

**Дейл Карнеги**

**Как перестать беспокоиться и начать  
ЖИТЬ**

## КАК БЫЛА НАПИСАНА ЭТА КНИГА — И ПОЧЕМУ

Тридцать пять лет назад я считал себя одним из самых несчастливых парней в Нью-Йорке. Я продавал грузовики и таким образом зарабатывал себе на жизнь. Я совершенно не разбирался в механизмах, управляющих движением грузовиков, да я и не стремился в этом разобраться, поскольку ненавидел свою работу. Мне было противно жить в дешевой мебелированной комнате на 56-й Западной улице — в комнате, где кишели тараканы. Я до сих пор помню, что на стенах комнаты висели мои галстуки, и, когда утром я брал чистый галстук, тараканы разбежались в разные стороны. Я с отвращением питался в дешевых грязных кафе, в которых, вероятно, также было полным-полно тараканов.

Каждый вечер я приходил в свою одинокую конуру с головной болью, вызванной отчаянием, беспомощностью, горечью и возмущением. Я возмущался потому, что мечты, которые я лелеял в дни учебы в колледже, превратились в кошмары. Разве это жизнь, думал я. Где же блистательный триумф, которого я все время ждал? Неужели именно так должна проходить вся моя жизнь, почему я должен ходить на ненавистную работу, жить в комнате, полной тараканов, есть отвратительную пищу и не иметь никаких надежд на будущее?.. Я страстно желал иметь свободное время, чтобы читать, и мечтал написать книги. Я думал о них еще во время учения в колледже.

Я знал, что, уйдя с нелюбимой работы, я ничего не потеряю и многое приобрету. Меня не интересовали большие деньги, я хотел сделать свою жизнь интересной. Короче говоря, я пришел к Рубикону — к моменту принятия решения, который возникает перед многими молодыми людьми, когда они начинают свой жизненный путь. Итак, я принял решение, которое полностью изменило мое будущее. Оно сделало меня счастливым и удовлетворенным жизнью в последующие тридцать пять лет — сверх моих самых утопических надежд.

Мое решение заключалось в следующем: мне надо покинуть ненавистную работу. Так как я четыре года обучался в Педагогическом колледже в Уорренсберге, штат Миссури, для меня имеет смысл зарабатывать себе на жизнь, обучая взрослых в вечерних школах. Тогда у меня было бы свободное время, чтобы читать книги, готовиться к лекциям, писать романы и рассказы. Я стремился «жить, чтобы писать, и писать, чтобы жить».

Какой же предмет мне преподавать взрослым по вечерам? Когда я вспоминал свои занятия в колледже, то понял, что из всех

предметов вместе взятых, которые там преподавались, наиболее важным и полезным в деловых отношениях — и в жизни вообще — оказалось искусство говорить. Почему? Потому что благодаря овладению этим искусством я поборол робость и неуверенность в себе, приобрел смелость и умение общаться с людьми. Я осознал также, что руководить другими способен лишь тот человек, который умеет отстаивать свою точку зрения.

Я подал заявление на должность преподавателя вечерних курсов по ораторскому искусству в Колумбийский и Нью-Йоркский университеты. Однако в этих университетах решили обойтись без моей помощи.

Я был тогда очень огорчен, но впоследствии оказалось, что мне в этом повезло, и я ничего не потерял. Я начал преподавать в вечерних школах Христианской ассоциации молодых людей (ХАМЛ), где мне надо было добиться конкретных результатов, и притом быстро. Передо мной стояла трудная задача! Взрослые люди приходили ко мне на занятия не ради диплома или социального престижа. Они приходили только с одной целью» они хотели решить свои проблемы. Они стремились овладеть способностью отстаивать свое мнение в споре и, выступая на деловых совещаниях, не падать в обморок от страха. Торговые агенты хотели приобрести умение вести дела с несговорчивым клиентом, а не ходить три раза вокруг квартала, чтобы набраться смелости. Они хотели развить в себе самообладание и уверенность в своих силах. Они стремились выдвинуться в своем деле. Они хотели заработать больше денег и обеспечить свои семьи. За обучение они вносили периодические взносы. Таким образом, если занятия не давали результата, они прекращали платить, а поскольку я не получал регулярно жалованье, а должен был довольствоваться лишь процентами с прибылей, то, чтобы не умереть с голоду, мне следовало быть практичным.

В то время мне казалось, что я преподаю в очень трудных условиях, однако, сейчас я понимаю, что я приобрел бесценный опыт. От меня требовалось умение заинтересовать своих учеников. Я должен был помочь им решить их проблемы. Мне необходимо было сделать каждый урок ярким и впечатляющим, чтобы вызвать у учащихся стремление продолжать занятия.

Это была увлекательная деятельность. И я полюбил свою работу. Я поражался, как быстро деловые люди приобретали уверенность в себе, как многие из них быстро продвигались по службе и их заработки росли. Успех намного превзошел мои самые оптимистические ожидания. Через три семестра ХАМЛ, отказавшаяся платить мне пять долларов за вечер, стала платить мне тридцать долларов за вечер в качестве процентных отчислений от прибы-

лей. В первое время я преподавал только ораторское искусство, но постепенно, с годами понял, что мои взрослые ученики также нуждались в умении завоевывать друзей и оказывать влияние на людей. Поскольку мне не удалось найти подходящее учебное пособие, то я сам написал книгу об отношениях людей в обществе. Она была написана — нет, она не была написана обычным образом. Она возникла и была создана на основе жизненного опыта моих взрослых слушателей. Я назвал ее «Как завоевывать друзей и оказывать влияние на людей». Поскольку книга была написана исключительно как учебное пособие для моих слушателей и поскольку я написал также четыре другие книги, о которых никто никогда не слышал, а я и не мечтал о том, что они широко разойдутся, то, вероятно, меня можно считать одним из самых удивленных авторов, которые здравствуют в настоящее время.

Шли годы, и я понял, что одной из самых главных проблем моих слушателей было беспокойство. Значительное большинство их были деловые люди — администраторы, торговые агенты, инженеры, бухгалтеры, представители всех специальностей и профессий, — и перед большинством из них стояли проблемы! Занятия посещали и женщины — служащие и домашние хозяйки. И у них тоже были проблемы! Совершенно очевидно, что необходимо было учебное пособие о том, как преодолеть беспокойство — и я снова попытался найти соответствующую книгу. Я отправился в Нью-Йоркскую центральную библиотеку на углу 5-й авеню и 42-й улицы и к своему удивлению обнаружил, что в библиотека насчитывалось только 22 книги, числившиеся под рубрикой «Беспокойство». Я также отметил, к своему изумлению, что под рубрикой «Черви» числилось 189 книг. Почти в девять раз больше книг о червях, чем о беспокойстве[1]. Поразительно, не так ли? Ведь беспокойство — одна из самых важных проблем, стоящих перед человечеством, и вероятно, в любой средней школе и колледже страны должен был бы читаться курс «Как перестать беспокоиться?» Однако я не нашел ни одного учебного пособия по этому вопросу ни в одном учебном заведении страны. Не удивительно, что Дэвид Сибери писал в книге «Как одолеть беспокойство»: «Мы вступаем в период зрелости такими же не подготовленными к жизненным испытаниям, как книжный червь не подготовлен к выступлению в балете».

И что же в результате? Более половины больничных коек в нашей стране заняты людьми, страдающими нервными и эмоциональными расстройствами.

Я прочитал эти двадцать две книги о беспокойстве, хранящиеся на полках Нью-Йоркской центральной библиотеки. Кроме того я

приобрел все книги по этому во. просу, которые мне удалось достать. Однако я не мог обнаружить ни одной, которую я мог бы использовать в качестве учебного пособия для своего курса. Тогда я решил сам написать такую книгу.

Я начал готовиться к работе над этой книгой семь лет назад. Каким образом? Я читал высказывания философов всех веков о беспокойстве. Я также прочитал сотни биографий — от Конфуция до Черчилля. Я беседовал со многими выдающимися в различных областях людьми, например, с Джеком Демпси, генералом Омаром Брэдли, генералом Марком Кларком, Генри Фордом, Элеонорой Рузвельт и Дороти Дикс. Но это было только начало.

Я также предпринял нечто более важное, чем беседы и чтение. Я работал в течение пяти лет в лаборатории, где проводились исследования по проблеме беспокойства. Эта лаборатория была организована при наши» курсах. Насколько мне известно, это первая и единственная в мире лаборатория такого профиля. Наша деятельность заключалась в следующем. Мы давали слушателям ряд правил по борьбе с беспокойством и просили их применять эти правила в жизни, а затем сообщить на занятиях о достигнутых результатах. Другие слушатели рассказывали о способах борьбы с беспокойством, которые они использовали в прошлом.

В результате, мне кажется, я выслушал больше рассказов на тему «Как я преодолел беспокойство», чем кто-либо на свете. Кроме того, я прочел сотни рассказов на эту тему, которые были присланы мне по почте. Многие из них были удостоены премий на наших курсах, проводимых в ста семидесяти городах США и Канады. Таким образом, эта книга создавалась не в башне из слоновой кости. Она не является также академическим трактатом о том, как бороться с беспокойством. Я старался написать легко читаемую краткую работу, основанную на фактическом материале, о том, как тысячи взрослых людей преодолели беспокойство. Ясно одно: данная книга является практическим пособием. Вы можете приниматься за ее изучение.

С радостью сообщаю вам, что в этой книге вы не найдете рассказов о воображаемом «мистере Б. » или о выдуманных «Мэри и Джоне», личность которых никто не может установить. Книга правдива. Она основана на документальном материале. «Наука, — сказал французский философ Валери, — представляет собой сборник оправдавших себя рецептов». Моя книга тоже является сборником оправдавших себя рецептов, проверенных временем и дающих возможность избавить нашу жизнь от беспокойства. Однако позвольте мне предупредить вас: вы не обнаружите в ней что-либо новое, но найдете в ней то, что обычно не используется

в повседневной жизни. В таком случае нам и не требуется что-то новое. Мы уже достаточно знаем о том, как вести совершенную жизнь. Мы все читали «золотое правило» и Нагорную проповедь. Наша беда не в неграмотности, а в бездействии. Цель данной книги — еще раз сформулировать, проиллюстрировать, модернизировать и восславить множество древних и незыблемых истин, а также растормошить вас и заставить применять их.

Вам нужна эта книга, однако не для того, чтобы узнать, как она была написана. Вам нужно действовать. Ну что же, давайте начнем. Сначала прочитайте первые сорок четыре страницы книги — и если после этого вы не почувствуете, что обрели новую силу и новое вдохновение, дающие возможность перестать беспокоиться и начать наслаждаться жизнью, тогда выбросьте эту книгу в мусорный ящик. В таком случае она для вас бесполезна.

*Дейл Карнеги*

# Часть первая

## ОСНОВНЫЕ ФАКТЫ, КОТОРЫЕ СЛЕДУЕТ ЗНАТЬ О БЕСПОКОЙСТВЕ

### Глава первая

#### ЖИВИТЕ В «ОТСЕКЕ» СЕГОДНЯШНЕГО ДНЯ

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

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

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

Сорок два года спустя, в тихий весенний вечер, когда в университетском парке цвели тюльпаны, сэр Уильям Ослер обратился к студентам Йельского университета. Считается, сказал он, что такой человек, как он, — профессор четырех университетов и автор популярной книги, должен обладать «мозгом особого качества». Это неверно, заявил он. Оказывается, и его близкие друзья знали, что он обладал «самыми посредственными способностями».

В чем же секрет его успеха? Он сказал, что достиг успеха потому, что стремился жить в отсеке сегодняшнего дня, непроницаемо отгороженном от остальных дней. Что он имел в виду? За несколько месяцев до своего выступления в Йельском универси-

тете сэра Уильяма Ослера пересек Атлантический океан на большом океанском лайнере, на котором капитан, стоявший на мостике, мог нажать на кнопку, и сразу же слышался шум механизмов, и отдельные отсеки корабля начинали герметически закрываться, чтобы в них не попала вода. «Каждый из вас, — сказал доктор Ослер этим студентам, — является гораздо более замечательным механизмом, чем гигантский лайнер, и, вступив в жизнь, вы отправляетесь в более длительное плавание. Я настаиваю на том, что вы должны научиться контролировать данный вам механизм и защищать его от штормов, то есть вовремя изолировать его отдельные отсеки. Только тогда вы обеспечите безопасность своего путешествия. Стойте на мостике и обеспечьте, чтобы хотя бы главные переборки корабля находились в рабочем состоянии. Нажмите на кнопку, и вы услышите, как на каждом этапе вашей жизни железные двери изолируют от вас прошлое — мертвые вчерашние дни. Нажмите на другую кнопку, и металлический занавес изолирует будущее — не родившиеся завтрашние дни. Тогда вы в полной безопасности — на сегодняшний день!.. Изолируйте прошлое! Пусть мертвое прошлое хоронит своих мертвецов... Изолируйте вчерашние дни, которые освещали глупцам путь к могиле. Груз будущего, прибавленный к грузу прошлого, который вы взваливаете на себя в настоящем, заставляет спотыкаться на пути даже самых сильных. Изолируйте будущее так же герметически, как прошлое... Будущее в настоящем... Нет завтра. День спасения человека — сегодня. Бессмысленная трата энергии, душевные страдания, нервное беспокойство неотступно следуют по пятам человека, который беспокоится о будущем... Итак, закройте наглухо все отсеки корабля, отделите носовую и кормовую части лайнера железными переборками. Воспитывайте у себя привычку жить в отрезке времени, отделенном от прошлого и будущего „герметическими переборками“.

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

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



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

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

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

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

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

В конце концов я оказался в госпитале. Один военный врач дал мне совет, который полностью преобразил мою жизнь. После тщательного осмотра он пришел к выводу, что в основе моих заболеваний было расстройство психики. «Тед, — сказал он, — я хочу, чтобы ты смотрел на свою жизнь, как на песочные часы. Ты знаешь, что тысячи песчинок находятся в верхней части песочных часов; и все они медленно и регулярно проходят через узкую перемычку посередине. Если ты или я сделаем так, чтобы через это отверстие в определенное время проходило больше, чем одна песчинка, часы испортятся. Ты, я и все остальные люди похожи на эти песочные часы. Когда мы утром встаем, возникают сотни дел, которые мы должны выполнить в этот день. И если мы не будем выполнять эти дела по одному в определенный промежуток времени (как одна песчинка проходит через узкое отверстие), а будем стремиться сделать все сразу, мы подорвем свои физические или психические силы».

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

Одним из самых ужасающих комментариев к нашему образу жизни является то, что почти половина коек в наших больницах занята пациентами, страдающими нервными и психическими расстройствами, пациентами, которых сломил непомерный груз накопившихся вчерашних дней и устрашающих завтрашних дней. Ведь значительное большинство этих людей могло бы спокойно наслаждаться жизнью и быть счастливыми и приносить пользу окружающим, если бы они следовали совету Иисуса Хри-

ста: «Не тревожьтесь о завтрашнем дне», или совету Уильяма Ослера: «Живите в „отсеке" сегодняшнего дня».

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

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

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

Весной 1938 года я работала вблизи Версаля, штат Миссури. Школы были бедными, дороги плохими. Я была так одинока и разочарована в жизни, что одно время даже думала о самоубийстве. Мне казалось, что добиться успеха невозможно. Жизнь потеряла для меня смысл. Я боялась всего на свете. Меня одолевали страхи, что я не смогу уплатить взносы за автомобиль и плату за комкомнату, что мне будет нечего есть. Я боялась заболеть, ведь

у меня не было денег, чтобы заплатить врачу. Меня удерживали от самоубийства лишь мысли о том, что моя сестра будет глубоко огорчена и что у меня не было достаточно денег, чтобы оплатить расходы на похороны.

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

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

Как вы думаете, кто написал стихи, приведенные ниже?

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

Эти слова кажутся современными, не так ли? Однако они были написаны за тридцать лет до нашей эры римским поэтом Горацием[2].

Одним из самых трагических свойств человеческой природы, насколько мне известно, является наша склонность откладывать осуществление своих чаяний на будущее. Мы все мечтаем о каком-то волшебном саде, полном роз, который виднеется где-то за горизонтом, — вместо того, чтобы наслаждаться теми розами, которые растут под нашим окном сегодня.

Почему мы такие глупцы — такие ужасающие глупцы?

«Как странно мы проводим тот маленький отрезок времени, называемый нашей жизнью, — писал Стивен Ликок. — Ребенок говорит: „Когда я стану юношей“. Но что это означает? Юноша говорит: „Когда я стану взрослым“. И, наконец, став взрослым, он говорит: „Когда я женюсь“. Наконец, он женится, но от этого мало что меняется. Он начинает думать: „Когда я смогу уйти на пенси-

ю“. А затем, когда он достигает пенсионного возраста, он оглядывается на пройденный им жизненный путь; как бы холодный ветер дует ему в лицо, и перед ним раскрывается жестокая правда о том, как много он упустил в жизни, как все безвозвратно ушло. Мы слишком поздно понимаем, что смысл жизни заключается в самой жизни, в ритме каждого дня и часа».

Ныне покойный Эдвард С. Эванс из Детройта в свое время чуть не убил себя вечным беспокойством, прежде чем осознал, что «смысл жизни заключается в самой жизни, в ритме каждого дня и часа». Выходец из бедной семьи, Эдвард Эванс начал зарабатывать себе на жизнь, продавая газеты; затем он работал клерком в бакалейном магазине. Впоследствии он получил работу помощника библиотекаря. Ему надо было содержать семь человек. Хотя его жалованье было маленьким, он боялся уйти с работы. Прошло восемь лет, прежде чем он нашел в себе мужество начать все сначала. Он открыл предприятие, в которое было вложено пятьдесят пять долларов, взятых в займы, и получил доход в двадцать тысяч долларов в год. Затем на него обрушился убийственный удар. Он взял у своего друга вексель на крупную сумму, а друг неожиданно разорился. Вскоре последовал другой удар: банк, в котором находились все деньги Эванса, обанкротился. Он не только потерял все свое состояние до единого цента, но и остался должен шестнадцать тысяч долларов. Его нервы не выдержали этого потрясения. «Я не мог ни спать, ни есть, — рассказывал он мне. — Я заболел непонятной болезнью. Беспокойство, и только беспокойство вызвало эту болезнь. Однажды я шел по улице и упал в обморок. Я не мог больше двигаться. Я был прикован к постели и мое тело покрылось фурункулами. Фурункулы были не только снаружи, но и внутри. Даже лежа в постели, я испытывал нечеловеческую боль. С каждым днем я становился все слабее. Наконец, доктор сказал, что мне осталось жить две недели. Я был поражен, я составил завещание, а затем снова лег в постель в ожидании конца. Не было смысла ни бороться, ни беспокоиться. Я смирился, расслабился и уснул.. Неделями я спал не более двух часов подряд, но теперь, поскольку мои земные проблемы заканчивались, я заснул сном ребенка. Постепенно проходила усталость. У меня появился аппетит. Я стал прибавлять в весе.

Через несколько недель я мог ходить на костылях. Шесть недель спустя я начал работать. В прошлом я зарабатывал двадцать тысяч долларов в год, а теперь довольствовался работой, приносившей мне всего тридцать долларов в неделю. Я начал продавать тормозные колодки, которыми закреплялись колеса автомобилей при их перевозке. Наконец-то я осмыслил свой жизненный опыт. Главное для меня — избавиться от беспокойства, не сожа-

леть о том, что случилось в прошлом, и не испытывать страха перед будущим. Я посвятил все свое время, силы и энергию овладению новой профессией».

Эдвард С. Эванс стал стремительно продвигаться по служебной лестнице. Через несколько лет он сделался президентом компании. Его компания — «Эванс про-дакт» — была зарегистрирована в течение многих лет на Нью-Йоркской фондовой бирже. Когда Эдвард С. Эванс умер в 1945 году, он считался одним из самых прогрессивных деловых людей Соединенных Штатов. Если вы когда-нибудь будете пролетать над Гренландией, вы, возможно, приземлитесь в Эванс-Филд — в аэропорту, названном в его честь.

Суть данного рассказа заключается в следующем: Эдвард С. Эванс никогда бы не достиг столь впечатляющих успехов в жизни, если бы не осознал нелепость беспокойства в «отсеке» сегодняшнего дня.

За пятьсот лет до нашей эры греческий философ Гераклит сказал своим ученикам, что «все меняется, кроме „закона изменений“». Он сказал также: „Вы не можете войти дважды в одну и ту же реку“. Река меняется каждую секунду, то же самое происходит и с человеком, который вошел в нее. Жизнь представляет собой непрерывную, переменную. Единственной определенностью является сегодня. Зачем же портить красоту сегодняшнего дня попытками решить проблемы будущего, полного бесконечных перемен и неясности, — будущего, которое, по-видимому, никто не может предвидеть.

У древних римлян было для этого соответствующее слово. Фактически два слова: *Care 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, на котором было выгравировано одно слово: «Сегодня». Хотя на моем письменном столе не стоит камень, к моему зеркалу приклеен лист бумаги со стихами, которые сэр Уильям Ослер всегда держал на своем письменном столе. Эти стихи написаны знаменитым индийским драматургом Калидасой:

### **Приветствие заре**

Взгляни на этот день!  
Ведь в нем заключена жизнь, самая 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, первое, что вам следует знать о беспокойстве, заключается в следующем: если вы хотите вытеснить тревогу из своей жизни, поступайте как сэр Уильям Ослер, —

*Отгородите прошлое и будущее железными дверьми.  
Живите в герметизированных сегодняшних отсеках,  
Задайте себе эти вопросы и запишите ответы на них:*

1. Откладываю ли я дела сегодняшнего дня из-за беспокойства по поводу будущего, мечтаю ли я о каком-то «волшебном саде, полном роз», который виднеется где-то за горизонтом?

2. Делаю ли я иногда жизнь в настоящем труднее из-за сожалений о том, что произошло в прошлом и безвозвратно ушло?

3. Встаю ли я каждое утро с решимостью «ловить момент» и использовать наилучшим образом отпущенные мне двадцать четыре часа?

4. Могу ли я больше получить от жизни, думая в первую очередь о сегодняшнем дне? б. Когда я начну выполнять это? На следующей неделе?.. Завтра?.. Сегодня?

## Глава вторая

### МАГИЧЕСКАЯ ФОРМУЛА, ПОЗВОЛЯЮЩАЯ НАЙТИ ВЫХОД ИЗ СИТУАЦИЙ, СВЯЗАННЫХ С БЕСПОКОЙСТВОМ

Вы, наверное, нуждаетесь в быстро действующем рецепте, позволяющем найти выход из ситуаций, связанных с беспокойством, в методе, который вы можете начать применять сразу же, даже не продолжая читать эту книгу?

