Несмотря на это, они
взяли к себе трех детей из нашей семьи. Только я и мой маленький брат
оказались никому не нужными. Мы были оставлены на попечение городских
властей. Нас все время преследовал страх, что с нами будут обращаться
как с сиротами. Вскоре так и случилось. На некоторое время меня взяла на
воспитание одна бедная семья. Но времена были тяжелые, глава семьи
потерял работу, так что они больше не могли меня содержать. Затем я жил
на ферме у мистера и миссис Лофтин. Их ферма находилась на расстоянии
одиннадцати миль от города. Мистеру Лофтину было семьдесят лет, у него
был опоясывающий лишай, и он был прикован к постели. Он позволил мне
жить в своем доме и при этом потребовал, чтобы я не лгал, не воровал и
слушался. Эти три заповеди стали моей библией, я строго выполнял их. Я
начал учиться в школе, но уже через неделю остался дома и плакал, как
маленький ребенок. Дети издевались надо мной, дразнили меня из-за моего
большого носа, говорили, что я туп, и называли меня "сиротское отродье".
Я принимал их оскорбления близко к сердцу, и мне все время хотелось
подраться с ними. Но мистер Лофтин, фермер, который взял меня на
воспитание, сказал мне: "Всегда помни, что отказ от борьбы требует
больше мужества и благородства, чем отпор противнику, напавшему на
тебя". Я не вступал в драку, но однажды мальчик из нашего класса поднял
куриный помет на школьном дворе и бросил его мне в лицо. Я избил его до
полусмерти с приобрел двух друзей. Они сказали, что ему досталось
поделом.
 Однажды миссис Лофтин купила мне шапку, которой я очень гордился.
Одна из старшеклассниц сорвала ее у меня с головы и наполнила водой.
Шапка была окончательно испорчена. Она сказала, что наполнила мою шапку
водой, так как "хотела намочить мой медный лоб, чтобы мои куриные мозги
не зажарились".
 В школе я никогда не плакал, но дома меня душили слезы. И тогда
миссис Лофтин дала мне совет, устранивший все мои тревоги и беспокойство
и превративший моих врагов в друзей. Она сказала мне: "Ральф, дети не
будут дразнить и называть тебя "сиротским отродьем", если ты проявишь к
ним интерес и постараешься сделать для них что-то полезное и приятное".
Я последовал ее совету. Я усердно занимался и вскоре стал лучшим
учеником в классе. Но мне никто не завидовал, потому что я изо всех сил
старался помогать другим детям.
 Я помогал нескольким мальчикам писать сочинения и изложения. Для
некоторых из них я полностью писал доклады. Одному из учеников нашего
класса было стыдно рассказать своим родителям, что я помогаю ему.
Поэтому, как правило, он говорил своей матери, что идет охотиться на
опоссумов, когда отправлялся ко мне. Бывало, он приходил на ферму
мистера Лофтина, привязывал своих собак в сарае, а я помогал ему делать
уроки. Для одного ученика я писал обзоры книг и несколько вечеров
помогал одной девочке по математике.
 По соседству от нас случились две смерти. Умерли два престарелых
фермера, а одну женщину покинул муж. Я остался единственным мужчиной на
четыре семьи. Я помогал этим вдовам два года. По пути в школу и обратно
я заглядывал к ним на фермы, рубил для них дрова, доил коров, поил и
кормил скот. Меня теперь благословляли все вокруг и никто не ругал. Меня
повсюду принимали как друга. Они выразили свои чувства особенно
наглядно, когда я вернулся домой после службы во флоте. В первый же день
моего приезда меня приехали навестить более двухсот фермеров. Некоторые
из них проехали около восьмидесяти миль, и их радость, когда они меня
увидели, была совершенно искренней. Я мало беспокоился, так как все
время был занят, стараясь помочь другим людям. И это приносило мне
большое счастье. Вот уже тринадцать лет никто не называет меня
'сиротское отродье'".
 Да здравствует мистер Бертон! Он знает, как завоевать друзей! Он
также знает, как преодолевать беспокойство и наслаждаться жизнью.
 Точно так же поступал покойный доктор Фрэнк Луп из Сиэтла, штат
Вашингтон. Он был инвалидом в течение двадцати трех лет. Артрит. Однако
ко корреспондент газеты "Сиэтл стар" Стюарт Уитхаус писал мне: "Я много
раз брал интервью у доктора Лупа; и никогда в жизни я не встречал такого
неэгоистичного человека и притом такого, который бы брал от жизни все".
 Каким образом инвалид, прикованный к постели, мог "брать от жизни
все"? Даю вам возможность высказать две догадки. Он все время сетовал на
жизнь и всех осуждал? Нет... Он упивался жалостью к себе и требовал
внимания от всех вокруг? Нет. Опять неверно. Он познал радость жизни
благодаря тому, что сделал своим девизом надпись на немецком языке на
гербе принца Уэльского: "Ich dien" - "Я служу". Доктор Луп узнавал
фамилии и адреса других инвалидов и подбадривал их и себя радостными,
обнадеживающими письмами. Он даже организовал клуб переписки инвалидов и
побуждал их писать друг другу. В конце концов он создал национальную
организацию, названную "Обществом запертых".
 Лежа в постели, он писал около тысячи четырехсот писем в год и
приносил радость тысячам инвалидов, доставая приемники и книги для тех,
кто был изолирован от внешнего мира.
 В чем основная разница между доктором Лупом и множеством других
людей? Только в одном: в отличие от них, его душа была озарена светом
высокой цели, благородного дела. Он испытывал радость от сознания того,