В таком случае позвольте мне рассказать вам о методе, разработанном Уиллисом Х. Кэрриэром, талантливым инженером, который создал предприятие, выпускающее устройства для кондиционирования воздуха. В настоящее 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, —я работал 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, словно кто-то ударил меня по голове. У меня начало болеть все внутри. Я был так встревожен, что не мог спать.

Наконец, здравый смысл подсказал мне, что волнение ничем мне не поможет; тогда я выработал способ решения своей проблемы без беспокойства. Он себя прекрасно оправдал. Я уже более тридцати лет применяю этот метод борьбы с беспокойством. Он совсем прост. Его может использовать каждый. Процедура состоит из трех этапов.

Этап I. Я проанализировал ситуацию без всякого страха и представил самое худшее, что могло бы произойти при данных условиях. Никто не собирался посадить меня в тюрьму или расстрелять. В этом я был абсолютно уверен. В самом деле была некоторая вероятность, что я потеряю свою должность; также казалось возможным, что мои работодатели откажутся применить новое оборудование и потеряют двадцать тысяч долларов, которые мы вложили в это предприятие.

Этап II. Представив себе самое худшее, что могло случиться, я решил примириться с этим в случае необходимости. Я сказал себе: эта неудача повредит моей репутации, и в результате я могу потерять работу; но даже если это произойдет, я всегда могу найти себе другое место. Условия могли быть гораздо хуже. Мои работодатели, вероятно, понимают, что мы проводим эксперимент с новым методом очистки газа, и если он стоит двадцать 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, и примирившись с этим, я понял, что произошло очень важное событие: я немедленно расслабился и ощутил чувство умиротворенности, которое не испытывал в течение многих дней.



Этап III. С этого времени я спокойно посвятил свое время и энергию попытке улучшить самое худшее положение, которое я мысленно представил себе и мысленно с ним примирился.

Я попытался теперь выработать пути и средства, с помощью которых казалось 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 продолжал пребывать в панике, так как это состояние уничтожает нашу способность сосредоточиться. Однако, когда мы заставляем себя мысленно принять самое худшее, мы исключаем смутные страхи и получаем возможность сосредоточиться на решении проблем.

Случай, о котором идет речь, произошел много лет назад. Он оказался столь поучительным, что я решил извлечь из него урок на всю жизнь. В результате я почти полностью избавился от беспокойства».

Почему же магическая формула Уиллиса Х. Кэрриэра является столь ценной и практичной, если говорить о психологическом аспекте этой проблемы? Это объясняется тем, что она выводит нас из непроходимого мрака, в котором мы блуждаем, ослепленные беспокойством. Эта формула позволяет нам устойчиво встать на землю. Мы знаем, что делать и как вести себя. Но если мы не имеем твердой почвы под ногами, можем ли мы о чем-нибудь думать и что-то решать?

Профессор Уильям Джеймс, основатель прикладной психологии, умер тридцать восемь лет назад. Если бы он был жив в настоящее время и узнал о нашей формуле поведения в экстремальных ситуациях, он одобрил бы ее всей душой. Откуда мне это известно? Потому что он говорил своим студентам: «Примиритесь с существующими обстоятельствами, потому что... принятие того, что произошло, как неизбежного, представляет собой первый этап в" преодолении последствий при любом тяжелом положении».

Та же самая мысль была высказана Лин Ютанем в его широко известной книге «Важность жизни». «Подлинное душевное спокойствие, — сказал этот китайский 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 мы примирились с самым худшим, нам **ничего** терять. Таким

образом, это автоматически означает мы можем все приобрести! «Примирившись с худшим, — вспоминал Уиллис Х. Кэррирз, — немедленно расслабился и почувствовал умиротворение, которое не испытывал долгое время. С этого момента я был способен думать».

Это разумно, не правда ли? Однако миллионы людей разрушили свою жизнь яростным негодованием, потому что отказались принять самое худшее; отказались действовать, чтобы что-то изменить; отказались спасти то, что было в их силах, от разрушения. Вместо попытки изменить свою жизнь, они занимались горестными жалобами на «удары судьбы». Такие жалобы могли привести лишь к тягостному состоянию, называемому меланхолией.

Хотите, я приведу вам пример использования магической формулы Уиллиса Х. Кэрриэра на практике? Ее успешно применил торговец жидким топливом из Нью-Йорка, который обучался на моих курсах.

«Я стал жертвой шантажа!—этими словами он начал свой рассказ. — Я не верил, что такое возможно. Я думал, что подобные случаи происходят только в кино, но меня на самом деле шантажировали. Произошло следующее: в распоряжении нефтяной компании, которую я возглавляю, находился ряд грузовиков, которыми управляли несколько шоферов. В то время строго соблюдались требования Управления по регулированию цен и нам устанавливалось ограниченное количества бензина, которое мы могли предоставлять 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 и потребовал деньги за то, чтобы не создавать шум вокруг этой истории. В его 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 за действия своих сотрудников. Более того, я отдавал себе отчет, что если дело будет передано в суд и сведения об этом появятся в газетах, то дурная молва погубит мое дело. А я гордился своим делом — оно было основано моим отцом двадцать четыре года назад.

Я был так расстроен, что довел себя до болезни! В течение трех дней и ночей я не ел и не спал. Я попал в какой-то заколдованный

круг. Как мне быть? Заплатить деньги — пять тысяч долларов — или сказать этому человеку, чтобы он делал свое черное дело? Какое бы решение я ни принял, оно казалось кошмарным.

Затем воскресной ночью, я начал читать брошюру «Как перестать беспокоиться», которую мне дали на занятиях в классе Карнеги по ораторскому искусству. Я стал читать ее и обнаружил рассказ Уиллиса Х. Кэр-риэра «Настраивайтесь на самое худшее». Итак, я спросил себя: «Что является самым плохим из того, что может случиться, если я откажусь выплатить деньги и эти Шантажисты передадут свои документы окружному прокурору?»

Ответ на этот вопрос был следующим: «Мое дело будет погублено — вот что самое худшее из того, что может случиться. Мне не угрожает тюрьма. Самое худшее, что на мне катастрофически отразится, — это общественный скандал».

Затем я сказал себе: «Допустим, мое дело будет погублено». Мысленно я примирился и с таким исходом. Что же случится дальше?

В случае, если мое дело будет погублено, мне, возможно, придется искать себе работу. Это не так уж плохо. Я был квалифицированным специалистом 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 к осуществлению третьего этапа — к улучшению самого худшего. В поисках решения проблемы Я рассмотрел ситуацию с другой точки зрения. Если бы я описал своему адвокату положение дел, он, вероятно, смог бы найти выход, о котором я не подумал. Я знаю, трудно поверить, что это решение не пришло мне в голову прежде, но я же не думал о решении проблемы, а только беспокоился! Я немедленно решил посоветоваться утром со своим адвокатом. Затем я пошел спать и спал как убитый.

Чем же вся эта история закончилась? На следующее утро мой юрист посоветовал мне пойти к районному прокурору и рассказать ему правду. Я последовал его совету. Когда я закончил свой рассказ, то с удивлением услышал слова прокурора, что вымогательство происходило в нашем районе уже в течение многих месяцев, и человек, назвавший себя «правительственным инспектором», был жуликом, которого разыскивала полиция. Я с огромным облегчением услышал все это после того, как промучился три дня и три ночи, раздумывая над тем, дать ли пять тысяч долларов профессиональному аферисту!

Этот опыт послужил мне уроком на всю жизнь. Теперь, когда передо мной возникает неотложная проблема, вызывающая беспокойство, я применяю метод, который называю «формула старого Уиллиса Х. Кэрриэра». Примерно в то же время, когда Уиллис Х. Кэрриэр переживал мучительные дни в связи с установкой газоочистительного оборудования на заводе в Кристал-Сити, молодой человек из Брокен-Боу, штат Небраска, составлял завещание. Его звали Эрл П. Хэни, у него была язва двенадцатиперстной кишки. Три врача, включая знаменитого специалиста по язвам, заявили, что мистер Хэни неизлечим. Они посоветовали ему сесть на диету и не волноваться, соблюдать полное спокойствие. Кроме того, они рекомендовали ему написать завещание!

Заболевание уже заставило Эрла П. Хэни отказаться от прекрасной и хорошо оплачиваемой работы. Таким образом, ему было нечего делать и нечего ожидать, кроме медленно надвигавшейся смерти.

Тогда он принял решение — оригинальное и превосходное. «Раз мне так мало осталось жить, — подумал он, — надо постараться за это короткое время взять от жизни все. Я всегда мечтал совершить кругосветное путешествие. Если мне предстоит это осуществить, то следует это сделать сейчас». К он купил билет на пароход.

Врачи были в ужасе. «Мы должны предупредить вас, — сказали они мистеру Хэни, — если вы совершите это путешествие, вы будете похоронены в море».

«Нет, этого не произойдет, — ответил он. — Я договорился со своими родственниками, что они похоронят меня в семейном склепе в Брокен-Боу, штат Небраска. Поэтому я собираюсь купить гроб и взять его с собой в путешествие».

Он купил гроб, доставил его на корабль и договорился с руководством пароходной компании о том, что делать в случае его смерти. Он попросил их в этом случае положить его тело в холодильное отделение до прибытия лайнера на родину. Он отправился в это путешествие, вдохновляясь стихами старого 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![3]

Во время путешествия он отнюдь не соблюдал сухой закон. «Я пил виски с содовой и льдом и курил длинные сигары во время этого путешествия, — рассказывает мистер Хэни в письме, лежащем передо мной! — Я ел самую разнообразную пищу, включая экзотические туземные кушанья, которые наверняка должны бы-

ли 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 новых друзей, развлекался до полуночи. Когда мы достигли Китая и Индии, я понял, что тревоги, вызванные делами, заботы, которые преследовали меня дома, были раем по сравнению с бедностью и голодом, увиденными мною на Востоке. Я перестал мучиться своими бессмысленными переживаниями и почувствовал себя прекрасно. Я вернулся в Америку, прибавив девяносто фунтов веса. Я почти забыл, что у меня была язва желудка. Никогда в жизни я не чувствовал себя лучше.

Я немедленно продал гроб обратно гробовщику и снова занялся делом. С тех пор я ни разу не болел».

В то время как это происходило, Эрл П. Хэни никогда не слышал об Уиллисе Х. Кэрриэре и о его методе борьбы с беспокойством. «Но сейчас мне понятно, — недавно сказал он мне, — что я бессознательно применял тот же самый принцип. Я примирился с самым худшим, что могло случиться, — в моем случае речь шла о смерти. И затем я постарался улучшить свое состояние, наслаждаясь жизнью в течение короткого срока, отпущенного мне... Если бы, — продолжал он свой рассказ, — если бы я испытывал беспокойство во время путешествия, то, несомненно, обратный путь я бы совершил, лежа в гробу. Но я расслабился и забыл обо всем. Обретенное мною душевное спокойствие придавало мне новую энергию, которая фактически спасла мою жизнь».

Итак, Уиллису Х. Кэрриэру удалось спасти контракт на двадцать тысяч долларов, бизнесмен из Нью-Йорка защитился от шантажа, а Эрл Хэни фактически спас свою жизнь, следуя магической формуле, о которой мы уже говорили. Может быть, она поможет и вам решить некоторые ваши проблемы? Может быть, она даже пригодится вам при решении вопросов, казавшихся неразрешимыми?

Итак, правило второе: если у вас возникают ситуации, связанные с беспокойством, применяйте магическую формулу Уиллиса Х. Кэрриэра:

**1. Спросите себя: «Что является самым худшим из того, что может произойти?»**

**2. Приготовьтесь примириться с этим в случае необходимости,**

**3. Затем спокойно продумайте, как изменить ситуацию.**

## Глава третья

## К КАКИМ ПОСЛЕДСТВИЯМ МОЖЕТ ПРИВЕСТИ БЕСПОКОЙСТВО

*Деловые люди, не умеющие  
бороться с беспокойством,  
умирают молодыми.*

Доктор Алексис Каррель[4]

Несколько лет назад однажды вечером сосед позвонил в мою дверь и стал уговаривать, чтобы я и моя семья сделали прививки от оспы. Он был одним из тысяч добровольцев, которые звонили в двери многих нью-йоркских квартир. Испуганные люди часами стояли в очередях в ожидании прививок. Прививочные пункты были открыты не только во всех больницах, но также и в пожарных депо, в полицейских участках и на крупных промышленных предприятиях. Более двух тысяч врачей и медицинских сестер лихорадочно трудились днем и ночью, делая прививки толпам людей. В чем причина такого волнения? Восемь человек в Нью-Йорке заболели оспой, двое из них умерли. Две смерти из почти восьмимиллионного населения.

Надо сказать, что я уже более тридцати семи лет живу в Нью-Йорке, и ни разу никто не позвонил мне в дверь, чтобы спасти меня от эмоционального потрясения—болезни, которая в течение последних тридцати семи лет нанесла в десять тысяч раз больший ущерб, чем оспа.

Никто из добровольцев не позвонил в дверь и не предупредил меня о том, что один из каждых десяти человек, живущих сейчас в США, заболит расстройством нервной системы, вызванным в большинстве случаев беспокойством и эмоциональными конфликтами. Итак, я пишу эту главу, стремясь позвонить в вашу дверь и предупредить вас об этом.

Знаменитый ученый, лауреат Нобелевской премии по медицине доктор Алексис Каррель сказал: «Деловые люди, не умеющие бороться с беспокойством, умирают молодыми». Но это касается и домашних хозяек, и ветеринаров, и каменщиков.

Несколько лет назад я проводил свой отпуск, путешествуя на автомобиле по Техасу и Нью-Мексико с доктором О. Ф. Гобером—одним из медицинских работников железной дороги Санта-Фе. Он занимал должность главного терапевта Ассоциации больниц Мексиканского залива, Колорадо и Санта-Фе. Мы заговорили о воздействии беспокойства на человека, и он сказал: «Семьдесят процентов всех пациентов, которые обращаются к врачам, могли бы вылечиться сами, если бы избавились от своих страхов и

беспокойства. Не думайте, что я считаю, будто бы их заболевания являются воображаемыми. Их болезни так же реальны, как зубная боль, и часто в сто раз более серьезны. Я говорю о таких болезнях, как расстройство пищеварения на нервной почве и язва желудка, заболевания сердца, бессонница, головные боли и некоторые виды паралича».

«Эти болезни реальны. Я знаю, о чем говорю, — сказал доктор Гобер, — ведь я сам страдал от язвы желудка в течение двенадцати лет.

Страх вызывает беспокойство. Беспокойство делает вас возбужденными и нервными и воздействует на нервы вашего желудка и действительно изменяет ваш желудочный сок, что часто ведет к язвам желудка».

Доктор Джозеф Ф. Монтэгью, автор книги «Расстройства желудка на нервной почве», говорит то же самое. Он пишет: «Язвы желудка возникают не от того, что вы едите. Язвы возникают от того, что съедает вас».

Врач из клиники Мэйо, доктор У. С. Алварес, сказал: «Язвы часто открываются и зарубцовываются в зависимости от взлета и падения кривой эмоционального стресса».

Этот вывод был сделан на основе обследования 15 000 пациентов, которые поступили в клинику Мэйо с желудочными заболеваниями. У четырех из каждых пяти пациентов не было физических причин, вызывающих желудочные заболевания. Страх, беспокойство, ненависть, исключительный эгоизм и неспособность приспособиться к реальной действительности были основными факторами, вызывающими желудочные заболевания и язвы желудка... Язвы желудка могут убить вас. По сообщению журнала «Лайф», они сейчас стоят на десятом месте в ряду смертельных заболеваний.

Недавно я переписывался с доктором Гарольдом С. Хабейном из клиники Мэйо. Он сделал доклад на ежегодной конференции Американской ассоциации терапевтов и хирургов, работающих в области гигиены труда, в котором сообщил об исследовании состояния здоровья 176 административных работников, средний возраст которых составлял 44, 3 года. Оказалось, что более трети этих администраторов страдали одним из трех заболеваний, присущих напряженной жизни, — болезнями сердца, язвами пищеварительного тракта или повышенным давлением крови. Вы только подумайте, треть наших деловых людей разрушает свой организм сердечными болезнями, язвами и повышенным давлением, не достигнув сорока пяти лет. Какой дорогой ценой достается им успех!

И они даже не достигают успеха! Можно ли считать достигшим успеха человека, который расплачивается за продвижение по службе язвами желудка или сердечными заболеваниями? Стоит ли овладеть даже целым миром и потерять свое здоровье? Ведь человек, владеющий целым миром, может спать одновременно только в одной постели и есть только три раза в день. Даже землекоп имеет возможность делать то же самое, и, возможно, он спит лучше и ест с большим аппетитом, чем высокопоставленный администратор. Откровенно говоря, я предпочел бы быть издольщиком на полях Алабамы и играть на банджо, чем подорвать свое здоровье в сорок пять лет, пытаясь управлять железной дорогой или фирмой по выпуску сигарет.

Говоря о сигаретах, я вспомнил об одном владельце фирмы по их выпуску, известной во всем мире. Недавно он умер от сердечной недостаточности во время отдыха в лесах Канады. Он владел миллионами и умер в возрасте шестидесяти одного года. Вероятно, он затратил многие годы своей жизни, пытаясь добиться так называемого успеха в делах-

Я считаю, что владелец фирмы по выпуску сигарет со своими миллионами не достиг и половины успеха, которого добился мой отец — фермер штата Миссури, умерший в восемьдесят девять лет без единого доллара в кармане.

Знаменитые братья Мэйо заявили, что более половины больных коек в 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 ска-вал, 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, чтобы осознать эту великую истину. Мы только сейчас начинаем развивать новую отрасль медицины, называемую психосоматическая медицина. Эта 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 психически-



ми 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 в настоящее время, проведет часть своей жизни в учреждении для душевнобольных. 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 дать исчерпывающий ответ на этот вопрос. Но вполне возможно, что во многих случаях страх и беспокойство способствуют этому. Встревоженный и затравленный индивид, который не в состоянии приспособиться к жестокому реальному миру, разрывает всякий контакт с окружающей средой и уходит в свой собственный вымышленный мир. Таким образом он пытается освободиться от тревог и волнений.

Когда я пишу эти строки, на моем письменном столе лежит книга доктора Эдварда Подольского, называющаяся «Прекратите беспокоиться и живите нормально». Ниже приведены названия некоторых глав этой книги: «Как беспокойство воздействует на сердце». «Высокое кровяное давление и его связь с беспокойством».

«Ревматизм может быть вызван беспокойством». «Меньше беспокойтесь ради своего желудка». «Как беспокойство может вызвать простудные заболевания».

«Беспокойство и щитовидная железа». «Диабет, вызванный беспокойством». Проблеме борьбы с беспокойством посвящена и другая книга: «Человек против самого себя». Она написана известным психиатром Карлом Меннингером. 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 флегматичного человека. Генерал Грант обнаружил это в период окончания Гражданской войны. Вот что рассказывают.

Войска Гранта осаждали Ричмонд девять месяцев. Отряды генерала Ли, оборванные и голодные, были разбиты, Целые полки дезертировали. Другие солдаты неприятеля устраивали молитвенные собрания в своих палатках, кричали, плакали и бредили. Конец был близок. Солдаты Ли подожгли в Ричмонде склады с

хлопком и табаком, арсенал и бежали ночью из города, в котором ревело вздымающееся пламя. Армия Гранта неотступно преследовала неприятеля, атакуя южан с обеих сторон и с тыла, в то время как кавалерия Шеридана 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 провел ночь, — вспоминает он в своих мемуарах, — опустив ноги в горячую воду с горчицей и приложив горчичники к запястьям и затылку, Я надеялся вылечиться к утру».

На следующее утро он моментально выздоровел. И вылечил его не горчичник, а радостное известие, которое сообщил ему кавалерист, скакавший галопом по дороге. Он передал ему письмо от Ли, в котором говорилось о желании генерала сдаться.

«Когда офицер (который передал мне депешу) подошел ко мне, — пишет Грант, — я все еще страдал от головной боли, но в тот момент, когда я прочел депешу, я выздоровел».

Вполне очевидно, что именно беспокойство, нервное напряжение и эмоции вызвали болезнь Гранта. Он моментально выздоровел, как только его эмоции приняли другую окраску, когда он почувствовал уверенность в себе, радость от достигнутого успеха и победы.

Семьдесят лет спустя Генри Моргантау-мл., министр финансов в администрации 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 ни в библиотеку, ни к врачу. Мне достаточно выглянуть из окна дома, где я пишу эту книгу, и я увижу в пределах одного квартала один дом, где беспокойство вызвало нервный срыв, — и другой дом, где человек довел себя беспокойством до диабета. Когда акции фондовой биржи понизились в цене, содержание сахара в его крови и моче повысилось.

Когда Монтень, знаменитый французский философ, был избран мэром своего родного города Бордо, он обратился к своим согражданам со следующими словами: «Я согласен взять ваши дела в свои руки, но не в свою печень и легкие».

Упоминавшийся мой сосед допустил, что положение дел на фондовой бирже оказало влияние на его кровь, и это чуть не

убило его.

Беспокойство может вызвать у вас ревматизм или артрит и навсегда приковать вас к креслу-каталке. Доктор Рассел С. Сесил, профессор медицинского факультета Корнельского университета, является всемирно известным специалистом по артриту. Он назвал четыре основных условия, способствующих развитию артрита:

1. Крушение супружеской жизни;
2. Финансовая катастрофа и какое-либо горе;
3. Одиночество и беспокойство;
4. Длительно затаенные обиды.

Разумеется, эти четыре эмоциональные ситуации — далеко не единственные причины артрита. Существует много видов артрита, возникающего по различным причинам. Но, повторяю, самыми распространенными 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 права выкупа закладной на его дом. Жена этого человека неожиданно испытала мучительный приступ артрита. Несмотря на лекарства и диету, артрит не поддавался лечению до тех пор, пока не улучшилось финансовое положение семьи.

Беспокойство может даже вызвать кариес зубов. Доктор Уильям И. Л. Макгонигл сказал в своем выступлении на заседании Американской стоматологической 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 заболеванием щитовидной железы? Я встречал таких людей и должен вам сказать, что они дрожат, трясутся и выглядят так, словно они до смерти перепуганы. Функция щитовидной железы, регулирующей жизнедеятельность всего организма, нарушена. Она ускоряет работу сердца, и весь организм напоминает 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, страдающим этим заболеванием. Мы поехали, чтобы показаться зна-

менитому специалисту, врачу, который занимался лечением болезней этого типа в течение почти тридцати восьми лет.

Первый вопрос, который он задал моему другу, был следующим: «Какие эмоциональные потрясения вызвали Такое состояние вашего здоровья?» Он предупредил моего друга, что, если тот не перестанет волноваться, у него могут возникнуть такие осложнения, как заболевание сердца, язва желудка или диабет. «Все эти болезни, — сказал выдающийся врач, — близкие родственники». Безусловно, они близкие родственники, ведь все они порождены беспокойством!

Когда я брал интервью у Мерл Оберон, она сказала мне, что покончила с беспокойством. Она знала, что беспокойство разрушило бы самое главное ее богатство как киноактрисы — привлекательную внешность.

«Когда я впервые пыталась пробиться в кино, — вспоминала Мерл Оберон, — я была встревожена и испугана. Я только что приехала из Индии и никого не знала в Лондоне, где я пыталась получить работу. Я побывала у нескольких продюсеров, но ни один из них не предложил мне сниматься в кино. Небольшие деньги, которыми я располагала, постепенно иссякали. В течение двух недель я питалась только сухим печеньем и водой. Теперь я была не просто обеспокоена. Я была голодна. Я сказала себе: „Может быть, ты дура. Может быть, ты никогда не пробьешься в кино. В конце концов у тебя нет опыта. Ты никогда не выступала. Единственное, чем ты можешь привлечь, — это хорошеньким личиком“.

Я подошла к зеркалу. И когда я посмотрела на себя, то увидела, что сделало беспокойство с моей внешностью! Я увидела морщины, которые образовались от него на моем лице. Я увидела обеспокоенное выражение лица. Тогда я сказала себе: «Ты должна немедленно это прекратить! Ты не можешь позволить себе волноваться. Единственное, что ты можешь предложить, это привлекательную внешность, но беспокойство уничтожит твою красоту!»

Мало что может состарить, озлобить женщину и уничтожить ее красоту так быстро, как беспокойство. Беспокойство придает лицу отталкивающее выражение. Оно заставляет нас сжимать челюсти и покрывает наши лица морщинами. Беспокойство придает мрачный вид. От беспокойства могут поседеть наши волосы, в некоторых случаях они даже выпадают. От беспокойства портится кожа лица — на ней появляются различные виды сыпи, дерматит и прыщи.

Болезнь сердца в настоящее время в Америке является убийцей номер один. Во время второй мировой войны почти треть милли-

она мужчин была убита на полях сражений. Но в то же самое время болезнь сердца убила два миллиона гражданских лиц, и один миллион этих смертельных случаев был вызван заболеваниями сердца, связанными с беспокойством и чрезвычайно напряженной жизнью. Действительно, болезнь сердца является одной из главных 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 от сердечных заболеваний, вызванных беспокойством, так как они смотрят на вещи спокойно. В двадцать раз больше врачей, чем сельскохозяйственных рабочих, умирает от сердечной недостаточности. Врачи ведут напряженную жизнь и расплачиваются за это.

«Бог может простить нам грехи наши, — сказал Уильям Джеймс, — но нервная система — никогда».

Перед нами предстает самый поразительный и невероятный факт: с каждым 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 подвергав ли пыткам своих пленных, 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 пленникам ударами молота. В результате люди сходили с ума. Такой же метод пыток применялся испанской инквизицией, а также в немецких концентрационных лагерях при Гитлере.

Беспокойство напоминает непрерывно падающие капли воды и его постоянное воздействие часто доводит людей до безумия и самоубийства.

Когда я был деревенским парнем и жил в штате Миссури, я был испуган до полусмерти рассказами Билли Санди об адских огнях загробного мира. Но он никогда не рассказывал об адских муках физической агоний, которые иногда испытывают те, кто постоянно беспокоится. Если, например, вы хронически находитесь в состоянии беспокойства, то однажды вы можете почувствовать самую адскую боль, когда-либо испытываемую человеком: приступ стенокардии.

Если вам когда-либо придется испытать это состояние, вы будете кричать от нечеловеческих мучений. По сравнению с вашими криками, вопли, которые слышались в «Аду» Данте, будут звучать

как детская пицалка. 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, что я преувеличиваю, спросите вашего семейного врача.)

Вы любите жизнь? Хотите ли вы долго жить и сохранить хорошее здоровье? Вот как вы можете это сделать. Я снова цитирую слова доктора Алексиса Карреля. Он сказал: «Те, кто сохраняет душевное спокойствие в суе современного города, невосприимчивы к нервным заболеваниям».

Способны ли вы сохранять душевное спокойствие в суе современного города? Если вы нормальный человек, вы ответите «Да! Несомненно, да». Большинство из нас гораздо сильнее, чем мы сами думаем. В нас заключены внутренние силы, к которым мы никогда не обращались. Как сказал Торо в своей бессмертной книге «Уолден»: «Я не знаю более вдохновляющего обстоятельства, чем неопровержимая способность человека продвигаться к возвышенной цели путем сознательных усилий... Если вы уверенно стремитесь к осуществлению своей мечты и пытаетесь жить той жизнью, о которой вы мечтали, вы добьетесь успеха, которого нельзя ожидать при обычном поведении».

Несомненно, многие из читателей располагают такой же внутренней силой, как Ольга К. Джарви. Она обнаружила, что при самых трагических обстоятельствах она может преодолеть беспокойство. Я уверен, что и вы и я 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, братья Мэйо, подтвердили этот приговор. Я была на краю бездны, глубокая пропасть раскрывалась передо мной! Я была молода. Я не хотела умирать! В отчаянии я позвонила своему врачу в Келлогг и заплакала перед ним всю боль своей истерзанной души. Довольно нетерпеливо он отчитал меня: „В чем дело, Ольга, разве вы не способны бороться? Конечно, вы умрете, если будете плакать. Да, вас постигло самое худшее. Если так, смотрите в лицо фактам! Перестаньте волноваться. А затем что-то предпринимайте!“ В тот самый момент я дала клятву. Я вложила в нее скрытые силы моей души, так что ногти глубоко впились мне в тело и озноб пробежал по спине. Я приказала себе: *«Я не буду волноваться! Не буду плакать! И если я могу что-то предпринять, я должна одержать победу! Я собираюсь ЖИТЬ!»*

Обычная длительность сеанса рентгеновского облучения, применяемая в таких запущенных случаях, когда нельзя применять радий, составляет 10,5 минуты в день в течение тридцати дней.

Меня облучали ежедневно по 14,5 минуты в течение сорока девяти дней. Кости выступали на моем истощенном теле, как скалы среди пустынных холмов, и хотя ноги казались налитыми свинцом, я не позволяла себе беспокоиться. Я ни разу не заплакала! Я улыбалась! Да, я действительно *заставляла* себя улыбаться.

Я не так глупа, чтобы думать, что одной только улыбкой можно вылечить рак. Но я действительно верю, что веселое настроение помогает организму бороться с заболеванием. Во всяком случае, я пережила одно из чудесных исцелений от рака. Я никогда не чувствовала себя здоровее, чем за последние несколько лет, благодаря вдохновляющим словам доктора Маккаффри: «Смотрите в лицо фактам. Перестаньте волноваться, а затем что-то предпринимайте».

Заканчивая эту главу, я повторяю эпиграф—слова Алексиса Карреля: **«Деловые люди, не умеющие бороться с беспокойством, умирают молодыми».**

Фанатичные последователи пророка Магомета часто делали татуировку у себя на груди со стихами из Корана. Мне бы хотелось сделать татуировку с эпиграфом этой главы на груди каждого читателя этой книги: «Деловые люди, не умеющие бороться с беспокойством, умирают молодыми».

Доктор Каррель говорил о вас?

Возможно.

## Резюме

### **Правило 1:**

Если вы хотите избежать беспокойства, делайте то, что советовал Уильям Ослер: «Живите в „отсеке“ сегодняшнего дня». Не тревожьтесь о будущем. Живите спокойно до отхода ко сну.

**Правило 2:** Если Беда — с прописным Б — крадется за вами и загонит вас в угол, применяйте магическую формулу Уиллиса Х. Кэрриэра:

а. Спросите себя: «Что может быть самым худшим, если я не смогу решить свою проблему?»

б. Мысленно подготовьте себя к принятию самого худшего — в случае необходимости.

в. Попытайтесь спокойно продумать меры для улучшения ситуации, с которой вы мысленно примирились как с неизбежностью.

### **Правило 3:**

Помните о невозполнимом вреде, который беспокойство наносит вашему здоровью. «Деловые люди, не умеющие бороться с беспокойством, умирают молодыми».

# Часть вторая

## ОСНОВНЫЕ МЕТОДЫ АНАЛИЗА БЕСПОКОЙСТВА

### Глава четвертая

#### КАК АНАЛИЗИРОВАТЬ И РЕШАТЬ ПРОБЛЕМЫ 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,  
Кто, Что, Когда и Где.*

*Редьярд Киплинг[5]*

Может ли магическая формула Уиллиса Х. Кэрриэра, рассматриваемая в первой части, главе второй, данной книги, решить все проблемы беспокойства? Конечно, нет.

В таком случае, какой же ответ? Ответ на этот вопрос состоит в следующем: мы должны подготовиться к тому, чтобы уметь справиться с различными видами беспокойства. Для этого следует изучить три основных этапа анализа проблем.

Рассмотрим первое правило: *соберите факты*. Почему так важно располагать фактами? Ведь если в нашем распоряжении нет фактов, мы не можем 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 получают достаточную информацию, обуславливающую 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!»

Я спросил Хокса, означает ли это, что он полностью избавился от беспокойства. «Да, — ответил он, — думаю, что я могу откровенно признать, что теперь моя жизнь почти полностью освобождена от беспокойства. Я понял, что если человек посвящает свое время сбору фактов и делает это беспристрастно и объективно, то его беспокойство обычно исчезает в свете знания».

*Позвольте мне повторить: «Если человек посвящает свое время сбору фактов и делает это беспристрастно и объективно, то его беспокойство обычно исчезает в свете знания».*

Но как поступает большинство из нас? Пытаемся ли мы приложить хоть малейшие усилия, чтобы ознакомиться с фактами? Недаром Томас Эдисон сказал со всей серьезностью: «Человек готов пойти на все, лишь бы только не затрачивать умственных усилий». Если мы и берем на себя труд собрать факты, мы охотимся лишь за теми, которые подтверждают то, что мы уже знаем. Все остальные факты мы склонны полностью игнорировать! Нас удовлетворяют 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 в поисках решения наших проблем? Наверное, нам было бы не менее трудно "решить самую простую арифметическую задачу, если бы мы исходили из предположения, что два плюс два равно пяти. Однако в мире еще существует много людей, которые превращают жизнь в ад для себя и для других, настаивая, что два плюс два равно пять или, может, пятистам!

Что же нам делать в таком случае? Нам не следует вовлекать эмоции в наше мышление, и, как выразился Хокс, мы должны собирать факты беспристрастно и объективно.

Но эту задачу нелегко выполнить, если мы полны беспокойства. В это время 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 не для себя, а для какого-нибудь другого человека. Это помогает мне относиться к ней рассудочно и беспристрастно. Это помогает мне вытеснить эмоции.

2. Пытаясь выявить факты, связанные с волнующей . меня проблемой, я иногда воображаю себя юристом, готовящимся выступить от имени другой стороны. Иными словами, я пытаюсь собрать все факты, свидетельствующие против меня, — все факты, противоречащие моим желаниям. Все факты, к которым мне не хотелось бы обращаться.

Затем я записываю все «за» и «против», — если речь идет об одной и той же проблеме. Как правило, в результате я прихожу к выводу, что истина находится где-то посередине между двумя крайними точками зрения.

Вот в чем суть моей мысли. Ни я, ни вы, ни Эйнштейн, ни Верховный суд 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 пытаться решать свои проблемы без предварительного беспристрастного сбора информации.

Однако мы можем раздобыть все факты в мире, и это ничуть не поможет нам, пока мы их не **проанализируем** и не **осмыслим** (правило второе).

На основании собственного горького опыта я понял, что гораздо легче анализировать факты после их предварительной записи. В самом деле, простое выписывание фактов на листе бумаги и ясное формулирование стоящей перед нами проблемы в значительной мере способствуют ее разумному решению. Как считает Чарлз Кеттеринг: «Хорошо сформулированная проблема — наполовину решенная проблема».

Позвольте мне показать вам, как этот метод осуществляется на практике. Китайцы говорят, что одна картина стоит десяти тысяч слов. Предположим, я покажу вам, как один человек на деле применил именно то, 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 самых преуспевающих американских бизнесменов на Дальнем Востоке. Мистер Литчфилд работал в Китае в 1942 году, когда японцы оккупировали Шанхай. Там с ним произошел случай, о котором он рассказал мне, будучи у меня в

гостях.

«Вскоре после того, как японцы захватили Перл-Харбор, — Гейлен Литчфилд начал свой рассказ, — они толпами хлынули в Шанхай. Я был управляющим 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 было выбора. Однако я не включил в список, переданный адмиралу, пачку ценных бумаг стоимостью (750 000 долларов. Я оставил их потому, что они принадлежали 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 это время находился мой главный бухгалтер. Он сказал мне, что японский адмирал пришел в ярость. Он топал ногами, ругался и назвал меня вором и предателем. 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 в эту тюрьму. Другие мои друзья погибли там после десяти дней допросов и пыток. И теперь мне самому угрожала эта тюрьма!

Как же я поступил? Я узнал эту новость в полдень в воскресенье. По всей вероятности у меня были все основания для отчаяния. И я был бы в отчаянии, если бы не овладел определенным методом решения своих проблем. В течение многих лет всякий раз, когда я был взволнован, я шел к своей пишущей 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 изменил свою точку зрения. Я обнаружил, что запись вопросов и ответов облегчает анализ проблемы. Итак, в полдень в воскресенье я пошел в свою комнату в шанхайском 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 варианта поведения в сложившейся ситуации и возможные последствия в каждом случае.

1. Я могу попытаться все объяснить японскому адмиралу. Но он «не говорить по-английски». Если я попробую обратиться к переводчику, адмирал может снова рассердиться. Его гнев мог бы привести к моей смерти. Ведь он был жесток и скорее согласился бы бросить меня в застенки Бриджхауза, чем затруднять себя разговором со мной.

2. Я могу попытаться убежать. Но они все время следят за мной. Я должен был каждый раз сообщать, когда шел в свою комнату в ХАМЛ и выходил из нее. Если я попытаюсь убежать, то, вероятно, они меня поймают и 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 в Бриджхауз, не дав мне 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 гнев его 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 ему объяснить. Итак, придя на работу в понедельник утром, как обычно, и действуя, как будто ничего не произошло, я получаю две возможности избежать тюрьмы.

Как только я осмыслил всю ситуацию и решил принять четвертый план действий—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 сидел в моем кабинете с сигарой во рту. Он пристально посмотрел на меня, как обычно, но не сказал ни слова. Через шесть недель, слава богу, он уехал в Токио, и на этом кончились мои волнения. Как я уже говорил, по всей вероятности, я спас свою жизнь благодаря тому, что просидел весь день в воскресенье, записывая все возможные действия, которые я мог предпринять, и их вероятные последствия. Все это помогло мне спокойно принять решение. Если бы я не осмыслил всю ситуацию, я, возможно, бы нервничал и колебался и сгоряча мог поступить опрометчиво. Если бы я не обдумал свою проблему и не принял решение, я был бы охвачен паникой и беспокоился бы весь воскресный день. Я бы не спал этой ночью. В понедельник утром я пришел бы на работу с обеспокоенным и унылым видом; одно это могло бы вызвать подозрения японского адмирала и заставить его действо-

вать.

Жизненный опыт убедил меня в огромной пользе обдумывания определенного 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 Дальневосточного отделения корпорации «Старр, Парк энд Фримен», которая представляет финансовые интересы фирм США.

В самом деле, как я уже сказал, Гейлен Литчфилд в настоящее время — один из самых влиятельных американских бизнесменов в Азии; и он признался мне, что в значительной степени добился успеха благодаря применению вышеприведенного метода анализа проблем, связанных с беспокойством.

В чем причина успеха его метода? Он отличается действенностью и конкретностью, а также проникновением в сущность проблемы. Итак, завершая все вышесказанное, я назову вам третье незаменимое правило: *«Предпринимайте действия в целях решения проблемы»*. Если вы не приступите к осуществлению намеченного действия, то собирание фактов и их осмысление превращаются в переливание из пустого в порожнее. В таком случае все сводится к бессмысленной затрате ваших сил.

Уильям Джеймс сказал следующее: «Когда решение принято и намечено его выполнение, прекратите полностью беспокоиться об ответственности и заботьтесь о результатах». В этом случае Уильям Джеймс употребил слово «забота» как синоним слова «беспокойство». Он имел в виду, что, приняв решение, основанное на осмыслении фактов, следует немедленно приступать к действиям. Не останавливайтесь, чтобы пересмотреть свое решение. Не отступайте от намеченного плана. Не теряйтесь в сомнениях. В результате могут возникнуть лишь новые сомнения. Не оглядывайтесь назад.

Я однажды спросил Уэйта Филлипса, одного из самых выдающихся нефтепромышленников Оклахомы, как он осуществлял свои решения. Он ответил: «Я считаю, что чрезмерное обдумыва-

ние наших проблем может вызвать растерянность и беспокойство. Наступает момент, когда дальнейший анализ и размышления приносят только вред. Наступает момент, когда мы должны принимать решения и действовать, никогда не оглядываясь назад».

Так почему бы вам не применить метод Гейлена Литчфилда для решения проблемы, волнующей вас сейчас?

Задайте себе вопрос №1: *О чем я сейчас беспокоюсь?* (Пожалуйста, напишите карандашом ответ на этот вопрос ниже. Для этого отведено свободное место.)

Вопрос № 2: *Что я могу предпринять?*

Вопрос № 3: *Что я собираюсь сделать, чтобы решить проблему?*

Вопрос № 4: *Когда я собираюсь начать выполнение намеченных действий?*

## Глава пятая

# КАК УСТРАНИТЬ ПЯТЬДЕСЯТ ПРОЦЕНТОВ БЕСПОКОЙСТВА, ВОЗНИКАЮЩЕГО НА РАБОТЕ

Если вы деловой человек, вполне возможно, что вы скажете себе: «Название этой главы нелепо. Я занимаюсь своим делом уже девятнадцать лет, и кто, кроме меня самого, лучше знает все ответы? Мысль о том, что кто-то может научить меня, как избавиться от пятидесяти процентов беспокойства, возникающего на работе, — абсурд!»

Это возмущение вполне справедливо —возможно, я бы чувствовал то же самое несколько лет назад, если бы прочитал название данной главы. Оно много обещает, а обещания обычно мало чего стоят.

Давайте будем очень откровенны, может быть, я не смогу помочь вам избавиться от пятидесяти процентов беспокойства, возникающего на работе. В конце концов, никто не в состоянии сделать это, кроме вас самих. Но я могу показать вам, как это делали другие люди, — а остальное в ваших руках!

Вы, может быть, помните, что на странице 519 этой книги я цитировал слова всемирно известного Алексиса Карреля: «Деловые люди, не умеющие бороться с беспокойством, умирают молодыми».

Поскольку беспокойство настолько опасно для вас, вы, наверное, будете довольны, если я помогу вам преодолеть его, хотя бы

на десять процентов?.. Не правда ли? Прекрасно! Я расскажу вам об одном администраторе, который не только избавился от пятидесяти процентов беспокойства, но и сэкономил семьдесят процентов того времени, которое в прошлом он тратил на совещания, пытаясь решать деловые проблемы.

Я не собираюсь рассказывать вам о «некоем мистере Джонсе», или «мистере Х», или об «одном парне, которого я знал в Огайо». Такие туманные истории нельзя проверить. Речь идет о реально существующем человеке — Леоне Шимкине — совладельце и директоре одного из крупнейших издательств в США: «Саймон энд Шустер».

Вот что Леон Шимкин рассказал о себе:

«В течение пятнадцати лет почти каждый день половину рабочего времени 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 свою работоспособность, обрел здоровье и счастье.

Все это кажется волшебством. Но, как и все волшебные фокусы, этот метод необычайно прост, когда вы знаете, как его выполнять.

Секрет состоит в следующем. Прежде всего я немедленно изменил порядок проведения совещаний. Как правило, они начинались с подробного изложения моими удрученными помощниками недостатков нашей работы. Совещания заканчивались одним и тем же вопросом: «Что же нам делать?» Я ввел новое правило обсуждения деловых проблем. Если кто-то из сотрудников хотел представить мне проблему для обсуждения, то от него требовалось сначала подготовить записку с ответом на четыре следующих вопроса:

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 до хрипоты, обсуждая наши неприятности, не утру-

ждая себя письменным изложением того, в чем конкретно заключается наша проблема.)

### Вопрос 2. **Чем вызвана проблема?**

(Когда я оглядываюсь назад и вспоминаю отдельные этапы своей карьеры, меня ужасает, сколько часов было затрачено зря на наших заседаниях, причем мы даже не пытались выяснить условия, которые лежали в основе проблемы.)

### Вопрос 3: **Каковы возможные решения проблемы?**

(В— прошлые времена на совещаниях один человек обычно предлагал одно решение проблемы. Кто-то другой спорил с ним. Как правило, страсти накалялись. Мы часто отклонялись от обсуждаемой темы и в конце совещания оказывалось, что никто не потрудился записать все многообразные предложения, делавшиеся для решения проблемы.)

### Вопрос 4: **Какое решение вы предлагаете?**

(Я встречался на совещании с человеком, который часами беспокоился о сложившейся ситуации и ходил вокруг да около, не пытаясь даже осмыслить все возможные решения и записать: «Я рекомендую именно это решение».)

Сейчас мои сотрудники редко обращаются ко мне по поводу своих проблем. Почему? Потому что они поняли—для того, чтобы ответить на предложенные четыре вопроса, требуется собрать все факты и проанализировать свои проблемы. После этого в трех случаях из четырех они не нуждаются в моих консультациях. Правильное решение выскакивает само собой, как кусок поджаренного хлеба из электрического тостера. Даже в тех случаях, когда консультация необходима, требуется лишь одна треть времени, тратившегося в прошлом, поскольку дискуссия протекает упорядоченно, в логической последовательности, и в результате мы приходим к разумному решению.

В издательстве «Саймон энд Шустер» сейчас намного меньше времени тратится на **беспокойство и разговоры** о недостатках работы, чем прежде. Зато предпринимается больше действий для улучшения деятельности».