что его жизнь подчинена идее, гораздо более благородной и значительной,
чем он сам, вместо того, чтобы быть, как выразился Шоу, "эгоцентричным
комком недугов и обид, жалующимся на то, что мир не хочет посвятить себя
тому, чтобы сделать его счастливым".
 Вот самое удивительное утверждение, которое мне довелось читать,
вышедшее из-под пера знаменитого психиатра. Это утверждение сделал
Альфред Адлер. Он обычно говорил своим пациентам, страдающим
меланхолией: "Вы можете вылечиться за четырнадцать дней, если будете
следовать этому рецепту: старайтесь каждый день думать о том, как вы
можете сделать кому-нибудь приятное".
 Это утверждение звучит настолько неправдоподобно, что я считаю себя
обязанным попытаться разъяснить его, процитировав примерно две страницы
из замечательной книги доктора Адлера "Что для вас должна значить
жизнь". (Кстати, эту книгу вы должны обязательно прочитать.)
 "Меланхолия, - говорит Адлер в книге "Что для вас должна значить
жизнь", - подобна затаенному гневу и упреку, направленным против
окружающих, хотя пациент, ради того чтобы обеспечить себе уход, симпатию
и поддержку, представляется только подавленным своей собственной виной.
Первые воспоминания пациента выглядят примерно так: "Я помню, что мне
хотелось лечь на кушетку, но на ней лежал мой брат. Я поднял такой крик,
что ему пришлось встать с нее".
 Меланхолики часто бывают склонны к тому, чтобы отомстить за себя,
совершив самоубийство, и первое, о чем должен позаботиться врач, это не
дать им повода для самоубийства. Лично я пытаюсь ослабить общую
напряженность, предлагая им как первое правило при лечении: "Никогда не
делайте ничего того, чего вам не хочется". Это выглядит очень скромно,
но я считаю, что это затрагивает суть всей проблемы. Если меланхолик
имеет возможность делать все, что ему хочется, то кого же он может
обвинять? За что он должен мстить? "Если вам хочется пойти в театр, -
говорю я ему, - или поехать отдохнуть, так и поступайте. Если же по пути
вы почувствуете, что вам расхотелось, то не делайте этого". Это самое
лучшее положение, в котором кто-нибудь мог бы оказаться. Это дает
удовлетворение стремлению пациента к превосходству. Он подобен богу и
может делать все, что ему угодно. С другой стороны, это не очень легко
вписывается в его стиль жизни. Он хочет доминировать и обвинять других,
а если они согласны с ним, то нет возможности над ними доминировать. Это
правило является большим подспорьем, и среди моих пациентов не было ни
одного случая самоубийства.
 Обычно пациент отвечает: "Но мне ничего не хочется делать". Я уже
подготовился к этому ответу, потому что слышал его много раз. "Тогда не
делайте ничего, что вам не нравится", - говорю я. Иногда, однако,
пациент отвечает: "Мне бы хотелось весь день пролежать в постели". Я
знаю, что если я разрешу, то ему уже не захочется это делать. Я знаю,
что если я воспрепятствую, то он устроит скандал. Я всегда соглашаюсь.
 Это одно правило. Другое действует на их стиль жизни более
непосредственно. Я говорю им: "Вы можете вылечиться за четырнадцать
дней, если будете следовать этому рецепту. Старайтесь думать каждый день
о том, как вы можете кому-нибудь сделать приятное". Вот что это для них
значит. Они заняты мыслью: "Как досадить кому-нибудь". Ответы очень
интересны. Некоторые говорят: "Это для меня будет очень легко. Я это
делаю всю свою жизнь". Они никогда этого не делали. Я прошу их подумать
об этом еще раз. Они не думают об этом еще раз. Я говорю им: "Когда вы
не в состоянии уснуть, используйте все это время на размышления о том,
как сделать кому-нибудь приятное, и это явится большим шагом к улучшению
вашего здоровья". На следующий день я их спрашиваю при встрече: "Думали
ли вы о том, что я вам посоветовал?" Они отвечают: "Вчера вечером я
сразу уснул, как только лег в постель". Все это должно делаться,
разумеется, ненавязчиво, дружелюбно, без намека на превосходство.
 Другие станут отвечать: "Я никогда не смогу это сделать. Я так
обеспокоен". Я им говорю: "Не переставайте беспокоиться; но одновременно
вы можете иногда подумать и о других". Я всегда хочу пробудить у них
интерес к ближним. Многие говорят: "Почему я должен делать приятное
другим? Другие ведь не стараются сделать приятное мне". "Вы должны
думать о своем здоровье, - отвечаю я. - Другие будут страдать потом".
Чрезвычайно редко я встречал такого пациента, который бы сказал: "Я
подумал о том, что вы советовали". Все мои усилия направлены на то,
чтобы увеличить социальную заинтересованность пациента. Я знаю, что
подлинная причина его болезни - это отсутствие сотрудничества с его
стороны, и я хочу, чтобы и он это увидел. Как только он оказывается в
состоянии контактировать со своими ближними на основе равенства и
сотрудничества, он излечен... Важнейшей обязанностью, возлагаемой
религией, всегда было требование: "Возлюби ближнего своего..." Именно
человек, не проявляющий интереса к своему ближнему, испытывает
величайшие трудности в жизни и наносит величайший ущерб другим. Именно
среди таких личностей формируются все неудачники. Все наши требования к
человеку и величайшая похвала, которую мы можем ему воздать, заключается
в следующем: он должен уметь трудиться совместно с другими людьми, быть
дружески расположенным ко всем людям и быть надежным спутником в любви и
браке".