Мой друг Фрэнк Беттджер, один из ведущих деятелей страховых компаний Америки, рассказал мне, что ему удалось не только уменьшить свое беспокойство по поводу положения дел на работе, но и почти вдвое увеличить свой доход, используя аналогичный метод.

«Много лет назад, — говорит Фрэнк Беттджер, — когда я начал свою деятельность в качестве страхового агента, я был полон безграничного энтузиазма и любви к своей работе. Затем что-то случилось. Я пришел в отчаяние и почувствовал отвращение к ней. Я даже подумывал об увольнении. Наверное, я бы бросил эту



работу, но вдруг однажды в субботу утром мне пришла мысль сесть и попытаться выяснить причину своих тревог.

1. Прежде всего я задал себе вопрос: «*В чем именно заключается проблема?*» Проблема заключалась в следующем: я совершал огромное количество визитов, а доходы мои были недостаточно высоки. У меня неплохо обстояло дело с продажей проспектов, но затем все застопорилось, когда надо было заключать договор о страховании. Клиенты нередко говорили 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 свою регистрационную книгу за последние двенадцать месяцев и проанализировал цифры.

Я сделал потрясающее открытие! Именно здесь черным по белому значилось, что семьдесят процентов страховых полисов оформлялось при моем 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 визиты после второго, а оставшееся в моем распоряжении время стал тратить на выявление перспективных клиентов. Я почти удвоил стоимость каждой сделки!»

Как я уже говорил, Фрэнк Беттджер является сейчас одним из самых известных деятелей в области страхования в Америке. Он работает в компании «Фиделити мьючуэл» в Филадельфии и оформляет каждый год страховые полисы на миллион долларов. А он ведь собрался отказаться от своей карьеры. Он был на грани поражения. Лишь анализ стоящей перед ним проблемы привел его на дорогу успеха.

Можете ли вы применить эти вопросы для решения ваших деловых проблем? Я повторяю — они могут сократить наше беспокойство на пятьдесят процентов. Вот эти вопросы:

- 1. В чем заключается проблема?**
- 2. Чем вызвана проблема?**
- 3. Каковы возможные решения проблемы?**
- 4. Какое решение вы предлагаете?**

## Резюме

### Правило 1:

Соберите факты. Помните, что сказал декан Колумбийского университета Хокос «Половина беспокойства в мире вызвана людьми, пытающимися принимать решения до того, как они получат достаточную информацию, обуславливающую эти решения».

### Правило 2:

После тщательного анализа фактов примите решение.

### Правило 3:

Когда решение принято, приступайте к действиям! Займитесь осуществлением своего решения и отбросьте все беспокойство по поводу результата.

### Правило 4:

Когда вы или кто-либо из ваших сослуживцев склонны беспокоиться по поводу какой-то проблемы, запишите следующие вопросы и ответы на них: а. В чем заключается проблема? б. Чем вызвана проблема? в. Каковы возможные решения? г. Какое решение самое лучшее?

## 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, чем любые правила или методы. Если вы не будете следовать этому самому главному совету, то вам не поможет и тысяча правил о том, как проводить изучение. Если же вы обладаете этим важнейшим даром, то вы сможете творить чудеса, не читая никаких рекомендаций о том, как извлечь максимальную пользу из какой-либо книги.

В чем же заключается это магическое требование? **Вот в чем: в страстном, стремлении учиться и в беспредельной решимости перестать беспокоиться и начать жить.**

Как можно развить в себе такое стремление? Следует постоянно напоминать себе, как важны для вас эти правила. Представьте себе, как овладение 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 степени зависят от того, как я

овладею этими старыми самоочевидными и вечными истинами, изложенными в этой книге».

2. Сначала бегло просмотрите каждую главу книги, чтобы получить общее представление о ней. Возможно, вам захочется сразу же перейти к следующей главе. Но не делайте этого. Ведь вы читаете не для развлечения. Если вы читаете, чтобы перестать беспокоиться и начать жить, внимательно перечитайте каждую главу. В конечном итоге это приведет к экономии времени и достижению определенных результатов.

3. Часто останавливайтесь, читая книгу, чтобы обдумывать ее содержание. Спрашивайте сами себя, как и когда вы можете применить ту или иную рекомендацию. Такой способ чтения будет для вас намного полезнее, 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 сбоку черту. Если это особенно ценная рекомендация, то подчеркните каждую фразу или поставьте четыре крестика: + + + +. Подчеркивание делает книгу значительно интереснее и в дальнейшем помогает быстрее ее снова просмотреть.

5. Я знаком с человеком, который возглавлял крупный страховой концерн в течение пятнадцати лет. Он перечитывает каждый месяц все страховые контракты, заключаемые его компанией. Да, он читает одни и те же контракты месяц за месяцем, год за годом. Почему? Потому что опыт научил его, что это—единственный способ ясно сохранить в памяти содержание контрактов.

Однажды я потратил около двух лет на работу над книгой по ораторскому искусству. Однако время от времени мне приходится перечитывать ее, чтобы не забыть, что я написал в своей собственной книге. Мы обладаем поразительной способностью забывать.

**Итак, если вы хотите извлечь реальную, длительную пользу из этой книги, 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 в недалеком будущем. Помните, что использование данных правил может стать привычкой только в результате их постоянного повторения. Тогда вы будете применять их бессознательно. Другого пути нет.**

6. Бернард Шоу однажды заметил: «Если вы чему-нибудь учите человека, он никогда ничего не выучит». Шоу был прав. Учени-

**е—активный процесс. Мы учимся на практике. Итак, если вы желаете овладеть принципами, приведенными в книге, используйте их на деле. Применяйте их при любой возможности. Если вы не будете их выполнять, вы их быстро забудете. Только знания, применяемые на практике, остаются в памяти.**

Вероятно, вам будет трудно использовать эти рекомендации все время. Даже мне, автору книги, часто бывает трудно всегда применять на практике все приведенные в ней правила. Итак, читая эту книгу, помните, что вы стремитесь не только получить информацию. Вы пытаетесь сформировать новые привычки. В самом деле, вы пытаетесь вести новый образ жизни. Для этого требуются время, настойчивость и ежедневная практика.

**Итак, чаще возвращайтесь к страницам этой книги. Считайте ее учебным пособием по борьбе с беспокойством; и когда вы сталкиваетесь с какой-либо сложной проблемой, не поддавайтесь панике, не делайте то, что представляется самоочевидным, не поступайте импульсивно. Такие действия обычно ошибочны. Вместо этого обратитесь к этим страницам и снова просмотрите параграфы, которые вы подчеркнули. Затем постарайтесь овладеть этими новыми правилами. Вы увидите, что в вашей жизни свершаются чудеса.**

7. Предложите своей жене платить ей доллар каждый раз, когда она обнаружит, что вы нарушили один из принципов, предлагаемых в книге. Будьте начеку, а то она вас полностью разорит.

8. Пожалуйста, откройте книгу на страницах 668— 669 и прочитайте, как банкир с Уолл-стрит Х. П. Хауэлл и старый Бен Франклин исправляли свои ошибки. Почему бы вам не использовать методы Х. П. Хауэлла и старого Бена Франклина для проверки выполнения вами правил, обсуждаемых в этой книге. И тогда вы добьетесь двух результатов.

**Во-первых, вы увлечетесь процессом познания, который и заманчив и бесценен.**

**Во-вторых, вы обретете способность перебороть беспокойство и начать жить. Эта способность будет расти, как зеленый лавр.**

9. Ведите дневник — в нем вам следует отмечать свои достижения в применении этих принципов. Будьте аккуратны, записывайте имена, даты, результаты. Ведение таких записей будет вдохновлять вас на большие усилия; особенно интересны и удивительны будут эти записи, когда вы случайно их обнаружите однажды вечером много лет спустя!

## *Резюме*

1. Выработайте у себя глубокое, неотступное желание овладеть принципами преодоления беспокойства.
2. Прочитайте каждую главу дважды, прежде чем переходить к следующей главе.
3. Во время чтения часто останавливайтесь, чтобы спросить себя, как вы можете применить каждую рекомендацию.
4. Подчеркивайте каждую важную мысль.
5. Перечитывайте эту книгу каждый месяц. Используйте эту книгу как учебное пособие, помогающее вам решать повседневные проблемы.
6. Применяйте эти принципы при каждой возможности.
7. Превратите процесс обучения в веселую игру, предложив платить кому-либо из своих друзей по доллару каждый раз, когда он уличит вас в нарушении одного из этих принципов.
8. Проверяйте каждую неделю, каких успехов вы добились. Спросите себя, какие ошибки вы сделали, 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.

## **Часть третья**

# **КАК ОДОЛЕТЬ ПРИВЫЧКУ БЕСПОКОИТЬСЯ, ПРЕЖДЕ ЧЕМ ОНА ОДОЛЕЕТ ВАС**

## **Глава шестая**

### **КАК ВЫТЕСНИТЬ БЕСПОКОЙСТВО ИЗ ВАШЕЙ ДУШИ**

Я никогда не забуду тот вечер несколько лет назад, когда Марион Дж. Дуглас рассказал историю своей жизни. Он посещал мои курсы. (Я не привожу его настоящее имя. Он просил меня по причинам личного характера не сообщать о нем данных.) Вот его подлинная история, которую он однажды рассказал на занятиях. Он сказал, что в его доме произошла трагедия, и не один, а два раза. В первый раз он потерял пятилетнюю дочь, которую обожал. Он и его жена думали, что не смогут вынести это горе. «Но десять месяцев 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 ни спать, ни есть, ни отдыхать, ни расслабиться. Мои нервы были полностью расшатаны, и я потерял веру в жизнь». Наконец, он обратился к врачам. Один из них назначил ему снотворные, другой врач рекомендовал ему путешествовать. Он пытался выполнить обе рекомендации, но ничего не помогло. Он рассказывал: «У меня было ощущение, словно мое тело зажато в тиски, 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. Он помог мне решить мою проблему. Однажды днем, когда я одиноко сидел, чувствуя бесконечную жалость к себе, он обратился ко мне: „Папа, ты построишь мне лодку?“ У меня не было настроения строить лодку; в самом деле я ничего не мог делать. Но мой сын — очень упрямый малыш. Я вынужден был сдаться. Сооружение игрушечной лодки заняло у меня три часа. Когда она была готова, я понял, что впервые за много месяцев обрел душевное спокойствие!

Это открытие вывело меня из состояния летаргии и заставило осмыслить ситуацию. Впервые за много месяцев я размышлял. Я понял, что беспокойство преодолевается, когда мы заняты деятельностью, связанной с планированием и обдумыванием. Итак, строительство лодки приглушило мое горе. Я решил всегда быть занятым.

На следующий вечер я стал ходить по комнатам, составляя перечень дел, которые должны быть выполнены. Требовалось починить много предметов: 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, я занялся деятельностью, стимулирующей мой жизненный тонус. Два раза в неделю 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 его спросили, беспокоился ли он из-за огромной ответственности, возложенной на него, он ответил: «Я слишком занят, чтобы иметь время для беспокойства».

В том же самом положении оказался Чарлз Кеттеринг, когда он начал работать над изобретением автоматического стартера для автомобилей. Впоследствии мистер Кеттеринг был вице-президентом фирмы «Дженерал моторс». Лишь недавно он ушел на пенсию. Он возглавлял известную во всем мире 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 можно обрести в библиотеках и лабораториях». Почему именно там? Потому что в библиотеках 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 вытеснить беспокойство? Это объясняется одним из самых основных законов, выявленных психологией. Этот закон состоит в следующем: для любого человеческого ума, даже самого блестящего, невозможно в один и тот же промежуток времени думать более чем об одной вещи. Вы не совсем уверены в этом? Ну что же, тогда давайте попытаемся провести эксперимент.

Предположим, вы откинетесь в кресле, закроете глаза и попытаетесь в один и тот же момент подумать о статуе Свободы и о том, что вы предполагаете делать завтра утром. (Попытайтесь это сделать.)

Вы обнаружили, не так ли, что о том и о другом можно думать по очереди, но не одновременно. Разумеется, то же самое происходит и в сфере 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 пережитыми ужасами, что их называли «психоневротиками», военные врачи назначали им в качестве лекарства «быть чем-то занятыми». Каждая минута жизни этих людей, 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 в качестве лекарства назначается работа. Это не ново. Древнегреческие врачи назначали трудотерапию за пятьсот лет до нашей эры!

Квакеры применяли трудотерапию в Филадельфии во времена Бена Франклина. Человек, посетивший санаторий квакеров в 1774 году, был изумлен, увидев, что пациенты, являющиеся душевнобольными, пряли лен. Он подумал, что несчастных эксплуатируют. Но квакеры объяснили ему, что состояние здоровья пациентов действительно улучшалось, когда они занимались поильной для них деятельностью. Это успокаивало нервы.

Любой психиатр скажет вам, что работа — трудовая деятельность — является одним из лучших лекарств для больных нервов. Генри У. Лонгфелло понял это, когда потерял свою молодую жену.



Однажды его жена попыталась растопить немного сургуча пламенем свечи, как вдруг загорелась ее одежда. 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 свою горе, Лонгфелло стал для них и 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 мы каждый день работаем без отдыха на службе и крутимся как белки в колесе. Но у нас остаются часы после работы, а они самые опасные. Именно когда мы наслаждаемся отдыхом и, кажется, должны чувствовать себя самыми счастливыми, нас подстерегает дьявол беспокойства. Ведь как раз в эти минуты мы задумываемся о том, что в жизни ничего не достигнуто, что мы топчемся 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 к состоянию вакуума. Каждый студент-физик знает, что «природа не терпит пустоты». Ближайшее подобие вакуума, которое мы с вами когда-либо сможем увидеть, — это внутренняя часть электрической лампочки накаливания: Разбейте эту лампочку — и природа с силой втолкнет туда воздух, чтобы заполнить теоретически пустое пространство.

Природа так же поспешно стремится заполнить праздный мозг. Чем? Как правило, эмоциями. Почему? Потому что такие эмоции, как беспокойство, страх, ненависть, ревность и зависть, приводятся в действие первобытной силой и динамической энергией джунглей. Такие эмоции настолько сильны, что они вытесняют из нашей души все спокойные, счастливые мысли и чувства.

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, а когда дневные труды окончены. Ваше воображение рисует тогда нелепые картины 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 сторания 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 и применять ее на практике. Во время войны я познакомился с домашней хозяйкой из Чикаго, которая рассказала мне, как она для себя обнаружила, что «лучшее лекарство от беспокойства — деятельность, поглощающая все время и силы человека». Я познакомился с этой женщиной и ее мужем в вагоне-ресторане поезда, когда ехал из Нью-Йорка на свою ферму в Миссури. (К сожалению, я не спросил их имен — я не люблю приводить примеры, не приводя имена и адреса людей. Такие подробности придают правдивость рассказу.);

Эта пара рассказала мне, что их сын вступил в вооруженные силы на следующий день после Перл-Харбора. Женщина все время беспокоилась о своем единственном сыне, это почти подорвало ее здоровье. Где он был? В безопасности 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 отпустила свою служанку и стала делать всю домашнюю работу сама. Но и это не очень помогло. «Беда в том, — сказала она, — что я делала домашнюю работу почти автоматически, мой мозг оставался в бездействии. Поэтому я продолжала беспокоиться. Застывая постели и моя посуда, я понимала, что мне нужна работа другого рода, которая потребует от меня концентрации физических и умственных сил каждый час дня. Тогда я стала работать продавщицей в крупном универсальном магазине».

«Мне это помогло, — сказала она, — я немедленно оказалась в водовороте активной деятельности: посетители постоянно толпились вокруг меня, спрашивая о ценах, размерах и цветах. У меня не оставалось ни секунды подумать о чем-либо, кроме моих непосредственных обязанностей. А когда наступал вечер, я думала лишь о том, как избавиться от боли в ногах. После ужина я сразу же ложилась спать и засыпала, как убитая. У меня 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 ощущение безопасности, какое-то глубокое внутреннее успокоение, своего рода счастливое забытие успокаивают нервы человека, когда он поглощен порученным ему делом».

Именно в этом наше счастье! Оуса Джонсон, самая знаменитая путешественница в мире, недавно рассказала мне о том, как она преодолела беспокойство и печали<sup>1</sup>. 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 из Канзаса 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 не знали Оусы Джонсон. Через три месяца она передвигалась в кресле-каталке и выступала с лекциями перед огромными аудиториями. В самом деле, она прочитала более ста лекций—и все сидя в кресле-каталке. Когда я спросил ее, зачем она это делала, Оуса ответила: «Я делала это, чтобы у меня не было времени на печаль и беспокойство».

Оуса Джонсон обнаружила ту же истину, которую воспевал Теннисон около века назад: «Я должен потерять себя в деятельности, иначе я иссохну от отчаяния».

Адмирал Бэрд открыл ту же самую истину, когда жил в полном одиночестве в течение пяти месяцев в хижине, буквально погребенной под огромным 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 выработанной привычке распределял свою работу на завтра. Например, я назначал себе час на расчистку спасательного туннеля, полчаса на разравнивание снежных заносов, час на установку железных бочек с горючим, час на врезку книжных полок в стены туннеля для продуктов, два часа на ремонт разбитой доски в

санях для перевозки людей... »

«Было замечательно, — вспоминал он, — иметь возможность распределять время подобным образом. Это позволило мне приобрести исключительный контроль над собой... » И добавляет: «Без этого дни проходили бы бесцельно, а жизнь без цели, как правило, приводит к деградации личности».

Обратим внимание на последнюю фразу: **«Жизнь без цели, как правило, приводит к деградации личности»**. Если вы и я чем-то обеспокоены, давайте вспомним о старомодном лечебном средстве — о работе. Об этом говорил такой авторитет, как покойный доктор Ричард С. Кэбот, бывший профессор клинической медицины в Гарварде. В своей книге «В чем смысл жизни людей» доктор Кэбот пишет: «Будучи врачом, я с радостью наблюдаю, как труд излечивает 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 самое доверие 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 что иное, как давно известные злые гномы, опустошающие нашу душу и уничтожающие нашу способность действовать и силу воли.

Я знаю одного делового человека в Нью-Йорке, который поборол этих гномов благодаря тому, что был очень занят, и у него не оставалось времени нервничать и сетовать на жизнь. Его зовут Тремпер Лонгмен. Контора этого человека находится на Уолл-стрите. Он был слушателем моих курсов для взрослых. Его рассказ о преодолении привычки беспокоиться показался мне настолько интересным и впечатляющим, что я пригласил его поужинать со мной в ресторане после занятий, где мы засиделись почти до утра. Он поведал мне историю своей жизни. Вот что он рассказал мне:

«Восемнадцать лет назад я был так обеспокоен, что у меня началась бессонница. Я был в постоянном напряжении, все время раздражался и нервничал. Я был на грани нервного срыва.

У меня были причины для беспокойства. Я был казначеем фирмы «Фрут энд 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 миллиона долларов, но и заключили контракт на закупку дополнительной партии клубники общей стоимостью в миллион долларов. Этот контракт был действителен 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 наша фабрика. Я пытался убедить президента фирмы, что условия изменились и нам грозит полное разорение. Он отказался поверить в это. Он считал, что в наших неудачах виновата нью-йоркская контора—неумение реализовать продукцию.

Я потратил несколько дней на то, чтобы уговорить его прекратить расфасовывать клубнику в банки и продать весь наш запас на рынке свежих ягод 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-за вишен, которые мы закупали в Италии, из-за ананасов, купленных на Гавайских островах и т. п. Я испытывал напряжение, стал нервным, не мог спать. Как я уже сказал, мне грозил нервный срыв.

В отчаянии я стал вести такой образ жизни, который вылечил меня от бессонницы и избавил от беспокойства. Я загрузил себя работой. Я взял на себя дела, требовавшие концентрации всех моих способностей. Таким образом, у меня не оставалось времени на беспокойство. Обычно я работал семь часов в день. Теперь я стал работать пятнадцать и шестнадцать часов в день. Я приходил в контору каждый день в восемь часов утра и оставался там почти до полуночи. Я взял на себя новые обязанности, новую ответственность. Приходя в полночь домой, я был такой измученный, что немедленно ложился и засыпал через несколько секунд.

Я выполнял эту программу в течение трех месяцев. За это время я преодолел привычку беспокоиться и поэтому снова стал работать семь — восемь часов в день. Это событие произошло восемнадцать лет назад. С тех пор я не страдаю бессонницей и избавился от беспокойства».

Джордж Бернард Шоу был прав. Он резюмировал все это, сказав: «Тайна наших несчастий в том, что у нас слишком много досуга для того, чтобы размышлять о том, счастливы мы или нет». Итак, давайте прекратим размышлять об этом! Засучите рукава и займитесь делом, ваша кровь начнет активнее циркулировать;

ваш мозг начнет быстрее работать — и очень скоро повысится ваш жизненный тонус, что поможет вам забыть о беспокойстве. Будьте заняты. Всегда оставайтесь занятыми. Это самое дешевое лекарство на земле — и одно из самых лучших.

Чтобы покончить с привычкой беспокоиться, выполняйте правило первое:

*Будьте заняты. Человек, страдающий от беспокойства, должен полностью забыться в работе, иначе он иссохнет от отчаяния.*

## Глава седьмая

### НЕ ПОЗВОЛЯЙТЕ ПУСТЯКАМ СОКРУШАТЬ ВАС

Вот драматическая история, которую я, наверное, запомню на всю жизнь. Мне рассказал ее Роберт Мур, проживающий в Мейплвуде, штат Нью-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 побережья Индокитая. Я был одним из восьмидесяти восьми человек, находившихся на борту подводной лодки „Байя С. С. 318“. С помощью радара мы обнаружили, что к нам приближается небольшой японский конвой. С приближением рассвета мы погрузились на глубину, чтобы начать атаку. Через перископ я увидел японский сторожевой корабль, танкер и минный заградитель. Мы выпустили три торпеды по сторожевому кораблю, но промахнулись. Что-то вышло из строя в механизме каждой торпеды. Сторожевой корабль, не зная, что его атакуют, продолжал идти своим курсом. Мы приготовились атаковать последний корабль, минный заградитель, но неожиданно он повернулся и пошел прямо на нас (японский самолет выследил нас на глубине шестидесяти футов под водой и сообщил по радио о нашей позиции японскому заградителю). Мы погрузились на 150 футов, чтобы нас не обнаружили, и подготовились к тому, что нас будут атаковать глубинными бомбами. Мы наложили дополнительные болты на люки; а чтобы движение нашей лодки было абсолютно бесшумным, выключили все вентиляторы, систему охлаждения и все электрические устройства.

Через три минуты перед нами раскрылись двери ада. Шесть глубинных бомб взорвались вокруг нас, и нас швырнуло вниз на дно океана на глубину 276 футов.

Мы были в ужасе. Подвергаться атаке в воде на глубине менее 1000 футов считается опасным, а на глубине менее 500 футов — почти смертельным. Нас атаковали на глубине, едва превышавшей

250 футов. Так что ни о какой безопасности не могло быть и речи. В течение пятнадцати часов японский заградитель продолжал бросать глубинные бомбы. Если бомбы взрываются в пределах семнадцати футов от подводной лодки, в лодке образуется пробоина. Трудно было сосчитать, сколько бомб взорвалось в пределах пятидесяти футов от нас. Нам было приказано «обезопасить себя» — спокойно лежать на своих койках и не терять контроль над собой. Я был так испуган, что едва мог дышать. «Это смерть, — говорил я себе снова и снова — это смерть!..» Поскольку вентиляторы и система охлаждения были выключены, температура воздуха внутри подводной лодки превышала 100 градусов[6], но от страха мне было холодно, меня не согревали даже свитер и куртка на меховой подкладке, которые я надел. Я дрожал от холода. 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 глубинных бомб и уплыл. Эти пятнадцать часов атаки тянулись словно пятнадцать миллионов лет. В моей памяти промелькнула вся моя жизнь. Я вспомнил все плохое, что сделал в жизни, и мелкие неприятности, о которых я беспокоился. До службы на флоте я работал клерком в банке. Я переживал из-за того, что мне приходилось много работать, а заработок был очень скудный и почти никаких надежд на повышение. Меня беспокоило то, что дом, в котором я жил, мне не принадлежал, что я не мог купить новую машину, не мог купить своей жене красивые платья. Как я ненавидел своего начальника—старика, который постоянно ворчал и придирался ко мне! Я помню, как нередко я приходил вечером домой сердитый, недовольный и ссорился с женой по пустякам. Меня беспокоил шрам на лбу, который остался после автомобильной аварии.

Много лет назад все эти неприятности казались мне огромными! Но какими ничтожными показались они, когда глубинные бомбы угрожали отправить меня на тот свет. Я поклялся себе тогда, что никогда, никогда не буду больше беспокоиться, если мне посчастливится снова увидеть солнце и звезды. Никогда! Никогда!! Никогда!!! В эти ужасные пятнадцать часов я узнал больше об искусстве жить, чем за четыре года обучения по книгам 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 Гарри Вэйна. Он видел, как Вэйну в Лондоне публично отрубили голову. Когда сэр Гарри вступил на помост, он не умолял сохранить ему жизнь, он умолял палача не задеть

вызывавший боль фурункул у него на шее!

То же самое свойство человека обнаружил адмирал Бэрд в ужасном холоде и темноте полярных ночей. Он говорил, что его подчиненные больше нервничали из-за пустяков, чем из-за серьезных вещей. Они стойко переносили опасности, тяжелые условия жизни, холод, который часто был ниже 80 градусов[7]. «Но, — рассказывал адмирал Бэрд, — иногда закадычные друзья переставали разговаривать друг с другом, потому что один подозревал другого в том, что тот поставил свои инструменты на его место. Я знал человека, который мог есть в столовой только тогда, когда находил себе место, откуда ему не было видно флетчериста[8], тщательно пережевывавшего свою еду двадцать восемь раз, прежде чем проглотить ее».

«В заполярном лагере, — говорил адмирал Бэрд, — подобные пустяки обладают способностью доводить даже дисциплинированных людей до грани безумия».

И вы могли бы добавить, адмирал Бэрд, что и в супружеской жизни «пустяки» часто доводят людей до грани безумия и вызывают «половину всех сердечных заболеваний в мире».

По крайней мере так считают специалисты. Например, судья Джозеф Сабат из Чикаго, который провел более сорока тысяч бракоразводных процессов, утверждает: «Пустяки лежат в основе большинства несчастливых браков», а Фрэнк С. Хоган, прокурор Нью-Йоркского округа, сказал: «Почти половина уголовных дел, разбираемых в наших судах, начинается с пустяков». Бравада в баре, домашние пререкания, оскорбительное замечание, неуважительное слово, грубый выпад — это именно те пустяки, которые ведут к нападению и убийству. Очень немногие из нас были жестоко обижены в жизни. Ведь именно незначительные удары по нашему чувству собственного достоинства, оскорбительные замечания, ущемление нашего тщеславия вызывает половину сердечных заболеваний в мире».

Когда Элеонора Рузвельт первый раз вышла замуж, она «целыми днями испытывала беспокойство», потому что ее новый повар плохо готовил обед. «Но если бы так было сейчас, — говорит миссис Рузвельт, — я бы пожалала плечами и забыла об этом». Прекрасно! Именно так должны вести себя взрослые люди. Даже Екатерина II, отличавшаяся исключительным деспотизмом, обычно только смеялась, когда повар портил какое-нибудь блюдо.

Мы с миссис Карнеги однажды обедали у нашего друга в Чикаго. Разрезая мясо, он сделал что-то неправильно. Я не заметил этого. А если бы заметил, то не придал бы значения. Но его жена это увидела и набросилась на него при нас. «Джон, — закричала она, — ты не видишь, что ты делаешь! Когда же ты научишься



вести себя за столом!»

Затем она сказала нам: «Он всегда делает ошибки. Он и не пытается исправиться». Возможно, он не старался правильно разрезать мясо, но я поражаюсь его терпению — как он мог жить с ней двадцать лет. Говоря откровенно, я бы скорее согласился питаться сосисками с горчицей — в спокойной обстановке, — чем есть пекинскую утку и акульки плавники и слушать ворчание такой жены.

Вскоре после этого визита к нам пришли гости. Незадолго до их прихода миссис Карнеги обнаружила, что три салфетки не подошли к скатерти.

«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-вот расплачусь! Я думала только об одном: „Зачем эта нелепая оплошность должна была испортить весь мой вечер?“ Затем я подумала, а зачем это допускать? Я села за обеденный стол, твердо решив хорошо провести время. И я весь вечер была в приподнятом настроении. Пусть лучше наши друзья сочтут 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 pop curat lex* — «Закон не занимается пустяками». Не должен обращать внимания на пустяки и озабоченный человек, — если он хочет сохранить душевное спокойствие.

По большей части все, что нам требуется, чтобы не раздражаться из-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 ньюйоркской квартире. Пар стучал и шипел, Хомер Крой тоже шипел от раздражения, сидя за письменным столом.

«И вот, — говорит Хомер Крой, я отправился с друзьями в туристскую поездку. Слушая треск горящих в костре веток, я подумал, как это напоминает шум радиаторов. Почему мне нравится звук трещащих веток и так неприятен шум радиаторов? Вернувшись домой, я сказал себе: треск веток в костре был приятен для меня, а звук радиаторов — примерно то же самое. Я пойду спать, и меня не будет беспокоить этот звук. Я так и сделал. Несколько дней я воспринимал шум от радиаторов, но вскоре совершенно забыл о них.

Так происходит и со многими пустяками. Они нам неприятны и доводят нас до белого каления, и все потому, что мы преувеличиваем их значение в нашей жизни... »

Дизраэли сказал: «Жизнь слишком коротка, чтобы растрачивать ее на пустяки». «Эти слова, — писал Андре Моруа в журнале „Зис уик“, — помогли мне преодолеть многие неприятности. Часто мы позволяем себе расстраиваться из-за пустяков, которые следует презирать и забыть. Нам остается жить на этой земле лишь несколько десятилетий, а мы теряем столько невозвратимых часов, раздумывая об обидах, о которых через год мы забудем. О них забудут и все окружающие. Нет, давайте посвятим свою жизнь достойным человека действиям и чувствам, пусть нас вдохновляют великие мысли, подлинные привязанности, бессмертные деяния. Ведь жизнь слишком коротка, чтобы растрачивать ее на пустяки».

Даже такая знаменитая личность, как Редьярд Киплинг, порой забывал о том, что «жизнь слишком коротка, чтобы растрачивать ее на пустяки». И что же в результате? Он и его шурины затеяли самую скандальную судебную битву в истории Вермонта. Их тяжба приобрела такую известность, что о ней написали книгу: «Вражда, которую довелось испытать Редьярду Киплингу в Вермонте».

История этого дела примерно следующая. Киплинг женился на девушке из Вермонта, Каролине Бейлстир. Он построил чудесный дом в Брэттлборо, штат Вермонт, обосновался там и собирался провести в нем оставшуюся часть своей жизни. Его шурины, Битти Бейлстир, стал лучшим другом Киплинга. 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. Однажды Бейлстир обнаружил, что Киплинг устраивает сад на этом лугу. Кровь его вскипела. Он пришел в ярость. Киплинг тоже потерял контроль над собой. Атмосфера в зеленых горах Вермонта накалилась!

Несколько дней спустя, когда Киплинг выехал на прогулку на велосипеде, его шурины внезапно пересекли дорогу в фургоне, запряженном упряжкой лошадей, вследствие чего Киплинг упал. И Киплинг, человек, который писал: «Если вы можете, не теряйте головы, когда все вокруг вас теряют головы и обвиняют в этом вас», потерял голову и потребовал, чтобы Бейлстира 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-за копны сена.

Двадцать четыре века назад Перикл сказал: «Довольно, граждане. Мы слишком долго занимаемся пустяками». Это верно!

А сейчас я расскажу вам одну из самых интересных историй, которые поведал мне доктор Гарри Эмерсон Фосдик. В ней описываются выигранные битвы и поражения одного лесного великана.

На склоне горы Лонгс-Пик, Колорадо, покоятся останки гигантского дерева. Специалисты утверждают, что оно простояло около четырехсот лет. Оно было проростком, когда Колумб высадился в Сальвадоре. Дерево наполовину выросло, когда английские колонисты создали свои поселения в Плимуте. В течение своей долгой жизни дерево четырнадцать раз подвергалось ударам молний, бесчисленные бури и лавины четырех веков бушевали около него. Но оно выстояло. Однако в конце концов полчища мелких жучков стали подтачивать его. Насекомые прогрызли кору и постепенно сокращали внутреннюю силу дерева своими незначительными, но непрерывными укусами. Лесной великан, которого не иссушили века, не сломали 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 так или 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 национальному парку 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 могли довести до безумия даже святого. Но им не удалось одолеть Чарлза Сейфреда. 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 умел одерживать победу над мелочами жизни.

Чтобы одолеть привычку беспокоиться, прежде чем она одолеет вас, выполняйте правило второе:

**Не позволяйте себе расстраиваться из-за пустяков, которые следует презирать и забыть. Помните, что «жизнь слишком коротка, чтобы растрчивать ее на пустяки».**

## **Глава восьмая**

# **ЗАКОН, КОТОРЫЙ ПОСТАВИТ ВНЕ ЗАКОНА ЗНАЧИТЕЛЬНУЮ ЧАСТЬ ВАШЕГО БЕСПОКОЙСТВА**

Мое детство прошло на ферме в штате Миссури. Однажды я помогал матери вынимать косточки из вишен и вдруг расплакался. Мать спросила меня: «Дейл, что случилось? Из-за чего ты плачешь?» Я пробормотал: «Я боюсь, что меня похоронят заживо!»

В то время я постоянно беспокоился. Во время гроз я боялся, что меня убьет молния. Когда наступали тяжелые времена, я боялся, что нам будет нечего есть. Я боялся, что после смерти попаду в ад. Я был в ужасе, что Сэм Уайт, который был старше меня, отрежет мои большие уши. Ведь он угрожал это сделать. Я испытывал страх, что девочки будут смеяться надо мной, если я попытаюсь за ними ухаживать. Я боялся, что ни одна девушка не согласится выйти за меня замуж. Я заранее нервничал, что мне нечего будет сказать своей жене сразу после свадьбы. Я представлял себе, как мы обвенчаемся в какой-нибудь сельской церквушке и поедем в двухместном экипаже с крышей, украшенной бахромой, к нам на ферму... Но я беспокоился, смогу ли я поддерживать разговор со своей избранницей во время этой поездки? Как мне себя вести? Я ломал себе голову, пытаюсь решить эту мировую проблему, много часов, когда ходил за плугом на поле.

Шли годы, и я обнаружил, что девяносто девять процентов моих страхов были ложными, и события, которых я так боялся, не случались.

Например, как я уже говорил, я панически боялся грозы; однако теперь я знаю, что, согласно данным Совета национальной безопасности, в любом году имеется лишь один шанс из трехсот пятидесяти тысяч, что меня убьет молния,

Страх, что меня похоронят заживо, оказался еще более нелепым: невозможно себе представить, что даже одного человека из десяти миллионов, похоронят заживо; но я ведь плакал от страха, что это случится со мной. Один человек из каждых восьми умирает от рака. Если уж я был склонен волноваться из-за чего-либо,

то скорее мне следовало бояться смерти от рака, чем смерти от удара молнии или того, что меня заживо похоронят.

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 нажила бесчисленные миллионы на склонности людей беспокоиться о том, что случается 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. Она называет это страхованием. Но на самом деле она действительно держит пари, исходя из закона больших чисел.

Эта огромная страховая компания процветает уже двести лет. И если не изменится человеческая натура, компания будет существовать и процветать еще пятьдесят веков, занимаясь страхованием обуви и кораблей от несчастных случаев, которые по закону больших чисел происходят совсем не так часто, как мы воображаем. Если мы ознакомимся с законом больших чисел, то часто будем поражены фактами, которые обнаружим. Например, если бы я знал, что в течение следующих пяти лет мне придется сражаться в такой же кровавой битве, как битва при Геттисберге, я пришел бы в ужас. Я бы написал завещание и привел бы все свои земные дела в порядок. Я бы подумал: «По всей вероятности, я не переживу эту битву, и поэтому мне следует прожить оставшиеся несколько лет наилучшим образом». Однако факты говорят, в соответствии с законом больших чисел, что попытаться прожить от возраста пятидесяти лет до пятидесяти пяти в мирное время столь же опасно и столь же чревато роковым исходом, как и сражаться в битве при Геттисберге. Я имею в виду следующее: в мирное время на каждые тысячу человек в возрасте от пятидесяти до пятидесяти пяти лет умирает столько же, сколько было убито на тысячу среди 163 000 солдат, сражавшихся при Геттисберге.

Я написал несколько глав данной книги в охотничьем домике Джеймса Симпсона 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 аналитическим складом ума. Он никогда ни о чем не беспокоится. Когда я становилась напряженной и взволнованной, он обычно говорил мне: «Расслабься. Давай обдумаем положение... О чем ты сейчас действительно беспокоишься? Давай применим закон больших чисел и посмотрим, может ли это случиться».

Например, я помню, как однажды мы ехали на автомобиле из Альбукерке, штат Нью-Мексико, к Карлсбадским пещерам — ехали по грунтовой дороге, — и неожиданно начался ужасный ливень с ураганом. Автомобиль то скользил, то буксовал. Мы не могли им управлять. Я была уверена, что мы соскользнем в одну из канав, находившихся по бокам дороги. Но муж не переставал повторять мне: «Я еду очень медленно. По всей вероятности, не должно произойти ничего серьезного. Даже если машина соскользнет в канаву, то мы по закону больших чисел не пострадаем. Его спокойствие и уверенность успокоили меня.

Однажды летом мы отправились в путешествие в долину Туннен в Скалистых горах Канады. Там с нами произошел такой случай. Ночью мы установили палатки на высоте семи тысяч футов над уровнем моря. Вдруг разразилась буря. Она могла разорвать наши палатки на клочки. Палатки были привязаны тросами к деревянному настилу. Наружная палатка вдруг закачалась и задрожала, мы услышали завывание ветра. Каждую минуту мне казалось, что палатка вот-вот сорвется и улетит в воздух. Я была вне себя от ужаса! Но муж повторял снова и снова: «Послушай, дорогая, мы путешествуем 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 снесло ветром, и по

закону больших чисел ее не снесет и сегодня ночью; но даже если это произойдет, мы можем укрыться в другой палатке. Так что расслабься и успокойся... » Я последовала его совету и крепко спала остальную часть этой ночи.

Несколько лет назад ту часть Калифорнии, где мы жили, охватила эпидемия полиомиелита. В прежние времена я была бы в истерике. Но муж убедил меня вести себя спокойно. Мы приняли все меры предосторожности, которые были в наших силах. Мы не разрешали детям ходить туда, где много людей, не пускали их в школу и в кино.

Ознакомившись с данными отдела здравоохранения, мы обнаружили, что во время самой тяжелой эпидемии полиомиелита в истории Калифорнии пострадало только 1835 детей во всем штате. А обычная цифра составляла около 200 или 300 детей. Хотя эти цифры ужасают, мы тем не менее считали, что по закону больших чисел шансы любого ребенка стать жертвой эпидемии невелики.

«По закону больших чисел этого не случится» — эта фраза устранила девяносто процентов моего беспокойства и "дала мне возможность прожить последние двадцать лет спокойно и счастливо сверх моих самых радужных ожиданий».

Когда я оглядываюсь на прошедшие десятилетия, я понимаю, что большая часть моего беспокойства создавалась воображением. Джим Грант рассказал мне, что он тоже пережил это. Он является владельцем фирмы «Джеймс А. Грант» в Нью-Йорке. Его фирма занимается оптовой продажей апельсинов и грейпфрутов из Флориды. Джим Грант организует отправку из Флориды сразу от десяти до пятнадцати вагонов с фруктами. Он сказал мне, что раньше обычно терзал себя такими мыслями: «А вдруг произойдет крушение поезда? А что если все мои фрукты разбросаны? А что, если рухнет мост, когда мои вагоны будут переезжать через него?» Конечно, фрукты были застрахованы. Но он беспокоился, что если они не будут вовремя доставлены, то он потеряет свой рынок сбыта. Он так беспокоился, что стал подозревать у себя язву желудка и обратился к врачу. Врач не нашел у него никаких болезней, за исключением расшатанных нервов. «Вдруг меня осенило, — рассказывал он, — и я стал задавать себе вопросы. Я сказал себе: „Послушай, Джим Грант, сколько вагонов с фруктами ты доставил за все эти годы?“ Ответ был: „Около двадцати пяти тысяч“. Затем я задал себе вопрос: „Сколько вагонов пострадало от крушений?“ Ответ был: „Возможно, пять“. Тогда я сказал сам себе: „Только пять из двадцати пяти тысяч? 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 спросил себя: «В самом деле, сколько вагонов ты потерял из-за того, что рухнул мост?» Ответ был: «Ни одного». Тогда я сказал себе: «Неужели тебе не стыдно доводить себя до язвы желудка беспокойством из-за моста, который никогда не обрушивался. А что касается железнодорожной катастрофы, то шансы составляют пять тысяч против одного!»

Посмотрев на все это подобным образом, я понял, как глупо я себя вел. В тот же момент я решил прекратить беспокоиться и всегда применять закон больших чисел. С тех пор я забыл про свою язву желудка».

Когда Эл Смит был губернатором штата Нью-Йорк, я слышал, как он отражал нападки своих политических противников, повторяя снова и снова: «Давайте изучим факты... давайте изучим факты». Затем он начинал приводить факты. В следующий раз, если вы или я будем беспокоиться о том, что может случиться, послушаемся мудрого старого Эла Смита: давайте изучим факты и решим, есть ли повод, если он вообще есть, для нашего мучительного беспокойства. Именно так поступил Фредерик Дж. Малстедт, когда испугался, что уже лежит в могиле. Вот что он рассказал мне в период занятий на моих курсах для обучения взрослых в Нью-Йорке:

«В начале июня 1944 года я находился в одиночном окопе вблизи Омаха-Бич. Я служил в 999 роте связи, и мы только что „окопались“ в Нормандии. Когда я посмотрел на этот одиночный окоп (он выглядел как яма прямоугольной формы в земле), я сказал себе: „Похоже на могилу“. Когда я лег в него и попытался заснуть, мне показалось, что я действительно в могиле. Я невольно подумал: „Наверное, это и в самом деле моя могила“. В 11 часов утра начались налеты немецких бомбардировщиков, и на нас посыпались бомбы. Я одеревенел от страха. В первые две или три ночи я совсем не мог спать. К четвертой или пятой ночи я был почти в состоянии нервного шока. Я понял, что необходимо что-то сделать, иначе я сойду с ума. Тогда я напомнил себе, что прошло пять ночей, а я все еще жив, и все были живы в нашем подразделении. Только двое были ранены, да и то не немецкими бомбами, а осколками снарядов наших собственных зенитных орудий. Я решил прекратить беспокоиться и заняться чем-либо конструктивным. 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 от прямого попадания; и я прики-



нул, что шанс прямого попадания бомбы составлял даже меньше, чем один к десяти тысячам. Размышляя таким образом две ночи, я успокоился и спал даже во время бомбежек!»

Командование военно-морских сил США использовало статистические данные 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 другими данными; были приведены точные цифры, согласно которым из каждых ста танкеров, в которые попали 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 покинуть корабль, а также то, что потери были чрезвычайно незначительными. Помогло ли это укреплению боевого духа? «Знание закона больших чисел избавило меня от нервного потрясения, — сказал Клайд У. Маас, человек, который рассказал мне эту историю. — Вся команда почувствовала себя лучше.

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 больших чисел, что событие, из-за которого я беспокоюсь, когда-либо произойдет?»*

## Глава девятая

### СЧИТАЙТЕСЬ С НЕИЗБЕЖНЫМ

Когда я был маленьким мальчиком, я однажды играл с ребятами на чердаке старого, заброшенного деревянного дома на северо-западе Миссури. Когда я слезал с чердака, в какой-то момент я поставил ноги на подоконник, — а затем прыгнул. На указательном, пальце левой руки у меня было кольцо; и когда я прыгнул, кольцо зацепилось за шляпку гвоздя и мне оторвало палец.

Я закричал. Я был охвачен ужасом. Я был уверен, что умру. Но когда рука зажила, я ни секунду не беспокоился об этом. Что толку думать об этом?.. Я примирился с неизбежным.

Иногда я по месяцам не вспоминаю о том, что на левой руке у меня только четыре пальца.

Несколько лет назад я встретил человека, который управлял грузовым лифтом в одном из деловых зданий в центре Нью-Йорка. Я заметил, что у него не было и кисти левой руки. Я спросил, беспокоит ли его отсутствие левой руки. Он ответил: «Нисколько, я почти не вспоминаю об этом. Я не женат и вспоминаю об этом только тогда, когда нужно вдеть нитку в уголку».

Поразительно, как быстро мы примиряемая почти с любой жизненной ситуацией, —если мы вынуждены это сделать. Мы приспособливаемся к ней и забываем о ней.