 Доктор Адлер настаивает, что каждый день мы должны делать доброе
дело. А что такое доброе дело? - спросите вы. "Доброе дело, - сказал
пророк Магомет, - это то, что вызывает улыбку радости на лице другого
человека".
 Почему, если совершать каждый день доброе дело, это оказывает такое
удивительное воздействие на того, кто его совершает? Потому что
стремление доставлять удовольствие другим не позволяет нам думать о
себе, а именно это является основной причиной беспокойства, страха и
меланхолии.
 Я могу составить целую книгу из рассказов людей, которые, забыв о
себе, обрели таким образом здоровье и счастье. Например, ознакомимся с
рассказом о жизни Маргарет Тейлор Йейтс - одной из самых популярных
женщин в американском военно-морском флоте.
 Миссис Йейтс пишет романы, но ни один из ее детективов не
представляет хотя бы наполовину такой интерес, как подлинная история
того, что случилось с ней в роковое утро, когда японцы нанесли удар по
американским кораблям в Перл-Харбор. Миссис Йейтс была инвалидом более
года: у нее было больное сердце. Из каждых двадцати четырех часов
двадцать два она проводила в постели. Самым длинным путешествием для нее
была прогулка по саду, где она принимала солнечные ванны. Даже выходя в
сад, она должна была опираться на руку служанки. Как она расказала мне,
в те дни ей казалось, что она на всю жизнь останется инвалидом. "Я
никогда бы не выздоровела, - сказала он мне, - если бы японцы не напали
на Перл-Харбор. Они внезапно вывели меня из состояния покоя".
 "Когда это произошло, - продолжала миссис Йейтс, - всюду вокруг
царили хаос и смятение. Одна бомба взорвалась совсем рядом с моим домом,
и от сотрясения я была выброшена из своей постели. Военные грузовики
поспешно отправились к аэродрому Хикем-Филд, к казармам в Скоуфилде и к
авиабазе в Кэниохе-Бей, чтобы вывезти жен и детей пехотинцев и моряков и
разместить их в школах. Работники Красного Креста попросили по телефону
тех, у кого были свободные комнаты, принять эвакуированных. Они знали,
что рядом с моей кроватью стоит телефон, поэтому меня попросили
передавать информацию об эвакуации семей военнослужащих. Я собирала все
сведения о том, куда поселили жен и детей пехотинцев и моряков. Всем
военнослужащим были даны инструкции обращаться ко мне, чтобы узнать,
куда вывезены их семьи.
 Вскоре я узнал, что мой муж, капитан второго ранга Роберт Рэлей
Йейтс, не пострадал. Я старалась ободрить жен, которые не знали, что
случилось с их мужьями, живы они или нет. Я пыталась утешить вдов, у
которых были убиты мужья. А таких было немало. 2117 офицеров и рядовых
во флоте и в морской пехоте были убиты, а 960 пропали без вести.
 Вначале я отвечала на телефонные звонки лежа в постели. А затем я
стала отвечать на них сидя. Наконец, я была настолько поглощена делами и
возбуждена, что забыла о своей слабости, встала с постели и села за
стол. Благодаря заботе о тех, кто страдал больше, чем я, мне удалось
забыть о своей болезни. С тех пор я проводила в постели только восемь
часов, отведенных для сна. Сейчас я понимаю, что, если бы японцы не
напали на Перл-Харбор, я на всю жизнь осталась бы наполовину инвалидом.
Мне было приятно проводить время в постели. Меня постоянно обслуживали,
и, сейчас мне ясно, что я невольно теряла волю к жизни, способность
бороться за свое выздоровление.
 Нападение на Перл-Харбор было одной из величайших трагедий в
истории Америки, но для меня лично оно стало одним из самых
знаменательных событий. Этот ужасный кризис дал мне силы, о которых я
уже не мечтала. Мое внимание было отвлечено от собственных страданий и
сосредоточено на других людях. Это придало моей жизни глубокий и
значительный смысл. У меня больше не было времени думать и заботиться о
себе".
 Треть людей, которые устремляются к психиатрам за помощью,
возможно, могли бы вылечиться сами, если бы последовали примеру Маргарет
Йейтс. Они бы вылечились, если бы увлеклись помощью другим. Моя идея?
Это примерно то, что сказал Карл Юнг (1). А кто может знать лучше него?
Он сказал: "Около трети моих пациентов страдают не от клинически
диагностируемого невроза, а от бессмысленности и пустоты их жизни".
Говоря другими словами, они хотят, чтобы кто-то "подвез их", - но жизнь
проходит мимо. И они спешат к психиатру, жалуясь на свою ограниченную,
бессмысленную и бесполезную жизнь. Оставшись за бортом, они стоят на
пристани, осуждая всех, кроме себя, и требуя, чтобы весь мир потакал их
эгоцентрическим желаниям.
 Вполне возможно, что вы сейчас говорите себе: "Ну, конечно, на меня
произвели глубокое впечатление эти рассказы. Если бы я оказался в
Перл-Харбор, я бы с радостью поступил бы так же, как Маргарет Тейлор
Йейтс. Но у меня все обстоит иначе: моя жизнь самая обычная и
однообразная. Каждый день в течение восьми часов я занимаюсь скучной
работой. В моей жизни не происходит ничего драматического. Как же я могу
увлечься помощью другим? И почему я должен это делать? Что мне это
даст?"
 Вопрос вполне справедлив. Попытаюсь ответить на него. Да, ваша
жизнь однообразна, но каждый день вы наверняка встречаете каких-то
людей. Что вы делаете для них? Вы просто проходите мимо них или
пытаетесь узнать, что их волнует? Например, вы каждый день встречаете
почтальона. Он проходит сотни миль каждый год, чтобы доставить вам
почту. Вы хоть раз поинтересовались, где он живет, выразили желание
взглянуть на фотографии его жены и детей? Вы спросили его, устает ли он
от своей работы, не надоедает ли она ему?
 Вы каждый день видите молодого продавца в бакалейном магазине,
продавца газет и чистильщика обуви на углу, который наводит блеск на
ваши ботинки. Ведь они тоже люди, и у каждого из них свои проблемы,
мечты и стремления. Они тоже стремятся поделиться ими с кем-нибудь. Но
разве вы хоть когда-нибудь даете им такую возможность? Разве вы
когда-нибудь проявляете живой, искренний интерес к их личности или к их
жизни? Именно это я и имею в виду. Ведь совсем не обязательно
становиться Флоренс Найтингейл или социальным реформатором, чтобы помочь
улучшить мир - ваш личный мир; вы можете начать это завтра утром, с
людьми, с которыми вы общаетесь!
 Что вам это принесет? Большее счастье! Большее удовлетворение, вы
сможете гордиться собой! Аристотель назвал такое поведение "просвещенным
эгоизмом". Заратуштра сказал: "Делать добро другим - не обязанность. Это
- радость, ибо это улучшает здоровье и увеличивает счастье". А Бенджамин
Франклин резюмировал это очень просто. "Когда вы делаете добро другим, -
сказал он, - вы в первую очередь делаете добро себе".
 "По моему мнению, - пишет Генри С. Линк, директор Центра
психологической службы в Нью-Йорке, - ни одно открытие современной
психологии не является таким важным, как научное доказательство
необходимости самопожертвования или дисциплины для самореализации и
счастья".
 Забота о других не только отвлекает вас от беспокойства о себе; она
также поможет вам приобрести много друзей и получить массу удовольствий