Я часто вспоминаю надпись на развалинах собора пятнадцатого века в Амстердаме, в Голландии. Эта надпись на фламандском языке гласит; «Это так. 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 стоит выбор. 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 преодолению последствий всякого несчастья».* Элизабет Коннли убедилась в этом на своем горьком опыте. Недавно я получил от нее следующее письмо: «В день, когда вся Америка праздновала победу наших вооруженных сил в Северной Африке, — говорится в письме, — я получила телеграмму из военного министерства: мой племянник — которого я любила больше всего на свете, — пропал без вести. Вскоре пришла другая телеграмма, извещавшая о его смерти.

Я была убита горем. До этого я была удовлетворена своей жизнью. У меня была любимая работа. Я помогала воспитывать племянника. Он олицетворял для меня все самое прекрасное, что свойственно молодости. Я чувствовала, что мои усилия были вознаграждены сторицей!.. И вдруг эта телеграмма. Для меня рухнул весь мир. Я почувствовала, что жизнь потеряла для меня смысл. Я утратила интерес к работе, забыла о своих друзьях. Мне стало все безразлично. Я ожесточилась. Почему убит этот самый дорогой мальчик, перед которым была открыта вся жизнь? Я не могла примириться с этим. Мое горе настолько захватило меня, что я решила уйти с работы, скрыться от людей и провести всю оставшуюся жизнь в слезах и горе.

Я наводила порядок в своем письменном столе, готовясь уйти с работы. И вдруг мне попало письмо, о котором я давно забыла, — письмо моего убитого племянника. Он написал его мне

несколько лет назад, когда умерла моя мать. «Конечно, мы будем тосковать о ней, — говорилось в письме, — и особенно ты. Но я знаю, что ты выдержишь это. Твоя личная философия заставит тебя держаться. Я никогда не забуду о прекрасных мудрых истинах, которым ты учила меня. Где бы я ни был, как бы далеко мы ни были друг от друга, я всегда буду помнить, что ты учила меня улыбаться и мужественно принимать все, что может случиться».

Я несколько раз перечитала это письмо. Мне казалось, что он стоит рядом и говорит со мной. Казалось, он говорил мне: «Почему ты не выполняешь то, чему учила меня? Держись, что бы ни случилось. Скрывай свои переживания, улыбайся и держись».

Я снова начала работать. Я перестала раздражаться и сетовать на жизнь. Я снова и снова говорила себе: «Это произошло. Я не могу ничего изменить. Но я могу и буду держаться, как он советовал мне». Я полностью отдалась работе, вложив в нее все свои моральные и физические силы. Я писала письма солдатам—чьим-то сыновьям и родственникам. Я поступила на вечерние курсы для взрослых. Я хотела, чтобы у меня появились новые интересы и новые друзья. Мне трудно поверить, как изменилась моя жизнь. Я перестала оплакивать невозвратимое прошлое. Сейчас я каждый день живу с радостью, как желал мне мой племянник. Я примирилась с жизнью. Сейчас я живу более радостной и полноценной жизнью, чем когда-либо прежде».

Элизабет Коннли осознала то, что все мы вынуждены понять рано или поздно, а именно, что мы должны мириться с неизбежным и считаться с ним. «Это так. Это не может быть иначе». Этот урок выучить нелегко. Об этом приходится помнить даже королям, восседающим на тронах. Покойный Георг V вставил в рамку и повесил на стене своей библиотеки в Букин» гемском дворце надпись со словами: «Научи меня не требовать невозможного и не горевать 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 несчастливими. Важно, как мы реагируем на них. Именно это определяет наши чувства.

Все мы способны пережить несчастье и трагедию и одержать победу над ними, если мы вынуждены это сделать. Нам может показаться, что мы не можем, 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[9] 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 на ковер, лежавший на полу. Цвета расплывались. Он не мог различить узоры. Таркингтон обратился к специалисту. Пришлось узнать страшную правду: он терял зрение. Один глаз у него почти совсем не видел, а другой должен был тоже выйти из строя. На него обрушилось то, чего он больше всего боялся.

И как же Таркингтон реагировал на это «самое страшное несчастье?» Чувствовал ли он: «Вот оно! Это—конец моей жизни». Ничего подобного. И к своему удивлению, он был вполне весел. Даже в этот момент его не покидало чувство юмора. Расплывчатые «пятна» раздражали его; они плыли перед глазами и закрывали от него окружающий мир. Однако, когда самое большое из этих пятен проплывало перед ним, он восклицал: «О, привет! Вот и снова дедушка пришел! Интересно, куда он направился в такое прекрасное утро!»

Разве могла судьба побороть такой дух? Ответ гласит—не могла. Когда зловещая мгла простерлась перед ним, Таркингтон сказал: «Я понял, что могу примириться с потерей зрения, как человек примиряется с многим другим. Даже если бы я потерял все пять чувств, я бы смог продолжать жить в своем внутреннем мире. Ведь мы видим умственным взором и живем в своем внутреннем мире, независимо от того, знаем ли мы об этом».

В надежде вернуть зрение Таркингтону пришлось вынести более двенадцати операций за год. И все они проводились под местной анестезией! Возмущался ли он этим? Он понимал, что сделать это необходимо. Он понимал, что это неизбежно и что единственный способ облегчить свои страдания—примириться с неизбежным и вести себя с достоинством. Он отказался от отдельной палаты в больнице и пошел туда, где были люди, которые тоже страдали от недугов. Он старался ободрить их. Подвергаясь все новым и новым операциям—понимая, что делают с его глазами, —Таркингтон старался убедить себя в том, что ему очень повезло. «Как прекрасно! — сказал он. — Как прекрасно, что наука овладела теперь таким мастерством, что может оперировать такой сложно устроенный орган, как человеческий глаз!»

Заурядный человек заболел бы нервным расстройством, если бы ему пришлось пережить слепоту и более двенадцати операций. Но Таркингтон сказал: «Я бы не согласился променять то, что я пережил, на более счастливые события». Это научило его умению мириться с неизбежным. Оказалось, что в жизни ничего не было выше его сил. Таркингтон понял то, что открыл Джон Мильтон: «Несчастье заключается не в слепоте, а в неспособности переносить слепоту».

Маргарита Фуллер, знаменитая феминистка из Новой Англии[10], однажды высказала свое кредо: «Я приемлю Вселенную!»

Когда старый брюзга Томас Карлейль услышал эти слова в Англии, он пробурчал: «Ей-богу, так для нее лучше!» И в самом деле, ей-богу, вам и мне лучше тоже примириться с неизбежным!

Если мы будем возмущаться, протестовать и ожесточаться, мы не изменим неизбежное; но мы изменим себя. Я это знаю. Я уже пробовал.

Однажды я отказался примириться с неизбежной ситуацией, которая возникла 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 был примириться с тем, что, как я знал с самого начала, я не мог изменить.

Много лет назад мне следовало бы воскликнуть вместе со старым Уолтом 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 не замечал, чтобы у джерсийской коровы повышалась температура от того, что на пастбище выгорела трава из-за отсутствия дождей, или от того, что шел мокрый снег и свирепствовал холод. Корова не переживала из-за того, что ее возлюбленный уделял слиш-

ком 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 со всеми превратностями судьбы, встречающимися на нашем пути? Ни в коем случае! 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»[11] как свой 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 видными деловыми людьми Америки; на меня произвело глубокое впечатление то обстоятельство, что они считались с неизбежным, и в их жизни удивительным образом не было беспокойства. Если бы они не обладали этой способностью, они бы не вынесли напряжение, связанное с их деятельностью. Вот несколько примеров, о которых я хочу рассказать.

Дж. С. Пенни, основатель одноименной фирмы, владеющей сетью магазинов по всей стране, сказал мне: «Я бы не беспокоился, если бы даже потерял все свои деньги до последнего цента, ведь беспокойство ничем не поможет. 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 могу управлять событиями, — сказал он, — я предоставляю им самим управлять собой».

Когда я опросил К. Т. Келлера, президента корпорации «Крайслер», как он избегает беспокойства, он ответил: «Когда я оказываюсь в трудной ситуации, то, если могу, я делаю все, что в моих силах. Если же я не могу ничего сделать, я просто забываю об этом. Я никогда не беспокоюсь о будущем. Ведь я знаю, что ни один человек, живущий на земле, не может предвидеть, что произойдет в будущем. Существует так много сил, которые будут влиять на это будущее! Никто не может сказать, что управляет этими силами. Никто не может их понять. Тогда зачем беспокоиться о них?» К. Т. Келлер был бы смущен, если бы его назвали философом. Он — просто хороший бизнесмен. Однако он применяет в жизни ту же философию, которую проповедовал Эпиктет в Риме девятнадцать веков назад. «Существует только один путь к счастью, — поучал Эпиктет римлян, — для этого следует перестать беспокоиться о вещах, которые не подчинены нашей воле».

Сара Бернар, которую называли «божественной Сарой», обладала поразительной 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 когда 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 ее сын и плакал. Она весело помахала ему рукой и бодро сказала: «Не уходи. Я скоро вернусь».

На пути в операционную она продекламировала сцену из пьесы, в которой когда-то играла. Кто-то спросил ее, сделала ли она это, чтобы подбодрить себя. Она ответила: «Нет, я хотела подбодрить врачей и сестер. Я знала, что для них это большое напряжение».

Поправившись после операции, Сара Бернар отправилась в кругосветное турне и восхищала публику еще семь лет.

«Когда мы перестаем бороться с неизбежным, — писала Элси МакКормик в статье, опубликованной в журнале „Ридерс дайджест“, — мы высвобождаем энергию, которая позволяет нам обогащать нашу жизнь».

Ни один из живущих на земле не обладает достаточной эмоциональностью 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 двадцати деревьев. Вначале они росли поразительно быстро. Затем во время снежной бури каждая веточка покрылась толстым слоем льда. Вместо того, чтобы плавно изогнуться под тяжестью, эти деревья гордо сопротивлялись и в конце концов сломались, не выдержав тяжелого груза. В результате пришлось их уничтожить. Они не овладели мудростью северных лесов. Я пропутешествовал сотни миль по вечнозеленым лесам Канады, однако я ни разу не видел ель или сосну, сломавшуюся от мокрого снега или льда. Эти вечнозеленые леса знают, как надо пригнуться, как склонить свои ветки, как примириться с неизбежным.

Мастера джиу-джитсу учат своих учеников «сгибаться, как ива, а не сопротивляться, как дуб».

Как вы думаете, почему автомобильные покрышки выдерживают так много ударов и неразрушаются? Вначале выпускались покрышки, которые сопротивлялись ударам дороги. Вскоре они были разорваны в лохмотья. 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 сопротивляться ударам жизни вместо того, чтобы их поглощать? Что же произойдет, если мы откажемся «стигаться, как ива» и будем упорно «сопротивляться, как дуб». Ответ очень прост. Мы создадим ряд внутренних конфликтов. Мы будем обеспокоены, 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 или примириться с неизбежным, или заболеть нервным расстройством. Я проиллюстрирую это на примере Уильяма Х. Касселиуса. Его рассказ на одном из занятий на моих курсах в Нью-Йорке был удостоен премии. Вот что он рассказал:

«Вскоре после моего поступления на службу в береговую охрану меня послали в одно из самых опасных мест на берегу Атлантического океана. Меня назначили инспектором по взрывчатым веществам. Можете себе представить! Именно меня!

Продавец кондитерских изделий становится инспектором по взрывчатым веществам! Довольно и мысли о том, что придется стоять на тысячах тонн тротила, чтобы кровь застыла в жилах продавца кондитерских изделий. На обучение мне дали только два дня; и то, что я узнал, повергло меня еще 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 № 5 на моем корабле. Я должен был работать в этом трюме с пятью портовыми грузчиками. У них были крепкие спины, но они ничего не знали о взрывчатых веществах. Они грузили сверхмощные фугасные бомбы, каждая из которых содержала тонну тротила — этого было достаточно, чтобы взорвать этот старый корабль и отправить нас всех к праотцам. Эти бомбы опускались с помощью двух тросов. Я продолжал повторять сам себе: «А вдруг один из тросов соскользнет или порвется?» О боже! Как я был испуган! Меня бросило в дрожь. Во рту было сухо. У меня подгибались колени. Сердце чуть не выскочило из груди. Но я не мог никуда убежать. Это было бы дезертирством. Я был бы опозорен, и были бы опозорены мои родители. Возможно, меня бы расстреляли как дезертира. Я не мог убежать. Я был вынужден остаться. Я продолжал смотреть, как грузчики 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 не будешь жить вечно! Ты должен выполнить это задание — иначе тебя расстреляют. Известно, что лучше».

Я так говорил сам с собой в течение нескольких часов и почувствовал облегчение. Наконец, я преодолел свое беспокойство и страхи, заставив себя примириться с неизбежной ситуацией.

Я никогда не забуду этот урок. И сейчас каждый раз, когда я склонен беспокоиться из-за чего-то, что я не в состоянии изменить, я пожимаю плечами и говорю: «Забудь об этом». И представьте себе, это срабатывает— даже для продавца кондитерских изделий». Ура! Да здравствует бравый продавец кондитерских изделий!

Кроме распятия Христа, самой знаменитой и трагической сценой смерти во всей истории человечества считается смерть Сократа. Даже через десять тысяч веков люди будут с восхищением читать трогательное описание его смерти, сделанное Платоном, — это одно из самых волнующих и прекрасных произведений 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 сказаны за 399 лет до нашей эры. Но наш старый вечно встревоженный мир нуждается 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 десятая

### УСТАНОВИТЕ «ОГРАНИЧИТЕЛЬ» НА ВАШЕ БЕСПОКОЙСТВО

Вам хотелось бы узнать, как заработать деньги на фондовой бирже? Конечно, этому хотели бы научиться и миллионы других людей; если бы я знал ответ, эта книга стоила бы баснословных денег. Однако существует разумная идея, которую используют некоторые преуспевающие дельцы. Эту историю рассказал мне

Чарлз Робертс, консультант по капиталовложениям.

«Когда я впервые приехал в Нью-Йорк из Техаса, у меня было двадцать тысяч долларов, которые дали мне друзья. Я должен был вложить эти деньги в фондовую биржу. Мне казалось, — продолжал он, — что я знаю все „ходы и выходы“ на фондовой бирже. Но я потерял каждый цент. Правда, некоторые сделки принесли мне большую прибыль; но в конце концов я потерял все».

«Я не был бы так расстроен, если бы потерял собственные деньги, — объяснил мистер Робертс, — но я был в ужасе от того, что потерял деньги своих друзей, хотя они были вполне обеспеченными людьми. Я боялся встретиться с ними после того, как наша затея окончилась так неудачно. Однако, к моему удивлению, они не только не обиделись на меня, но и оказались неисправимыми оптимистами.

Я знал, что действовал наугад, находясь в значительной степени в зависимости от удачи и от мнений других людей. Как выразился Х. И. Филлипс, я «играл на бирже по слуху». Я начал анализировать свои ошибки и решил, что прежде чем я снова займусь биржевыми операциями, мне следует тщательно изучить все, что связано с биржей. Я занялся этим и познакомился с одним из самых выдающихся в истории игроков на бирже — Бэр-тоном С. Каслом. Я был уверен, что смогу от него многому поучиться, поскольку он давно пользовался репутацией биржевика, которому каждый год сопутствовал успех. Я знал, что этот успех не был результатом простого везения.

Он задал мне несколько вопросов, касающихся моих биржевых сделок в прошлом. Затем он объяснил мне самый важный принцип биржевых операций. Он сказал: «Я устанавливаю „ограничитель потерь“ на любое биржевое предприятие, в котором участвую. Если я, например, приобретаю партию акций по 50 долларов штука, я немедленно устанавливаю „ограничитель потерь“ в размере 45 долларов. Это означает следующее: если эти акции на бирже понизятся в цене на 5 пунктов, то они будут проданы автоматически. Таким образом, потери будут ограничены пятью пунктами.

Прежде всего, продолжал старый маэстро, вы должны разумно организовать свои биржевые дела, и тогда ваши прибыли составят в среднем примерно десять, двадцать пять или даже пятьдесят пунктов. Следовательно, ограничивая свои потери до пяти пунктов, вы можете ошибаться более, чем в половине случаев, и все же получите много денег».

Я немедленно усвоил этот принцип и с тех пор постоянно использую его. Таким образом моим клиентам и мне удалось сэко-

номить много тысяч долларов.

Через некоторое время я понял, что принцип «ограничения потерь» можно использовать и в других сферах жизни, а не только на фондовой бирже. Я начал устанавливать «ограничитель» на любые неприятности и обиды, которые я испытывал. Этот принцип действовал чудесным образом.

Например, я часто договариваюсь со своим другом вместе позавтракать. Однако он редко приходит вовремя. В прежние времена я волновался из-за этого на протяжении половины времени, отведенного для завтрака, после чего наконец он появлялся. В конце концов я рассказал ему об «ограничителе», который я устанавливал для своего беспокойства. Я сказал ему: «Послушай, Билл, мой „ограничитель“ для ожидания тебя составляет ровно десять минут. Если ты опоздаешь больше, чем на десять минут, наша договоренность о завтраке полностью отменяется, и я уйду».

Боже правый! Если бы много лет назад у меня хватило ума устанавливать «ограничитель» на свое нетерпение, на свой характер, свое стремление оправдать себя, на свои сожаления, на свое умственное и эмоциональное напряжение! Почему у меня не хватало здравого смысла оценить каждую ситуацию, угрожающую моему душевному спокойствию, и сказать себе: «Послушай, Дейл Карнеги, об этом стоит беспокоиться ровно столько и не более того». Почему я этого не сделал?

Однако я должен отдать себе должное, похвалив за небольшой здравый смысл, проявленный хоть однажды.

Это было в серьезный момент моей жизни—в момент кризиса, когда мои мечты, планы на будущее и труд многих лет рухнули, как карточный домик. Дело было так. Когда мне было тридцать лет с небольшим, я решил посвятить 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 голо-

ве. 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? Прешли недели, прежде чем я вышел из состояния оцепенения. В то время я и понятия не имел о том, что можно установить «ограничитель» на свое беспокойство. Но оглядываясь назад, я понимаю, что сделал именно это. Я поставил крест на тех двух годах, когда я выбивался из последних сил, чтобы написать этот роман, и правильно оценил это как благородный эксперимент, а затем принял решение изменить свою жизнь. Я снова стал преподавать на курсах для —взрослых, а в свободное время—писать биографии 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 хочется танцевать на улице от радости! Честно могу сказать, что с тех самых пор я ни одного дня и ни одного часа не жалел о том, что не стал вторым Томасом Гарди.

Однажды ночью век назад, когда сова зловеще ухала в лесу на берегу Уолденского пруда, Генри Торо обмакнул гусиное перо в самодельные чернила и записал в своем дневнике: «Стоимость вещи—это такое количество того, что я называю жизнью, которое требуется, чтобы обменять на него вещь сразу или в течение длительного времени».

Другими словами, мы — дураки, когда платим за какую-либо вещь больше, чем она обходится для нашей жизни.

Но именно так поступили Гилберт и Салливан. Они умели сочинять веселые стихи и веселую музыку. Но у них совершенно отсутствовала способность вносить веселье в собственную жизнь. Они создали прелестные оперетты, восхищавшие весь мир: «Терпение», «Детский передник», «Микадо». Но они не могли управлять своими характерами. Они омрачали свою жизнь из-за пустяков, например, из-за стоимости ковра! Салливан заказал ковер для театра, который они купили. Когда Гилберт увидел счет, он был вне себя от гнева. Они подали друг на друга в суд и никогда в жизни больше не сказали друг другу ни одного слова. Когда Салливан сочинял музыку для их нового совместного произведения, он посылал ее Гилберту по почте, а Гилберт, написав слова, возвращал бандероль по почте Салливану. Однажды их обоих вызвали в театре на бис. Они встали на противоположных сторонах сцены и раскланивались с публикой, глядя в разных направлениях так, чтобы не видеть друг друга. У них не хватало здравого смысла поставить «ограничители» на свои обиды, как сделал Линкольн.

Однажды, во время Гражданской войны, когда друзья Линкольна клеймили позором его злейших врагов, он сказал: «У вас гораздо больше личной неприязни к моим врагам, чем у меня. Возможно, у меня ее слишком мало, но я никогда не считал, что она себя оправдывает. У человека нет времени на то, чтобы полжизни потратить на ссоры. Если кто-либо из моих врагов перестанет выступать против меня, я никогда не стану попрекать его прошлым».

Очень жаль, что моя старая тетья Эдит не обладала всепрощением Линкольна. Она и дядя Фрэнк жили на заложенной ферме, земля заросла сорняками, была неплодородной, на участке было много канав. Тете и дяде приходилось нелегко, они были вынуждены экономить каждый цент. Но тетья 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 Мэри-вилле, штат Миссури. Дядю Фрэнка беспокоили их долги. У него как у фермера был страх перед растущими счетами и поэтому 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: «Тетья 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 на нее не подействовали. С таким же успехом я мог обращаться к луне).

Тетья Эдит дорого заплатила за свое раздражение и злопамятность. Она потеряла душевное спокойствие.

Когда Бенджамину Франклину было семь лет, он сделал ошибку, о которой помнил семьдесят лет. Когда он был семилетним парнишкой, ему страстно захотелось иметь свисток. Он вошел в магазин игрушек в таком возбуждении, что выложил все свои медяки на прилавок и попросил свисток, даже не узнав его цену. «Затем я пошел домой, — писал он своему другу семьдесят лет спустя, — и начал свистеть по всему дому, страшно довольный своим свистком». Но когда его старшие братья и сестры узнали, что он заплатил за свисток гораздо больше, чем тот стоил, они жестоко высмеяли малыша. «Я плакал от досады», — вспоминал Франклин.

Много лет спустя, когда Франклин стал всемирно известной личностью и послом США во Франции, он все еще помнил о том, что переплатил за свой свисток, и это обстоятельство доставляло

ему «больше огорчения, чем свисток доставил удовольствия».

Но в конце концов этот случай был полезным уроком в его жизни, который стоил ему не так уж дорого. «Когда я стал взрослым, — рассказывал он, — и стал бывать в обществе и наблюдать за действиями людей, я встретил многих, очень многих, которые **слишком дорого заплатили за свисток**. Короче говоря, я пришел к выводу, что большинство несчастий человечества вызваны ложными оценками значения тех или иных вещей в жизни и что люди **слишком дорого платят за свои свистки**».

Гилберт и Салливан слишком дорого заплатили за свой свисток. Это относится и к моей тете Эдит. И во многих случаях так же поступал и Дейл Карнеги.