------------------------------------------------------------------------
(1) Юнг, Карл Густав (1875 - 1961) - швейцарский психолог и психиатр. -
Прим.ред.

в жизни. Каким образом? С таким вопросом я однажды обратился к
профессору Йельского университета Уильяму Лайону Фелпсу. Вот что он
ответил мне:
 "Когда я прихожу в отель, в парикмахерскую или в магазин, я
обязательно говорю что-нибудь приятное всем, кого я встречаю. Я стараюсь
каждому сказать то, что выделяет его как личность, чтобы он не
чувствовал себя просто винтиком в машине. Иногда я делаю комплименты
обслуживающей меня продавщице в магазине. Я выражаю свое восхищение ее
красивыми глазами или волосами. Я спрашиваю парикмахера, не устает ли он
целый день стоять на ногах. Кроме того, я интересуюсь, как он стал
парикмахером, сколько лет он работает и сколько шевелюр ему удалось
привести в порядок за это время. Я помогаю ему сосчитать это. Я заметил,
что проявление интереса заставляет человека сиять от счастья. Я жму руку
носильщика, который принес мой саквояж. Это создает у него хорошее
настроение и бодрость на весь день. Однажды в исключительно жаркий
летний день я зашел позавтракать в вагон-ресторан железнодорожного
экспресса. Переполненный вагон казался раскаленной печью, а обслуживание
пассажиров происходило очень медленно. Когда, наконец, официант подал
мне меню, я сказал ему: "Поварам, работающим в раскаленной от жары
кухне, сегодня приходится очень тяжело". Официант сначала начал
ругаться. Он говорил обиженным тоном. Сначала мне показалось, что он
сердится. "Милостивый, всемогущий боже, - воскликнул он. - Люди приходят
к нам и постоянно жалуются на еду. Они недовольны медленным
обслуживанием и ворчат по поводу жары и высоких цен. Я уже девятнадцать
лет выслушиваю эти жалобы. Вы первый и единственный человек, выразивший
человеческое сочувствие поварам, работающим у раскаленной плиты. Я молю
бога, чтобы нам попадалось как можно больше таких пассажиров".
 Официант был потрясен, потому что я по-человечески отнесся к
неграм-поварам. Я смотрел на них, как на живых людей, а не как на
винтики в сложном механизме железной дороги". "Люди нуждаются, -
продолжал профессор Фелпс, - хотя бы в небольшом человеческом внимании к
себе. Когда я иду по улице и вижу человека с красивой собакой, я
обязательно выражаю свое восхищение ею. Пройдя немного вперед, я
оглядываюсь и часто вижу, как он ласкает ее. Мое восхищение ее красотой
усиливает его любовь к ней.
 Однажды в Англии я встретил пастуха с огромной умной овчаркой. Я
любовался ее красотой и сказал об этом пастуху. Я попросил его
рассказать мне, как он воспитывал собаку. Когда я отошел на некоторое
расстояние и оглянулся через плечо, то увидел, как собака встала на
задние лапы, положив передние на плечи пастуху, который ласкал ее. То,
что я проявил интерес к пастуху и к его собаке, сделало пастуха
счастливым. Я также сделал счастливыми собаку и себя".
 Вы можете представить себе, чтобы человек, который благодарит
носильщика, пожимая ему руку, выражает свое сочувствие поварам,
работающим в раскаленной от жары кухне, и восхищается собаками
незнакомых людей на улице, был мрачным и обеспокоенным? Разве такой
человек нуждается в помощи психиатра? Разумеется, нет. Китайскай
пословица гласит: "Ароматом роз всегда веет от руки, которая их дарит".
 Если вы мужчина, то пропустите следующий абзац. Он не заинтересует
вас. В этом абзаце рассказывается о том, как обеспокоенная, несчастная
девушка сумела покорить сердца нескольких молодых людей. Все они сделали
ей предложение. Сейчас эта девушка стала бабушкой. Несколько лет назад я
остановился в доме, где она жила с мужем. Я должен был выступить с
лекцией в их городе. На следующее утро она отвезла меня на автомобиле на
станцию, где я собирался сесть на поезд, следующий в Нью-Йорк. Мы
проехали около пятидесяти миль, и по дороге между нами завязался
разговор о том, как завоевывать друзей. Моя спутница сказала: "Мистер
Карнеги, я собираюсь что-то рассказать вам. Я еще никому в этом не
признавалась, даже своему мужу". (Между прочим, этот рассказ будет не
таким интересным, как вы, по всей вероятности, предполагаете.) Она
рассказала, что воспитывалась в семье, принадлежавшей к высшему обществу
Филадельфии. "Трагедией моего детства и юности, - сказала она, - была
бедность. Мы никогда не могли устраивать такие приемы, как другие
девушки моего круга. У меня никогда не было эффектных платьев. Я подолгу
носила одни и те же вещи, вырастала из них. Они плохо сидели на мне и
были старомодны. Я была настолько унижена и мне было так стыдно, что я
часто плакала по ночам. Наконец, в порыве крайнего отчаяния, меня
осенило. Я решила всегда спрашивать своих кавалеров на вечерах о том,
что им довелось пережить, об их взглядах на жизнь и планах на будущее. Я
задавала эти вопросы не потому, что меня особенно интересовали ответы. Я
делала это только для того, чтобы отвлечь их внимание от моего
старомодного платья. Однако произошла странная вещь: чем больше я
слушала рассказы этих молодых людей о себе и чем больше узнавала об их
жизни, тем интереснее мне становилось беседовать с ними. Я так глубоко
заинтересовалась, что нередко сама забывала о недостатках своего
туалета. Но меня больше всего поражало следующее: поскольку я была
хорошей слушательницей и поощряла молодых людей рассказывать о себе, они
чувствовали себя счастливыми, и постепенно я стала пользоваться самым
большим успехом среди своих сверстниц, и трое молодых людей сделали мне
предложение".
 (Девушки, учитесь завоевывать сердца молодых людей.)
 Наверняка некоторые из тех, кто читает данную главу, скажут: "Вся
эта болтовня об интересе к окружающим - сплошная чушь! Бессмысленные
религиозные бредни! Мне это все не подходит! Мне надо зарабатывать
деньги, чтобы кошелек не был пустым. Я намерен брать от жизни все - и
при том сейчас, - и к черту все это переливание из пустого в порожнее!"
 Ну что же, если у вас такое мнение, вы имеете на это право, но,
если вы правы, в таком случае все великие философы и вероучители с
самого начала письменной истории человечества - Христос, Конфуций,
Будда, Платон, Аристотель, Сократ, святой Франциск - глубоко ошибались.
Но поскольку вы можете презрительно усмехнуться, если речь пойдет об
учениях религиозных мыслителей, обратимся за советом к атеистам.
Попробуем обратиться за советом к самому знаменитому американскому
атеисту двадцатого века - Теодору Драйзеру. Драйзер высмеивал все
религии, как сказки, и считал, что жизнь - это "повесть, которую
пересказал дурак: в ней много слов и страсти, нет лишь смысла" (1).
Однако Драйзер восхищался одной великой заповедью Христа - заповедью о
служении другим. "Для того, чтобы он (человек) мог получить хоть
какую-то радость на отведенном ему коротком отрезке пути, - говорит
Драйзер, - он должен думать и составлять планы, как улучшить положение
не только для себя, но и для других, поскольку радость, испытываемая им
самим, зависит от того, насколько он радуется за других и насколько
другие радуются за него".
 Если мы собираемся "улучшить положение для других" - как настаивал
Драйзер, - то нам надо спешить. Время уходит. "По этому пути я пройду
лишь один раз. Так пусть же я уже сейчас совершу какой-либо достойный

------------------------------------------------------------------------
(1) В. Шекспир. Макбет, д. V, сц. 5 (Пер. Ю. Корнеева). - Прим.ред.

поступок или проявлю доброту. Пусть я не отложу и не упущу случая это
сделать, ибо по этому пути я никогда больше не пройду".
 Поэтому, если вы хотите избавиться от беспокойства и обрести
душевный покой и счастье, выполняйте правило седьмое:
 Забудьте о себе, проявляя интерес к окружающим. Каждый день делайте
доброе дело, которое вызовет радостную улыбку на чьем-либо лице.

**Часть 5. Как уберечь себя от беспокойства из-за критики**

|  |  |
| --- | --- |
|

|  |
| --- |
|   Р е з ю м е п я т о й ч а с т и как не растраиваться из-за критики. Правило 1. Несправедливая критика зачастую не что иное, как скрытый комплимент. Она означает, что вы вызвали ревность или зависть. Помните, что никто никогда не пинает дохлую собаку. Правило 2. Старайтесь сделать дело как можно лучше, а затем берите в руки ваш старый зонтик и следите за тем, чтобы капли критики не затекли вам за шиворот. Правило 3. Ведите запись глупостей и ошибок, которые вы совершили. Будьте самокритичны, поскольку мы не можем расчитывать на собственное совершенство. Сами просите не- предвзятой, конструктивной критики. |

 |

## Глава 19. Помните, что никто никогда не бьет мертвую собаку

 В 1929 году произошло событие, которое произвело сенсацию в
университетских кругах. За несколько лет до этого молодой человек по
имени Р. Хатчинс закончил Йельский университет, совмещая учебу с работой
официанта, репетитора, продавца готовой одежды. Теперь же, восемь лет
спустя, он был торжественно возведен в должность ректора четвертого по
престижу университета в США - Чикагского. Ему только исполнилось 30 лет.
Пожилые профессора качали головами. Критика обрушилась на этого
"чудо-мальчика", как обвал. Он был то, и он был это - слишком юн,
неопытен, над его идеями в области образования потешались. Даже газеты
присоединились к нападкам. В день его назначения один из его друзей
сказал отцу Р. Хатчинса:
 "Я был шокирован, прочитав утром в газете редакционную статью,
поносящую вашего сына."
 "Да, это жестоко, - сказал Хатчинс-старший, - но, помните, никто
никогда не пнет дохлую собаку."
 Так оно и есть, и чем важнее собака, тем с большим удовольствием
пинают ее люди.
 Принц Уэльский, ставший позднее Эдуардом VIII, основательно получил
по заднему месту.
 Он посещал Дартмутский колледж, соответствующий морскому училищу.
Принцу было четырнадцать лет. Однажды один из офицеров застал его
плачущим и спросил, в чем дело? Вначале принц не хотел говорить, а затем
признался, что был побит кадетами.
 Начальник колледжа собрал кадетов и объяснил им, что хотя принц не
жаловался, тем не менее ему хотелось бы знать, чем обязан он такому
обращению. Не сразу, но кадеты признались, что им хотелось, чтобы со
временем, когда они станут офицерами флота, они могли бы говорить, что в
свое время били самого короля!
 Поэтому, когда вам поддадут, или вас ругают, имейте в виду, что это
зачастую делается потому, что дает поддавшему или критикующему чувство
собственной значимости. Это часто означает, что вы добились чего-то
важного и заслуживаете внимания. Многие люди получают величайшее
наслаждение, понося тех, кто более образован или более удачлив.
Например, когда я писал эту главу, я получил письмо от одной женщины,
разоблачающей генерала Уильяма Бута, основателя Армии спасения. Я
выступил по радио в передаче, восхвалявшей генерала Бута. Что же
написала мне эта женщина? Она обвинила генерала Бута в краже восьми
миллионов долларов, которые он собрал для оказания помощи беднякам.
Конечно, это обвинение было нелепым. Но эта женщина не стремилась к
правде. Она находила злобное удовлетворение в том, что клеветала на
человека, который был намного выше нее. Я выбросил ее клеветническое
письмо в корзину для мусора и поблагодарил всемогущего бога за то, что
она не моя жена. Из ее письма я ничего не узнал о генерале Буте, но
многое узнал о ней самой. Шопенгауэр сказал много лет назад: "Низменные
люди испытывают огромное удовольствие, когда находят недостатки и
безрассудные поступки у великих людей".
 Едва ли можно считать бывшего президента Йельского университета
низменным человеком. Однако Тимоти Дуайт, по всей вероятности, был в
полном восторге, выступая с нападками на человека, который был
кандидатом на пост президента США. Президент Йельского университета
предупреждал, что, если этого человека выберут президентом, "мы увидим,
как наши жены и дочери станут жертвами узаконенной проституции, они
будут хладнокровно обесчещены, их души будут намеренно осквернены, они
лишатся скромности и добродетели, станут жертвой поношения бога и
человека".
 Звучит почти как обличение Гитлера, не правда ли? Но это сказано о
совершенно другом человеке. Это было обличение Томаса Джефферсона.
Какого Томаса Джефферсона? Неужели бессмертного Томаса Джефферсона,
автора Декларации независимости, святого покровителя демократии? Да,
представьте себе, этим нападкам подвергался именно он.
 Как вы думаете, какого американца называли "лицемером",
"мошенником" и "почти убийцей"? В одной газете поместили карикатуру,
изображавшую его на гильотине, огромный нож был уже занесен над его
головой. Толпы насмехались над ним, люди свистели ему вслед, когда он
проезжал по улицам верхом. Кто это был? Джордж Вашингтон!
 Но ведь это случилось много лет назад. Может быть, с тех пор
человеческая натура хоть немного усовершенствовалась? Ну что ж,
посмотрим.
 Возьмем адмирала Пири, полярного исследователя, потрясшего мир,
когда он на собачьей упряжке достиг в 1909 году Северного полюса. Пири
был едва жив от голода и холода. Восемь пальцев на ногах были отморожены
и их пришлось ампутировать. Переживания были таковы, что он чуть не
сошел с ума. В то же время его старшие морские начальники в Вашингтоне
сгорали от негодования, завидуя той популярности, какую приобрел Пири.
Они обвинили его в том, что он собрал деньги на научные исследования, а
сам "прохлаждался и бездельничал в Арктике".
 Они, возможно, сами поверили в это, ибо невозможно не поверить в
то, во что вам хочется верить. Это желание унизить Пири было настолько
сильным, что только прямое вмешательство президента Мак-Кинли позволило
Пири продолжать свою деятельность в Арктике.
 Подвергался бы Пири таким оскорблениям, если бы он занимался
какой-нибудь конторской работой в министерстве военно-морских сил в
Вашингтоне? Нет. Его деятельность не была бы настолько важной, чтобы
вызывать зависть.
 С генералом Грантом обошлись еще более жестоко, чем с адмиралом
Пири. В 1862 году он одержал первую великую решительную победу, когда
Север впервые взял верх, - победу, которая была одержана за один день,
победу, которая сразу сделала Гранта национальным героем, победу,
которая имела огромный резонанс даже в далекой Европе, победу, по случаю
которой торжественно звонили церковные колокола и пылали костры от Мэна
до берегов Миссисипи. Тем не менее не прошло и шести недель после этой
выдающейся победы, как Грант - герой Севера - был арестован и отстранен
от командования своей армией. Он плакал от унижения и отчаяния.
 Почему генерал У. С. Грант был аретован в зените своей славы? В
первую очередь потому, что он возбудил подозрительность и зависть своих
надменных начальников.