Да, я искренне уверен, что одним из самых главных секретов подлинного душевного спокойствия является правильная оценка ценностей. И я думаю, что мы могли бы сразу уничтожить пятьдесят процентов всех наших тревог, если бы выработали свой собственный критерий оценки ценностей, критерий подлинного значения тех или иных вещей в нашей жизни.

Итак, чтобы одолеть привычку беспокоиться, прежде чем она одолеет вас, выполняйте правило пятое;

**Когда перед вами возникает соблазн продолжать упорствовать в безнадежном деле, остановитесь и задайте себе три вопроса:**

**1. Как много то, о чем я беспокоюсь, действительно значит в моей жизни?**

**2. На каком уровне мне следует установить «ограничитель» на этом беспокойстве, чтобы забыть о нем?**

**3. Сколько в точности я должен заплатить за свисток? Не заплатил ли я уже (больше, чем он стоит на самом деле)?**

## Глава одиннадцатая

### НЕ ПЫТАЙТЕСЬ «ПИЛИТЬ ОПИЛКИ»

Когда я пишу эту фразу, я могу выглянуть из окна и увидеть следы динозавтра в моем саду — следы динозавра, отпечатавшиеся в глине и камне. Я купил эти следы в музее Пибоди Йельского университета; у меня есть письмо от хранителя музея, и в нем говорится, что эти следы были сделаны 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 по поводу того, что мы не можем вернуться обратно и изме-

нить то, что произошло сто восемьдесят секунд назад, — а многие из нас именно так и поступают. В самом деле, мы можем стремиться как-то изменить результаты того, что случилось сто восемьдесят секунд назад, но, по всей вероятности, мы вряд ли в состоянии изменить то событие, которое тогда произошло.

Существует лишь один способ в этом мире извлекать пользу из прошлого — он заключается в спокойном анализе наших прошлых ошибок, чтобы никогда не повторять их в будущем, а затем следует полностью забыть о них.

Я убедился в том, что это действительно правильно. Но всегда ли у меня хватало мужества и ума осуществлять это на практике? Чтобы ответить на этот вопрос, позвольте мне рассказать вам об одном фантастическом случае, который произошел со мной много лет назад. Случилось так, что более трехсот тысяч долларов, которые были у меня в руках, оказались выброшенными на ветер, и я не получил ни цента дохода. Дело было так: я решил организовать широкомасштабное предприятие в области обучения взрослых, открыл филиалы в различных городах страны и не жалел денег на накладные расходы и рекламные объявления. Я был настолько занят преподаванием на курсах, что у меня не было ни времени, ни желания заниматься 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 и поразительную правду. Я понял, что наш огромный денежный вклад в организацию курсов не принес ни одного цента дохода. Узнав об этом, мне следовало сделать две вещи. Во-первых, мне следовало иметь здравый смысл поступить так, как поступил Джордж Вашингтон Карвер, негритянский ученый, потерявший сорок тысяч долларов, когда банк, где находился его вклад, обанкротился. Это были сбережения всей его жизни. Когда кто-то спросил его, знает ли он о своем полном разорении, он ответил: «Да, я слышал 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 был проанализировать свои ошибки и извлечь из них урок на всю жизнь.

Говоря откровенно, я не сделал ни того, ни другого. Вместо этого я измучил себя беспокойством. Месяцами я находился в удрученном состоянии. Я потерял сон и похудел. Вместо того, чтобы извлечь урок из этой огромной ошибки, я снова затеял то же самое и опять потерпел фиаско, только меньшего масштаба!

Неприятно признаваться во всей этой глупости; но я понял много лет назад, что «легче научить двадцать человек тому, что следует делать, чем самому стать одним из двадцати воспринявших мои поучения».

Очень жаль, что мне не довелось учиться в школе имени Джорджа Вашингтона в Нью-Йорке в классе мистера Брэндуайна, того самого учителя, у которого обучался Аллен Сондерс.

Мистер Сондерс рассказал мне, что преподаватель курса гигиены мистер Брэндуайн дал ему один из самых ценных уроков в его жизни. «Я был еще подростком, — вспоминал Аллен Сондерс, рассказывая о себе, — но я уже тогда имел склонность беспокоиться по всякому поводу. Я обычно нервничал и переживал из-за сделанных мною ошибок. Когда я сдавал на проверку письменную экзаменационную работу, я не спал всю ночь и грыз ногти от страха, что провалюсь. Я постоянно переживал по поводу того, что сделал в прошлом, и сетовал, приему не сделал то или другое иначе. Мне все время казалось, что я что-то не так сказал и сделал.

Но как-то утром наш класс строем вошел в научную лабораторию, где нас ждал учитель мистер Брэндуайн. На краю его стола на видном месте стояла бутылка с молоком. Мы заняли свои места, и с удивлением уставились на бутылку, не понимая, какое отношение она имела к уроку гигиены. Вдруг мистер Брэндуайн встал и швырнул бутылку с молоком в раковину. Бутылка разбилась, и молоко вылилось. А он крикнул: «Не плачьте из-за разлитого молока! Потерянного не воротишь!»

Затем он велел всем нам подойти к раковине и посмотреть на осколки разбитой бутылки. «Смотрите внимательнее, — сказал он, — я хочу, чтобы вы запомнили этот урок на всю жизнь. Молоко уже вылилось, его уже нет—вы видите, что оно стекло в опускное отверстие; никакие переживания и сетования в мире не могут вернуть обратно хоть каплю этого молока. Будь мы предусмотрительнее и осторожнее, мы могли бы спасти молоко. Но теперь уже слишком поздно—все, что нам остается делать—списать его со счета, забыть об этом и заниматься другими делами».

«Один этот небольшой опыт, — сказал мне Аллен Сондерс, —надолго остался в моей памяти после того, как я забыл и стереометрию и латынь. В самом деле, он научил меня большему в отношении реальной жизни, чем все остальное, что я изучил за четыре года пребывания в школе. Этот опыт изучил меня по возможности стараться не проливать молоко, но если оно уже пролито и стекло в спускное отверстие, полностью забыть о нем».

Некоторые читатели будут хмыкать из-за того, что так много говорится о всем известной пословице «Что упало, то пропало», то есть «Потерянного не воротишь». Я знаю, что она банальна и у



всех навязла в зубах, Я знаю, что вы слышали ее уже тысячу раз. Но мне также известна» что в этих банальных пословицах заключена сама мудрость человечества, накапливавшаяся в течение веков. Они созданы на основе огромного опыта человечества и переданы через бесчисленные поколения. Если бы вы прочитали все, что написано о беспокойстве великими учеными всех времен, вы нигде бы не нашли более глубокой мудрости, чем в таких избитых пословицах, как «Не переходи мост, пока не дошел до него», — то есть не создавай себе трудностей раньше времени, и «Не плачьте из-за разлитого молока». Если бы мы применяли эти две пословицы в жизни — а не ворчали, что они банальны, — мы бы совсем не нуждались в этой книге. В самом деле, 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 Фуллера Шедда, который обладал даром объяснять старинные истины новым и колоритным языком. Он был редактором журнала «Филадельфия буллетин». Однажды, обращаясь к выпускникам колледжа, он задал им вопрос: «Кто из вас когда-нибудь пилил дрова? Поднимите руку!». Большинство из них подняли руки. Затем он спросил: «А кто из вас когда-нибудь пилил *опилки*?» Ни один человек не поднял руку.

«Конечно, невозможно пилить опилки! — воскликнул мистер Шедд. — Они уже напилены! То же самое происходит с прошлым. Когда вы начинаете беспокоиться о том, что уже случилось и закончилось, вы просто пытаетесь пилить опилки».

Когда знаменитому мастеру бейсбола Конни Макку исполнился восемьдесят один год, я спросил его, беспокоился ли он когда-нибудь из-за проигранных матчей. «О, конечно, это бывало со мной, — ответил Конни Макк. — Но я избавился от этой глупости много лет назад. Я понял, что от беспокойства нет никакого толка. Оно ничем не помогает. Ведь невозможно молотить зерно водой, которая уже утекла в ручей».

Безусловно, невозможно молотить зерно — и распиливать бревна водой, которая уже утекла в ручей. Но если вы будете беспокоиться об этом, морщины избородят 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, в котором он потерял звание чемпиона мира в тяжелом весе, проиграв боксеру по имени Танни. Естественно, это был удар по самолюбию Джека Демпси. «В середине этого матча, — рассказал мне он, — я неожиданно осознал, что превратился в старика... В конце десятого раунда я все еще держался на ногах, но только и всего. Лицо у меня распухло и было в ссадинах, глаза почти не открывались... Я видел, как судья поднял руку Джина Танни в знак победы... Я уже не был чемпионом мира. Я пошел под дождем сквозь толпу к своей кабине для переодевания. Когда я проходил, некоторые пытались взять меня за руку. У других на глазах были слезы.

Через год я снова боксировал с Танни. Но это ничего не дало. Со мной все было кончено. Мне было трудно удержаться от беспокойства, но я сказал себе: «Я не собираюсь жить в прошлом или плакать из-за пролитого молока. Я мужественно перенесу удар и не позволю ему свалить меня».

И именно так вел себя Джек Демпси. Как? Повторял себе снова и снова: «Я не буду беспокоиться о прошлом?» Нет, это лишь заставило бы его снова вспоминать о своем прошлом беспокойстве. Он примирился с поражением, а затем полностью вычеркнул это событие из своей памяти и сосредоточил 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 наблюдаю поведение людей в экстремальных ситуациях, меня всегда удивляет и вдохновляет способность некоторых из них отметить свое беспокойство и трагедии и продолжать жить довольно счастливой жизнью.

Однажды я побывал в знаменитой тюрьме Синг-Синг. Больше всего я был потрясен тем, что заключенные казались не менее довольными жизнью, чем самые 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, как правило, обижены и ожесточены. Но через несколько месяцев большинство самых умных из них уже не вспоминает о своих несчастьях, смиряется с тюремной жизнью и старается сделать ее как можно более сносной.

Лоуэс рассказал мне об одном заключенном — садовнике, — который пел, 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? А кто их не совершает? Даже Наполеон потерпел поражения в одной трети важнейших сражений, которые он провел. Может быть, среднее арифметическое наших поражений в жизни не хуже, чем у Наполеона? Кто знает?

Во всяком случае, вся королевская конница и вся королевская рать не могут снова вернуть прошлое.

Итак, давайте запомним правило шестое:

**Не пытайтесь пилить опилки.**

## Резюме

### **Правило 1:**

Чтобы вытеснить беспокойство из своей жизни, будьте постоянно заняты. Загруженность деятельностью — одно из лучших лекарств, созданных когда-либо для изгнания духа уныния.

### **Правило 2:**

Не расстраивайтесь из-за пустяков. Не позволяйте пустякам—в жизни они всего лишь муравьи—разрушать ваше счастье.

### **Правило 3:**

Используйте закон больших чисел для изгнания беспокойства из вашей жизни. Спрашивайте себя: «Какова вероятность того, что это событие вообще произойдет?»

### **Правило 4:**

Считайтесь с неизбежным. Если вы знаете, что не в ваших силах изменить или исправить какое-либо обстоятельство, скажите себе: «Это так, это не может быть иначе».

### **Правило 5:**

Установите «ограничитель» на ваши беспокойства. Решите для себя, какого беспокойства заслуживает то или иное событие, — и не беспокойтесь больше этого.

### **Правило 6:**

Пусть прошлое хоронит своих мертвецов. Не пилите опилки.

## Часть четвертая

# СЕМЬ ПРАВИЛ ВЫРАБОТКИ ТАКОГО УМОНАСТРОЕНИЯ, КОТОРОЕ ПРИНЕСЕТ ВАМ ДУШЕВНОЕ СПОКОЙСТВИЕ И СЧАСТЬЕ

## Глава двенадцатая

### ДЕВЯТЬ СЛОВ, КОТОРЫЕ МОГУТ ПРЕОБРАЗОВАТЬ ВАШУ ЖИЗНЬ

Несколько лет назад меня во время выступления по радио попросили ответить на следующий вопрос: «Какой самый важный урок вы получили в жизни?»

Ответить мне было легко: самый ценный урок, который я усвоил в жизни, — это осознание важности того, что мы думаем. Скажи мне, что ты думаешь, и я скажу, кто ты. Наши мысли определяют особенности нашей личности. Наше отношение к жизни — фактор, определяющий нашу судьбу. Эмерсон сказал: «Человек есть то, что он думает в течение дня».... Разве может он быть чем-либо еще?

Я теперь знаю вне всякого сомнения, что самая большая проблема, с которой мы с вами сталкиваемся, — в действительности чуть ли не единственная проблема, с которой нам с вами приходится иметь дело, — это выбор 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 себя счастливыми. 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 мы 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 оптимистическое отношение ко всем вашим проблемам? Нет, к сожалению, жизнь не так проста. Но я за то, что мы должны выработать у себя *положительное*, а не отрицательное 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 проиллюстрирую эту мысль. Каждый раз, когда я перехожу какую-либо нью-йоркскую улицу с интенсивным движением транспорта, я забочусь о том, чтобы не попасть под машину, — но это не повергает меня в беспокойство. Заботиться — это значит осознавать, в чем заключаются наши проблемы, и спокойно принимать меры к их разрешению. Проявлять беспокойство означает непрерывное хождение по кругу, тщетное и доводящее до иступления.

Можно быть поглощенным серьезными проблемами, но при этом следует идти по улице с гордо поднятой головой и с гвоздикой в петлице. Я присутствовал при том, как Лоуэлл Томас поступил именно так. Однажды я был удостоен чести работать с Лоуэллом Томасом. Мы вместе демонстрировали 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 дешёвые блюда в дешевых ресторанах. Мы бы не могли питаться даже там, если бы не одолжили деньги у одного шотландца — Джеймса Макби, знаменитого актера. Вот суть данного рассказа: даже когда Лоуэлл Томас сделал огромные долги и переживал тягостные разочарования, он был занят своими проблемами, но не был поглощен беспокойством. Он знал, что нельзя позволять себе распусться,

иначе все отвернутся от него, даже его кредиторы. Поэтому каждое утро перед тем, как отправиться по своим делам, он покупал цветок, вставлял его в петлицу и весело шествовал по Оксфорд-стрит с гордо поднятой головой. 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 наши физические силы. Знаменитый английский 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 работы испытуемых, средняя сила сжатия составляла 101 фунт.

Затем эксперимент проводился после того, как испытуемые были подвергнуты действию гипноза. Вначале им внушили, что они очень слабы. В результате они могли выжать лишь 29 фунтов — менее трети их нормальной силы. (Один из испытуемых был боксером; когда под действием гипноза ему внушили, что он слабый, ему, по его словам, показалось, что рука его вдруг стала «крошечной, как у ребенка».)

Во время третьего эксперимента Хэдфилд внушил испытуемым, что они очень сильны. После этого каждому из них удалось выжать в среднем 142 фунта. Когда сознание было заполнено положительными мыслями о силе, то их действительная физическая сила увеличилась почти на пятьдесят процентов.

Такова невероятная сила нашего умонастроения.

В результате преподавания взрослым в течение тридцати пяти лет я знаю, 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 радость бытия зависят не от того, где мы находимся, что мы имеем или какое положение в обществе занимаем, а исключительно от нашего умонастроения. Внешние условия не имеют к этому почти никакого отношения. Например, вот история старого Джо-

на 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 гро-бу. 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 — первых англичан, 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 пушечество, они взяли с собой опиум, чтобы в случае необходимости иметь возможность избавиться от мучений. Стоило принять большую дозу опиума, и можно было бы 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 и спокойствием, то мы способны наслаждаться природой, сидя на собственном гробу и петь «радостные и воодушевляющие песни» в своих палатках; умирая от 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 подтверждают мысль 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 Элен Келлер утверждала: «Моя жизнь так прекрасна!».

Если за полвека своей жизни я чему-либо научился, то только тому, что «никто в мире не может принести вам душевное спокойствие, кроме вас самих».

Я просто пытаюсь повторить прекрасные слова, сказанные Эмерсоном в конце его эссе «Доверие к себе». Он писал: «Когда тебе удастся одержать победу на политическом поприще, когда

ты добиваешься повышения своих доходов, когда кто-то болел у тебя в доме и выздоровел, когда вернулся долго отсутствовавший друг, когда произошло какое-нибудь другое приятное событие, тебя охватывает радость, ты мнишь, что впереди тебя ждет прекрасная пора. Не верь этому. Никто не вселит в твою душу мира, кроме тебя самого»[12].

Эпиктет, великий философ-стоик, предупреждал, что нам следует уделять большее внимание устранению дурных мыслей из головы, чем удалению «опухолей и нарывов, появляющихся на нашем теле».

Эпиктет говорил об этом девятнадцать веков назад, но современная медицина поддержала бы его точку зрения. Доктор Дж. Кэнби Робинсон заявил, что из каждых пяти пациентов больницы Джонса Гопкинса четверо страдали от болезней, вызванных эмоциональным напряжением и стрессами. Это часто наблюдается и в случаях органических расстройств, «В конце концов, — сказал он, — эти заболевания являются результатом неприспособленности человека к жизни и к ее проблемам».

Великий французский философ Монтень сделал следующие семнадцать слов девизом своей жизни: «Человек страдает не столько от того, что происходит, сколько от того, как он оценивает то, что происходит». А наша *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, как провода, которые вот-вот разорвутся, — как я смею так нагло требовать от вас изменить ваш образ мышления с помощью волевого усилия? Да, я настаиваю именно на этом! И это не все. Я собираюсь показать вам, как это сделать. Для этого, возможно, потребуется небольшое усилие с вашей стороны, но секрет очень прост.

Уильям Джеймс, который является корифеем в области практической психологии, однажды сделал следующее наблюдение: «Считается, что действие является следствием настроения, но на самом деле одно не отделимо от другого. Регулируя свои действия, которые более непосредственно контролируются нашей волей, мы можем косвенно регулировать наше настроение, которое этому контролю не подчиняется».

Другими словами, Уильям Джеймс считает, что мы не можем немедленно изменить наши эмоции «с помощью одного лишь волевого усилия, — но мы *способны* изменять наши действия». А когда мы изменяем свои действия, мы автоматически изменяем свои чувства.



«Итак, — объясняет он, — *если вы опечалены, вы не можете сразу же развеселиться. Но если вы будете сидеть, двигаться и говорить с веселым, видом, вы невольно воспрянете духом*».

Этот простой трюк в самом деле помогает? Он воздействует, как пластическая операция! Попробуйте испытать это на себе. Прежде всего улыбайтесь широко, весело и от всей души, расправьте плечи, дышите глубже и попробуйте спеть куплет из какой-нибудь веселой песенки. Если вы не умеете петь — свистите. Если вы не можете свистеть — мурлычьте себе под нос. Вы сразу же поймете, что имел в виду Уильям Джеймс. Ведь *физически невозможно* оставаться унылым или подавленным, если вы надели на себя маску счастливого человека!

Эта одна из небольших основных истин природы, и она может совершить чудеса в вашей жизни. Я знаю одну женщину в Калифорнии — не буду называть ее имени, — которая могла бы избавиться от всех своих несчастий за двадцать четыре часа, если бы знала этот секрет. Она уже старая, и к тому же вдова. Признаю, что это печальное обстоятельство, но старается ли она хотя бы вести себя так, словно она счастлива? Нет. Если вы спросите ее, как она себя чувствует, она ответит: «О, у меня все в порядке», но выражение ее лица, печальные интонации говорят: «О, боже, если бы вы только знали, как мне тяжело!» Создается впечатление, будто она осуждает вас за то, что вы смеете быть счастливым в ее присутствии. Сотни женщин находятся в худшем положении, чем она: муж оставил ей достаточно денег по страховому полису, чтобы она не нуждалась до конца своих дней; ее замужние дочери могут всегда приютить ее. Но я редко видел ее улыбающейся. Она жалуется, что три ее зятя скупые и эгоистичные люди. Но несмотря на это, она гостит у них месяцами. Кроме того она жалуется, что дочери никогда не делают ей подарки, хотя она тайно копит деньги. Как она выражается, деньги должны быть отложены «на старость». Эта женщина отравляет жизнь себе и своим несчастным детям! Но разве так должно быть? Все это очень грустно. Но она могла бы измениться, если бы *захотела*, и из несчастной, озлобленной, сетующей на жизнь старухи превратиться в почтенного и всеми любимого члена семьи — если бы она *захотела*. Чтобы произошло такое превращение, ей следовало бы начать вести себя так, словно ей весело, и она хоть немного любит своих близких, — вместо того, чтобы заниматься оплакиванием своей разбитой жизни.

Я знаю человека из Индианы — Х. Дж. Энглерта, который все еще жив благодаря тому, что он открыл этот секрет. Десять лет назад мистер Энглерт перенес скарлатину, после чего получил осложнение, — нефрит. Он обращался ко многим врачам, «даже к

знахарям», но никто не мог ему помочь.

Вскоре у него возникли другие осложнения. Резко повысилось кровяное давление. Он пошел к врачу и оказалось, что его давление достигло 214. Ему сказали, что положение критическое — заболевание будет прогрессировать и ему лучше привести в порядок свои дела.

«Я пошел домой, — рассказывал он, — и проверил, выплачен ли мой страховой полис. Затем я признался своему творцу во всех своих прегрешениях и предался печальным размышлениям.

Я всех сделал несчастными. Моя жена и члены семьи страдали, а я находился в глубокой депрессии. Целую неделю я сетовал на жизнь и жалел себя. Однако вскоре я сказал себе: «Ты ведешь себя глупо! Может быть, ты проживешь 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 потребовалось значительное усилие, но я заставил себя выглядеть веселым и довольным жизнью; и это помогло не только моей семье, но и мне.

Вскоре я в самом деле стал *чувствовать* себя лучше — почти так же хорошо, как я пытался изобразить. Мое состояние заметно улучшилось. И сейчас, спустя много месяцев после моих предполагаемых похорон, я не только жив, здоров и счастлив, но и мое кровяное давление понизилось! Я твердо знаю одно: прогноз врача, несомненно, оправдался бы, если бы я продолжал думать о смерти и поражении. Мне удалось преодолеть болезни исключительно благодаря изменению образа мыслей!»

Позвольте мне задать вам вопрос. Если веселый, довольный вид и положительный, оздоравливающий образ мыслей смогли спасти жизнь этого человека, то почему вы и я позволяем себе хотя бы одну минуту быть грустными 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 оставила неизгладимый 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 и к другим людям, они тоже изменяются по отношению к нему... Стоит человеку радикально изменить свои мысли, и он с удивлением увидит, как быстро меняются материальные условия его жизни. Люди притягивают к себе не то, что они хотят, а то, чем они являются... божество, определяющее наши судьбы, за-

ключено в нас самих. Оно—это наша подлинная сущность... Все, чего человек достигает, является прямым результатом его собственных мыслей... Человек способен подняться, одержать победу и достичь успеха, только возвысив свои мысли. Он может остаться слабым, жалким и несчастным, только если откажется возвысить свои мысли».