 Если вы склонные беспокоиться из-за несправедливой критики,
выполняйте правило первое:
 Помните, что несправедливая критика часто является замаскированным
комплиментом.
 Не забывайте, что никто никогда не бьет мертвую собаку.

## Глава 20. Поступайте так - и критика не принесет вам огорчения

 Однажды я беседовал с генерал-майором Смедли Батлером, которого
прозвали Старина Всевидящее Око. Его также называли старым "адским
дьяволом Батлером"! Помните его? Он был самым колоритным и бесшабашным
генералом, который когда-либо командовал морской пехотой Соединенных
Штатов.
 Он рассказал мне, что в молодости страстно мечтал о популярности.
Ему хотелось на всех производить приятное впечатление. В те дни даже
самая безобидная критика причиняла ему глубокие страдания. Но он
признался, что тридцатилетняя служба в морской пехоте сделала его более
"толстокожим". "Как только меня ни оскорбляли и ни поносили, - вспоминал
Батлер. - Меня называли прохвостом, змеей и дрянью. Меня оскорбляли
специалисты в этом деле. Меня называли всеми сочетаниями непечатных
ругательств, которые существуют в английском языке. Вы думаете, я
обращал на это внимание? Ничего подобного! Когда я слышу, что кто-то
ругает меня, я даже не поворачиваю голову, чтобы посмотреть, кто это".
 Может быть, Батлет - Старина Всевидящее Око стал слишком
безразличен к критике, но ясно одно: большинство из нас принимают
незначительные обиды и оскорбления слишком близко к сердцу. Я вспоминаю,
как много лет назад корреспондент нью-йоркской газеты "Сан" посетил
показательные занятия на моих курсах для взрослых. Он написал пасквиль
обо мне и о моей работе. Был ли я вне себя от ярости? Я воспринял это
как личное оскорбление. Я позвонил председателю исполнительного комитета
газеты "Сан" Джилу Ходжесу и фактически потребовал, чтобы он опубликовал
статью с подлинными фактами о моей деятельности вместо нелепого
пасквиля. Я был полон решимости добиться, чтобы наказание
соответствовало преступлению.
 Сейчас мне стыдно, что я вел себя таким образом. Я понимаю теперь,
что половина людей, купивших эту газету, так и не удосужилась прочитать
эту статью. Половина из тех, кто прочитал ее, посмеялись над ней, как
над безобидной шуткой. Половина тех, кто злорадствовал по этому поводу,
через несколько недель совершенно забыли об этой статье.
 Теперь я понимаю, что люди не думают ни о вас, ни обо мне, и их
совершенно не волнует, что о нас с вами говорят. Они заняты только
собой, они думают только о себе перед завтраком, после завтрака и все
время до десяти минут после полуночи. Их в тысячу раз больше беспокоит
собственная небольшая головная боль, чем известие о вашей или о моей
смерти.
 Если даже над вами насмеялся, вонзил нож в спину и бросил в реку
один из близких вам людей - не страдайте от жалости к самому себе.
Вспомните, что то же самое случилось с Иисусом Христом.
 Один из его ближайших учеников продал его за взятку, в переводе на
современные деньги равную 19 долларам. Другой из его 12 учеников бросил
его, как только тот попал в беду, трижды объявил о том, что никогда не
знал Иисуса Христа, и даже поклялся в этом. Это случилось с Иисусом.
Почему вы или я должны рассчитывать на лучшее?
 Уже много лет, как я понял, что хотя я и не могу удержать людей от
несправедливой критики в мой адрес, я могу сделать нечто более важное.
 Я могу решить, стоит ли расстраиваться из-за несправедливого
приговора. Давайте внесем ясность. Я не отвергаю всякую критику. Я далек
от этого. Я говорю об игнорировании критики несправедливой.
 Однажды я спросил Элеонору Рузвельт, как она реагирует на
несправедливую критику, которой в ее адрес было предостаточно. Возможно,
у нее было больше преданных друзей и яростных врагов, чем у какой-либо
другой женщины, жившей в белом доме. Она рассказала мне, что когда она
была девочкой, то была очень застенчива, очень обеспокоена тем, что
говорят о ней люди. Она так боялась критики, что однажды спросила совета
у своей тети, сестры теодора Рузвельта. Она спросила у нее:
 "Тетя, я хочу поступить так-то, но боюсь того, как это будет
расценено." Сестра Рузвельта посмотрела ей в глаза и сказала:
 "Никогда не беспокойся о том, что скажут люди. Действуй так, как
подскажет твое сердце." Элеонора Рузвельт сказала мне, что этот совет ей
очень пригодился, особенно когда она оказалась в Белом доме. Элеонора
добавила, что есть только один способ избежать всякой критики - "это
быть фарфоровой статуэткой и стоять на полке".
 Поступайте так, как подсказывает вам ваше сердце. Критиковать же
вас будут все равно. Будут критиковать за то, что вы поступили так, или
за то, что вы так не поступили.
 Когда покойный Мэтью С. Браш был президентом Американской
мжедународной корпорации на Уолл-стрит, 40, я спросил его, был ли он
чувствителен к критике. Вот что он рассказал мне: "Да, в молодости я
очень болезненно на нее реагировал. Я тогда страстно желал, чтобы все
сотрудники нашей организации считали меня совершенством. Я тревожился,
если они этого не выражали. Обычно я старался задобрить того, кто первым
выступал против меня; но сам факт, что я наладил с ним отношения,
вызывал гнев со стороны другого сотрудника. С ним я также пытался
наладить отношения, что в свою очередь вызывало недовольство других
недоброжелателей. Наконец, я убедился: чем больше я старался
умиротворять и задабривать своих обидчиков, чтобы избежать критики в
свой адрес, тем больше врагов я приобретал. В конце концов я сказал
себе: "Если ты поднимешься над толпой, тебя будут осуждать. И ты должен
к этому привыкнуть". Мне это очень помогло. С тех пор я взял себе за
правило делать все, что в моих силах, а затем раскрывал свой старый
зонтик, чтобы он предохранил меня от дождя несправедливой критики и
чтобы дождевые струи не попадали мне за воротник".

## Глава 21. Глупости, которые я совершал.

 У меня есть папка с буквами "гкс" - сокращение от "глупости, которые
я совершал". В папку я складываю листки с записями о совершенных ошибках.
Благодаря этой папке я могу вспомнить о промахах, допущенных 15 лет назад.
Когда я достаю эту папку и перечитываю критические замечания, адресованные
самому себе, я обнаруживаю, что они помогают мне справиться с самой
сложной проблемой из тех, что встают передо мной: Управление дейлом
карнеги.
 Когда-то у меня было обыкновение винить в своих бедах других людей,
но по мере того, как я становился старше и, как я надеюсь, мудрее, я
понял, что при внимательном рассмотрении в большинстве несчастий виноват я
сам. Многие из людей с возрастом приходят к тому же заключению, что и я.
 "Никого, кроме себя, - сказал наполеон на острове св. Елены, - я не
могу винить в своем падении. Я был злейшим врагом самому себе - вот в чем
причина моей злосчастной судьбы."
 Позвольте мне рассказать о человеке, который обладал искусством
руководить собой. Его звали х. Ховелл. Он занимал крупнейшие посты в
американской экономике: Был директором нескольких крупных корпораций,
председателем правления национального коммерческого банка и т. Д.
 "Много лет я вел дневник, в который записывал все дела, которыми я
занимался в течении дня, - рассказывал мне ховелл, когда я попросил его
об'яснить причину его успеха. - На субботний вечер семья не планирует мне
никаких мероприятий, так как знает, что в это время я провожу обзор и даю
оценку своей работе за неделю. После обеда я ухожу к себе, открываю
дневник и восстанавливаю в уме все интервью, дискуссии, встречи, которые
были за эту неделю. Я спрашиваю себя:
 "Какие ошибки я совершил за это время? Что сделал правильно? Как мне
улучшить создавшееся положение? Какие уроки следует извлечь из полученного
опыта?"
 Иногда я чувствую, что недельный обзор сделал меня несчастным. Иногда
бываю крайне удивлен: Какие грубые ошибки я совершал. Конечно, по мере
того, как шли годы, грубых ошибок становилось меньше. Эта система
самоанализа, длившаяся годы, дала мне больше, чем что-либо другое из того,
что я попытался использовать."
 Возможно, что ховелл заимствовал свою идею у бена франклина. Только
франклин не дожидался субботнего вечера. Он подводил итог и делал анализ
каждый вечер. Он обнаружил у себя 23 серьезных недостатка. Вот три из них:
 - Трата времени впустую,
 - склонность волноваться из-за пустяков,
 - возражать людям и спорить с ними.
 Мудрый бен франклин понимал, что если он не избавится от этих
недостатков, он не уйдет далеко. Каждый день в течение недели он следил за
собой, не допуская пустой траты времени. Подводя итог за неделю, он
записывал, с каким счетом он одержал победу в этом матче. На следующей
неделе он выбирал другой недостаток, надевал перчатки и по сигналу гонга
выходил из своего угла, чтобы начать бой. И франклин таким образом в
течение двух лет воевал со своими недостатками. Неудивительно, что он стал
одним из самых влиятельных и любимых людей в сша.
 Вместо того, чтобы ждать, когда нас и нашу работу раскритикуют
противники, давайте лишим их этой возможности. Будем сурово спрашивать с
себя сами. Давайте найдем наши слабые места и вылечим их прежде, чем наши
противники получат шанс сказать свое слово. Это как раз то, что сделал в
свое время чальз дарвин. Когда он завершил работу над книгой
"происхождение видов", он понял, что опубликование этой революционной
концепции поднимет на ноги ученый мир и духовенство. Он стал своим
собственным критиком и 15 лет был занят тем, что тщательно проверял все
данные, добивался большей убедительности изложения, критически
переосмысливал свои выводы.
 Линкольн приветствовал критику, когда видел, что она искренна,
основана на знании дела и имеет целью действительно оказать помощь.
 Вы и я тоже должны приветствовать доброжелательную критику, так как
мы можем рассчитывать, что правы в трех из четырех случаев. По крайней
мере, так говорил о себе рузвельт, находясь в белом доме. Эйнштейн же
утверждал, что его заключения ошибочны в 99 случаях из 100.
 "Мнение наших противников о нас, - говорил ларошфуко, - ближе к
истине, чем то, что мы о себе думаем."
 Я знаю, что во многих случаях это утверждение оказывается
оправданием, однако, когда кто-нибудь начинает меня критиковать, а я себя
не критикую, я моментально автоматически начинаю защищаться - даже не
успев как следует понять, что же критикующий собирается сказать. Все мы
склонны к тому, чтобы отвергать критику и с удовольствием принимать
похвалу, не задумываясь о справедливости того или другого. Мы нелогичны.
Мы эмоциональны. Наша логика - как лодочка в море эмоций. Если мы
услышали, что кто-то о нас недостаточно хорошо отозвался, не будем себя
защищать. Это сделает каждый дурак. Будем оригинальны и скромны. Давайте
запутаем критикующего и поапплодируем себе, сказав:
 "Если бы он знал все о моих промахах, то критиковал бы еще суровее."
 В предыдущих главах я говорил о том, как поступать в случаях, когда
нас критикуют несправедливо. Здесь другая идея: Когда поднимается ваш гнев
из-за того, что вы чувствуете, что вас осудили несправедливо, почему бы не
остановиться и не сказать себе:
 "Минуточку... Я, конечно же, не совершенство. Коли эйнштейн полагает,
что он ошибается в 99 случаях из 100, возможно, и я ошибаюсь - может, в 99
случаях, а, может, в 90? Возможно, критика заслуженная. Если так, то я
должен быть благодарен за нее, она может пойти мне на пользу."
 Я знаю одного бывшего продавца, который даже просил, чтобы его
критиковали покупатели. Когда он начал продавать мыло, заказы почти не
поступали. Он боялся, что потеряет работу. Так как он знал, что качество
мыла было хорошим, а цена приемлема, он решил, что дело в нем самом. Когда
ему не удавалось продать партию мыла, он ходил по улице, пытаясь понять, в
чем же дело. Чего ему не хватает? Иногда он подходил к своим потенциальным
покупателям и спрашивал:
 "Я пришел не для того, чтобы снова предложить товар. Я вернулся,
чтобы выслушать совет или критику. Как вы считаете, в чем была моя ошибка,
когда я несколько минут назад приходил и предлагал вам мыло? Вы гораздо
опытнее и удачлевее меня. Пожалуйста, выскажете свои замечания искренне."
 В результате он подружился со многими из этих людей и получил
полезные советы.
 Сейчас он является президентом крупнейшей компании, занимающейся
производством мыла. Его зовут е. Литл. В прошлом году только 14 человек в
сша имели доход больший, чем он: 240 Тысяч долларов.
 Чтобы не расстраиваться из-за критики, следуйте правилу 3:

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

**Часть 6. Шесть приемов против утомления и чувства беспокойства. Как поддерживать энергию и дух на высоком уровне.**

|  |  |
| --- | --- |
|

|  |
| --- |
|   Р е з ю м е ш е с т о й ч а с т и пять способов, как предотвратить утомление и чувство беспокойства, поддерживать энергию и дух на высоком уровне. Правило 1. Отдыхайте до того, как вы утомитесь. Правило 2. Учитесь искусству пасслабляться во время работы и отдыха. Правило 3. Если вы домохозяйка, сохраняйте здоровье и внешность, расслабляйтессь дома хотя бы дважды в день. Правило 4. Применяйте четыре полезных привычки: А) очистите свой стол от всех бумаг, за исключением тех, которыеотносятся к решаемой в данный момент проблеме. Б) делайте дела в порядке важности. В) если возникшая проблема серьезна, решайте ее немедленно, еслиимеются факты для принятия обоснованного решения. Правило 5. Чтобы предотвратить усталость, относитесь с энтузиазмом к работе, которую вам приходится выполнять. Правило 6. Помните, что никто не умер от бессонницы, от недостатка сна. Вред приносит беспокойство по поводу бессонницы, а не |

 |

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

 Прошлой осенью мой помощник ездил в бостон для посещения самых
необычных в мире медицинских курсов. Они официально называются курсами
прикладной психологии, но их целью является помощь людям, страдающим от
чувства беспокойства. Многие из слушателей - домохозяйки.
 Как были созданы эти курсы? В 1930 году доктор пратт - ученик сэра в.
Ослера - обратил внимание на то, что многие пациенты, поступающие в
бостонский психиатрический диспансер, физически здоровые, хотя и ощущали
симптомы различных болезней. У одной женщины руки были так изуродованы
артритом, что она совсем не могла ими что-либо делать. У другой были все
"симптомы" рака желудка. Были здесь женщины с головными болями, с
хроническим утомлением, другими жалобами. Но самое тщательное обследование
показало, что ничего плохого в физическом плане с этими женщинами не было.
Доктор пратт понимал, что симптомы не исчезнут, если он просто посоветует
пациентам "идти домой и позабыть о своих болезнях". Он знал, что
большинство этих женщин не хотело болеть: Если бы они могли забыть о своих
недомоганиях, они бы давно это сделали сами. Чем же можно было им помочь?
Доктор пратт создал эти курсы. Они работали с удивительным эффектом. За 18
лет тысячи пациентов, посещавших их, излечились от своих болезней.
 Доктор роза хилферини, медицинский консультант курсов, рассказала
моему помощнику, что один из лучших способов избавления от чувства
беспокойства заключается в том, чтобы рассказать о твоих бедах человеку,
которому вы доверяете. "Когда сюда приходят пациенты, они могут рассказать
о своих бедах, рассказывать до тех пор, пока не выкинут их из головы.
Трудно размышлять о своих бедах одному, носить их в себе еше тяжелее. Это
вызывает нервное напряжение. Мы должны делиться своим беспокойством. Мы
должны чувствовать, что есть кто-то в мире, "кто хочет слушать и способен
понять".
 "Выговаривайтесь" - вот основной принцип, используемый на курсах при
бостонском диспансере. Есть там и некоторые другие идеи, пригодные каждой
домохозяйке:
 1. Заведите блокнот или тетрадь для "вдохновляющего чтения". В эту
тетрадь записывайте стихи, цитаты, которые создают у вас чувство бодрости.
И в один дождливый вечер, когда вы почувствуете, что настроение падает,
эта тетрадь поможет вам развеять грусть. Многие пациенты диспансера годами
ведут такие тетради. Они помогают им поддерживать хорошее настроение.
 2. Не задерживайтесь слишком (много) долго на недостатках других
людей! Безусловно, у вашего мужа есть недостатки: Если бы он был святым,
он никогда не женился на вас. Не так ли? Одна из женщин, посещавшая курсы,
была на пути к тому, чтобы превратиться в брюзжащую, вечно недовольную
мужем женщину с поджатым и хмурым лицом. Ее привел в себя вопрос: "Что вы
будете делать, если ваш муж умрет?" Она была так поражена, что немедленно
села за стол и написала целый лист с перечислением достоинств своего мужа.
Почему бы вам не поступить так в следующий раз, когда вы почувствуете, что
вышли замуж за тупого тирана? Возможно, после того, как вы напишете о его
добродетелях, окажется, что это именно тот, которого вы хотели встретить.
 3. Проявляйте интерес к людям. Проявляйте дружеский, здоровый интерес
к людям, которые живут по соседству с вами.
 4. Составляйте план работы на завтра прежде чем ляжете спать.
 5. Избегайте напряжения и утомления. Расслабляйтесь.
 Приведу несколько упражнений, которые вы можете делать дома:
 А) почувствовав усталость, ложитесь на пол, постелив одеяло или
коврик. Вытянитесь, приняв удобное положение. Делайте это не реже двух раз
в день.
 Б) закройте глаза. Дышите медленне. Повторяйте про себя что-нибудь в
таком духе: "Солнце светит. Небо голубое, прекрасное. Природа спокойная. Я
спокойна и здорова."
 В) если вы не можете лечь на пол, опасаясь, что жаркое подгорит, или
просто за неимением времени, вы можете достичь почти такого же эффекта,
сидя на стуле. Жесткий стул с прямой спинкой лучше всего подходит для
упражнения на расслабление. Положите руки ладонями вниз на верхнюю часть
бедер.
 Г) напрягите пальцы ног, затем расслабьте. Затем напрягите икроножные
мышцы и тоже расслабьте. Медленно двигайтесь вверх по телу, напрягая и
расслабляя мышцы. Наконец, медленно повращайте голову б одну, а затем в
другую сторорну.
 Д) успокойтесь с помощью медленного ритмического дыхания. Индийские
йоги правы: Ритмичное дыхание является одним из лучших способов для того,
чтобы успокаивать нервы.
 Е) не забывайте о морщинах на лице. Разглаживайте их. Особенно
морщины в уголках рта и между бровей, порождаемые чувством беспокойства.