Как сказано в Книге Бытия, творец дал человеку власть над всей огромной землей. Безусловно, это великий дар. Но мне ни к чему такие сверхчарские прерогативы. Все, что я желаю, —приобрести власть над собой; власть над своими мыслями, над своими страхами; власть над своим разумом и над своей душой. И самое замечательное—что я знаю, как достичь этой власти в удивительной степени, в любое время, когда захочу. Для этого мне следует просто управлять своими действиями, а они в свою очередь окажут влияние на мои реакции.

Итак, давайте вспомним следующие слова Уильяма Джеймса: «Многое из того, что мы называем злом... часто можно обратить в бодрящее и вдохновляющее 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 оптимистического конструктивного 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*[13].

### **Именно сегодня**

1. Именно сегодня я буду счастлив. Это означает, что я буду руководствоваться словами Авраама Линкольна, который сказал, что «большинство людей счастливы примерно настолько, насколько они полны решимости быть счастливыми». Счастье заключено внутри нас; оно не является результатом внешних обстоятельств.

2. Именно сегодня я постараюсь приспособиться к той жизни, которая меня окружает, а не пытаться приспособить все к моим желаниям. Я приму мою 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 не наносить вреда своему здоровью и не пренебрегать им, чтобы мой организм стал идеальной машиной для выполнения моих требований.

4. Именно сегодня я постараюсь уделить внимание развитию своего ума. Я изучу что-нибудь полезное. Я не буду лентаем в умственном" отношении. Я прочитаю то, что требует усилия, размышления и сосредоточенности.

5. Именно сегодня я займусь нравственным самоусовершенствованием. Для этого я рассчитываю осуществить три дела: я сделаю кому-нибудь что-то полезное, так чтобы он не знал об этом; я сделаю по крайней мере два дела, которые мне не хочется делать, — просто для упражнения, как советует Уильям Джеймс.

6. Именно сегодня я ко всем буду доброжелательно настроен. Я постараюсь выглядеть как можно лучше; по возможности надену то, что мне больше всего идет, буду разговаривать тихим голосом, любезно вести себя, буду щедрым на похвалы, постараюсь никого не критиковать, ни к кому не придираюсь и не пытаюсь кем-то руководить или кого-то исправлять.

7. Именно сегодня я постараюсь жить только нынешним днем, не буду стремиться решить проблему всей своей жизни сразу. В течение двенадцати часов я смогу делать такие вещи, которые привели бы меня в ужас, если бы мне пришлось заниматься ими всю жизнь.

8. Именно сегодня я намечу программу своих дел. Я запишу, что я собираюсь делать каждый час. Возможно, я не смогу точно следовать этой программе, но я составлю ее. Это избавит меня от двух зол — спешки и нерешительности.

9. Именно сегодня я полчаса проведу в покое и одиночестве и постараюсь расслабиться.

10. Именно сегодня я не буду бояться, в особенности не буду бояться быть счастливым, наслаждаться красотой, любить и верить, что те, кого я люблю, любят меня.

Если вы хотите выработать у себя умонастроение, которое принесет вам покой и счастье, выполняйте правило первое:

*Думайте и ведите себя жизнерадостно и вы почувствуете себя жизнерадостным.*

## Глава тринадцатая

# 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 неприятностей 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 прекрасодушный идеалист? Ничего подобного. Эти слова появились в бюллетене, выпущенном полицейским управлением 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 этиче-

ские принципы. Он также проповедовал принципы медицины двадцатого века. Слова Христа: прощайте «до семижды семьдесят 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 блюда. 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 семьдесят раз», он проповедовал и здравый деловой смысл. Я вам приведу следующий пример: Передо мной лежит письмо, написанное Георгом Рона, проживающим в Швеции.

Много лет 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 убедил-

ся 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 Барнардом 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 унижить меня, ни докучать мне. Я этого не допущу».

Никто не может ни унижить 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 смер-



ти 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 пожинаяем 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 государствененный 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 неприязни к нему».

Линкольн подвергался обвинениям и оскорблениям иногда 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 господ 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, как генерал Эйзенхауэр: никогда не думайте ни минуты о тех людях, которые вам неприятны.**

## Глава четырнадцатая

### **ЕСЛИ ВЫ ЭТО СДЕЛАЕТЕ, ВЫ НИКОГДА НЕ БУДЕТЕ ПЕРЕЖИВАТЬ ИЗ-ЗА НЕБЛАГОДАРНОСТИ**

Недавно в Техасе я познакомился с человеком, который был вне себя от негодования. Меня предупредили, что он обязательно расскажет мне о причинах своего гнева через пятнадцать минут после нашей встречи. Так и произошло.

Случай, из-за которого он негодовал, произошел одиннадцать месяцев назад, но он все еще был вне себя от гнева. Он не мог говорить ни о чем другом. Этот человек выплатил своим тридцати четырем сотрудникам рождественскую премию в размере десяти тысяч долларов — каждый из них получил приблизительно триста долларов. И ни один не поблагодарил его. «Я сожалею, — с горечью жаловался он, — что выплатил им хотя бы один цент!»

«Сердитый человек, — говорит Конфуций, — всегда полон яда». Этот человек был настолько полон яда, что я от души пожалел его. Ему было около 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 восьмьюдесятью 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 обиду и негодование по поводу события, которое безвозвратно прошло. Я пожалел его.

Вместо того, чтобы негодовать и упиваться жалостью к себе, он мог бы спросить себя, почему его поступок не получил должной оценки. Может быть, 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 и невоспитанными 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 и огорчительную ошибку, ожидая благодарности. Он просто не знал человеческую натуру.

Если бы вы спасли жизнь человеку, ожидали бы вы благодарности от него? 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 удосужилось поблагодарить его или хотя бы послать ему рождественскую открытку? Сколько? Отгадайте... Правильно — ни один.

Христос исцелил десять прокаженных в один день. Но сколько из этих прокаженных хотя бы возвратились, чтобы поблагодарить его? Только один. Вы можете прочитать об этом в Евангелии от Луки. Когда Христос обратился к своим ученикам и спросил их: «Где же девять?» — оказалось, что все они ушли. Скрылись без всякой благодарности! Позвольте мне задать вам вопрос: «Почему вы, и я, и бизнесмен из Техаса ожидаем большей благодарности 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 он ополчился на Шваба, поносил его и клеветал на него — на того самого человека, который спас его от тюрьмы!

Если бы вы дали одному из своих родственников миллион долларов, вы ожидали 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 человеческой натурой, и вряд ли она изменится на протяжении вашей жизни. Так почему же не принимать ее такой, какая она есть? Почему не относиться к этому так же реалистически, как Марк Аврелий — один из самых мудрых людей, когда-либо правивших Римской империей. Однажды он записал в своем дневнике: «Сегодня я встречу людей, которые слишком много говорят, — людей, сосредоточенных на самих себе, эгоистичных и неблагодарных. Но меня это не удивляет и не беспокоит, поскольку я не мог бы представить себе мир без таких людей».

Это разумно, не так ли? Если вы и я будем все время ворчать по поводу неблагодарности, то кого в этом винить? Человеческую природу или наше незнание ее? Поэтому не будем ждать благодарности. Тогда если кто-то вдруг поблагодарит нас, это будет чудесным сюрпризом. Если мы не получим ее, мы не будем огорчаться.

Вот первый тезис, который я пытаюсь подчеркнуть в этой главе: *Для людей является естественным забывать о благодарности; поэтому если вы будете 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 нет ничего удивительного. Если вы придете к ней, она будет часами рассказывать, как много она сделала для своих племянниц, когда они были детьми: она ухаживала за ними, когда они болели корью, свинкой и коклюшем; много лет они жили у нее; она помогла одной племяннице закончить коммерческую школу; она предоставила свой дом другой племяннице до тех пор, пока та не вышла замуж.

Навещают ли ее племянницы? Да, время от времени, они делают это из чувства долга. Но они боятся этих посещений. Они знают, что им часами придется сидеть и выслушивать завуалиро-

ванные упреки, им придется выносить бесконечные причитания, вздохи, полные жалости к себе. Когда ей не удастся угрозами и упреками заставить приехать своих племянниц, у нее начинается «припадок». Происходит сердечный приступ.

Этот приступ происходит у нее на самом деле? Да. Врачи говорят, что у нее «нервное сердце», она страдает тахикардией. Но врачи также говорят, что они ничего не могут для нее сделать, — ее заболевание носит эмоциональный характер.

В действительности эта женщина нуждается в любви и внимании. Она называет это «благодарностью». Но она никогда не получит ни благодарности, ни любви, потому что требует их. Она убеждена, что это ей причитается.

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 способ заслужить любовь — перестать требовать ее и начать дарить любовь, не надеясь на благодарность.

Так рассуждают непрактичные идеалисты, витающие в облаках? Ничего подобного. Это просто здравый смысл. Это хороший способ для вас и для меня обрести счастье, о котором мы мечтаем. Я знаю. Так было в моей семье. Моя мать и мой отец с радостью помогали другим. Мы были бедны, и всегда нас одолевали долги. Но несмотря на это, мои родители каждый год ухитрялись посылать деньги сиротскому приюту в Каунсил-Блафс, штат Айова. Мать и отец никогда не посещали этот приют. Вероятно, никто не благодарил их за пожертвования, — только письмом. Но они были богато вознаграждены, так как испытывали радость, оказывая помощь маленьким детям, не желая и не ожидая в ответ благодарности.

После моего отъезда из дома я каждый год посылал отцу и матери чек к 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 за несколько дней до рождества, отец рассказывал мне, что он купил уголь и продукты для «одной бедной вдовы», у которой было много детей и мало денег. 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 идеального человека, сделанному Аристотелем — человека, полностью заслуживающего право на счастье. «Идеальный человек, — сказал Аристотель, — испытывает радость от того, что делает благодеяния другим; но ему стыдно принимать благодеяние от других. Возвышенные натуры творят добро, низшие натуры принимают его».

Вот второй тезис, который я пытаюсь подчеркнуть в этой главе:

Если мы хотим обрести счастье, давайте прекратим думать о благодарности или неблагодарности, а будем совершать благодеяния ради внутренней радости, которую при этом испытываем.

В течение десяти тысяч лет родители рвут на себе волосы от неблагодарности детей.

Даже шекспировский король Лир воскликнул:

«... насколько  
Больней, чем быть укушенным змеей,  
Иметь неблагодарного ребенка!» [14]

Но почему дети должны быть благодарны, — если только мы не воспитали в них это чувство? Неблагодарность естественна — как сорная трава. Благодарность подобна розе. Ее надо пестовать, холить.

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 причины жаловаться на неблагодарность своих приемных сыновей. Он работал до изнеможения на коробочной фабрике, редко зарабатывая больше сорока долларов в неделю. Он женился на вдове, которая уговорила его занять деньги, чтобы дать возможность двум ее взрослым сыновьям учиться в колледже. 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 в течение четырех лет и никогда не жаловался.

Кто-нибудь поблагодарил его за это? Нет, это никому не пришло в голову. Его жена принимала все это как должное, а сыновья следовали ее примеру. 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 еще больше. 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 добрый принц! Это он помог вам получить образование в колледже!» Вместо этого она 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 она воспитывала в них опасное отношение к жизни, как будто

весь мир был им чем-то обязан. И в самом деле эта опасная идея привела одного из ее сыновей к катастрофе. Он пытался «одолжить деньги» у своего хозяина и в конце 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 она 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 вдовует, у нее пятеро взрослых детей, живущих отдельно со своими семьями. Все они с нетерпением ждут тетю Виолу и приглашают ее жить с ними вместе! Дети обожают ее и стремятся общаться с ней как можно больше. Это вызвано благодарностью? Ничего подобного! Ими руководит искренняя любовь. Они выросли в атмосфере тепла и всеобъемлющей доброты. Поэтому не удивительно, что когда положение теперь изменилось, они проявляют ответную любовь к матери.

Поэтому нам следует запомнить, что для воспитания благодарных детей мы сами должны проявлять благодарность по отношению к другим людям. Всегда помните, что дети любят слушать разговоры взрослых, — и будьте начеку. Для иллюстрации — в следующий раз, когда нам захочется преуменьшить в их присутствии доброту других людей, — остановитесь. Никогда не говорите: «Посмотри на салфетки, которые прислала кузина Сью к рождеству. Она сама связала их. Они не стоили ей ни цента!» Это замечание может показаться нам вполне естественным, — но дети слушают нас. Не лучше ли от души похвалить кузину Сью: «Вы только подумайте, сколько часов потратила кузина Сью, чтобы сделать нам подарок к рождеству. Какой она замечательный человек! Давайте сразу же напишем ей открытку и поблагодарим ее». И наши дети таким образом бессознательно усвоят привычку

ценить доброту и выражать свою благодарность тем, кто делает добро.

Чтобы избежать огорчений и беспокойства по поводу неблагодарности, выполняйте правило третье:

*А. Вместо того чтобы переживать из-за неблагодарности, не ожидайте благодарности. Помните, что Христос исцелил десять прокаженных за один день — и только один из них поблагодарил его. Почему мы должны ждать большей благодарности, чем получил Христос?*

*Б. Помните, что единственный способ обрести счастье — это не ждать благодарности, а творить добро ради собственной радости.*

*В. Помните, что благодарность — это такая черта характера, которую надо воспитывать; поэтому если мы хотим, чтобы наши дети были благодарны, мы должны научить их этому.*

## **Глава пятнадцатая**

### **ОТДАЛИ БЫ ВЫ ТО, ЧТО ИМЕЕТЕ, ЗА МИЛЛИОН ДОЛЛАРОВ?**

Я много лет знаком с Гарольдом Эбботтом. Одно время он был заведующим учебной частью на курсах, где я преподавал. Однажды мы встретились в Канзас-Сити, и он подвез меня на своем автомобиле на мою ферму в Белтоне, штат Миссури. Во время поездки я спросил его, как ему удается преодолевать беспокойство. В ответ он рассказал мне вдохновляющую историю, которую я никогда не забуду.

«Я обычно очень беспокоился, — сказал он, — но однажды в весенний день в 1934 году я шёл по улице УэстДоуэрти в Уэбб-Сити и увидел зрелище, которое сразу же устранило все мои тревоги. Это произошло в течение десяти секунд, но за эти десять секунд я узнал больше о том, как надо жить, чем за последние десять лет. Два года я владел небольшим бакалейным магазином в УэббСити, — рассказывал Гарольд Эбботт, — я не только потерял все свои сбережения, но и сделал долги, которые я смог выплатить лишь за семь лет. В прошлую субботу я был вынужден закрыть свой магазин; сейчас я направлялся в банк, чтобы взять займы деньги, необходимые для поездки в Канзас-Сити в поисках работы. Я шел как человек, убитый горем. Я потерял веру в жизнь и способность бороться. Вдруг я увидел человека без обеих ног. Он сидел на небольшой деревянной тележке, к которой были прикреплены колеса от роликов. Он продвигался вперед с помощью деревянных брусков в каждой руке. Я встретил его сразу после



того, как он пересек улицу и старался приподняться на несколько дюймов над краем тротуара, чтобы взобраться на него. Когда он слегка наклонил свою маленькую деревянную тележку, наши глаза неожиданно встретились. Он приветствовал меня радостной улыбкой. „Доброе утро, сэр. Какое чудесное утро, не правда ли?“ — весело сказал он. Глядя на него, я понял, каким богатством я владею. У меня две ноги. Я могу ходить. Мне было стыдно, что я посмел жалеть себя. Я сказал себе, раз этот человек может быть счастливым, веселым и уверенным в себе, не имея ног, то, безусловно, и я могу быть таким, ведь у меня есть ноги. Я почувствовал неожиданный прилив сил. Раньше я собирался попросить в банке займа только сто долларов. Теперь же я был полон решимости попросить двести долларов. Я хотел сказать служащим банка, что собираюсь отправиться в Канзас-Сити, чтобы попытаться получить работу. Теперь я уверенно заявил, что хочу поехать в Канзас-Сити, чтобы получить работу. Я получил заем; и я получил работу.

В настоящее время к зеркалу в моей ванной комнате приклеены следующие слова, которые я читаю каждое утро, когда бреюсь: «Я был убит горем, потому что у меня не было обуви. Но это длилось лишь до тех пор, пока я не встретил человека, у которого не было ног».

Однажды я спросил Эдди Риккенбакера, какой самый большой урок он извлек после того, как его и его товарищей три недели носило на спасательных плотках по бескрайним просторам Тихого океана без надежды на спасение. «Самый большой урок, — сказал он, — заключается в том, что если вы обеспечены достаточным количеством пресной воды и пищи, то вы ни на что не должны жаловаться».

В журнале «Тайм» была опубликована статья о сержанте, который был ранен в сражении на Гуадалканале. Осколок снаряда попал ему в горло, после этого сержанту семь раз делали переливание крови. Он написал записку врачу, спрашивая: «Я буду жив?» Врач ответил: «Да». Сержант написал другую записку, в которой спрашивал: «Я смогу говорить?» Ответ врача снова был утвердительным. Тогда раненый написал следующую записку: «Так какого же черта я беспокоюсь?»

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 вни-

мание 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 «Путешествий Гулливера», был одним из самых безнадежных пессимистов в английской литературе. Он так сожалел о том, что родился на свет, что каждый год в день своего рождения надевал черное и постился. Однако даже в своем отчаянии этот непревзойденный пессимист в английской литературе с восхищением говорил о великой исцеляющей силе веселья и счастья. «Самые лучшие доктора в мире, — провозгласил он, — доктор Диета, доктор Покой и доктор Веселье». Вы и я можем пользоваться услугами «доктора Веселье» бесплатно каждый день и каждый час, если мы сосредоточим свое внимание на невероятных богатствах, которыми мы владеем. Они намного ценнее, чем сказочные сокровища Али-Бабы. Вы бы продали свои два глаза за миллиард долларов? Какую сумму вы бы потребовали за ваши обе ноги? А за ваши руки? А за слух? Дороги ли вам ваши дети? А ваша семья? Мысленно сложите все ваши достоинства, и вы поймете, что вы не отдали бы то, что вы имеете, за все богатства Рокфеллеров, Фордов и Морганов, вместе взятые.

Но ценим ли мы все это? Разумеется, нет. Как сказал Шопенгауэр: «Мы редко думает о том, что имеем, но всегда беспокоимся о том, чего у нас нет». В самом деле, склонность «редко думать о том, что имеем, но всегда беспокоиться о том, чего у нас нет» является величайшей трагедией на земле. Вероятно, эта склонность принесла человечеству больше несчастий, чем все войны и эпидемии в истории.

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 твоём месте! Посмотри на меня. У меня только одна рука и половина лица изуродована огнестрельным ранением. Но несмотря на это, я не жалею. Если ты не прекратишь ворчать и брюзжать, ты потеряешь не только свое предприятие, но и свое здоровье, семью и друзей!»

Эти замечания 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 вырастаете 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 способны к достижению второй цели».

Вы, наверное, не поверите, что даже мытье посуды в кухонной раковине может 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 себя «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 белой 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, выполните правило четвертое:

*Ведите счет своим удачам — а не своим неприятностям!*

## **Глава шестнадцатая**

# **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 состояние 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».

Это стремление быть кем-то другим особенно распространено в Голливуде. Сэм Вуд, один из самых известных режиссеров Голливуда, рассказывал, что самые большие трудности с молодыми честолюбивыми актерами возникали у него из-за этой проблемы: заставить их быть самими собой. Они все хотели стать второсортной Ланой Тэрнер или третьесортным Кларком Гейблом. «Публике уже знакома их яркая индивидуальность, — неустанно повторяет им Сэм Вуд, — и сейчас она хочет чего-то другого».

До постановки таких фильмов, как «Прощайте, мистер Чипс» и «По ком звонит колокол», Сэм Вуд много лет работал в сфере торговли недвижимым имуществом, подготавливая кадры агентов по сбыту. Он заявляет, что одни и те же принципы применимы и к миру бизнеса, и к миру кино. «Вы ничего не достигнете, если будете все время обезьянничать. Нельзя быть попугаем. Опыт научил меня, — говорит Сэм Вуд, — что самое целесообразное — как можно быстрее избавляться от людей, которые изображают из себя тех, кем они не являются».

Недавно я спросил Пола Бойнтонна, руководителя отдела кадров крупной нефтяной компании «Сокони—Ва-куум-Ойл», в чем са-

мая 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 этого? Разве это преступление — иметь некрасивые зубы? Не старайся скрывать их! Открывай рот, и публика полюбит тебя, когда увидит, что ты не стыдишься. Кроме того, — пронизательно 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 такими способностями, поэтому не будем тратить ни секунды на беспокойство по поводу того, что мы непохожи на других людей. Вы представляете собой нечто новое в этом мире. Никогда, с самого начала времен, не было другого человека, в точности такого, как вы; и на протяжении всех будущих веков никогда снова не будет вашего полного подобия. Согласно данным генетики, мы становимся именно такими, как мы есть, в основном в результате взаимодействия 24 отцовских и 24 материнских хромосом. В этих 48 хромосомах заложено все, что определяет нашу наследственность. «В каждой хромосоме может насчитываться, — пишет Амран Шейнфелд, — от двух десятков до сотен генов, — причем в некоторых случаях лишь один ген способен изменить всю жизнь человека». Действительно, мы сотворены «страшным и чудесным образом».

Даже после того, как ваши отец и мать встретились и вступили в брак, существовал только один шанс из 300000 миллиардов, что родится именно такой человек, как вы! Другими словами, если бы у вас было 300000 миллиардов братьев и сестер, они все могли бы быть непохожими на вас. Вы думаете, все это предположения? Ничего подобного. Это научный факт. Если вы хотите получить дополнительные сведения по этому вопросу, зайдите в вашу публичную библиотеку и возьмите книгу, озаглавленную «Вы и наследственность». Автор — Амран Шейнфелд.

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 беспрюигрышная, 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 непревзойденным 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 годовичного 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, мы 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 уровне Шекспира, — сказал он, — но я могу написать свою собственную книгу».

Будьте самим собой. Следуйте мудрому совету, который Ирвинг Берлин дал покойному Джорджу Гершвину. Когда Берлин и Гершвин впервые встретились, Берлин был знаменит, а Гершвин был молодым композитором, пробивающим свою дорогу в жизни. Он зарабатывал только тридцать пять долларов в неделю сочинением легкой музыки. На Берлина произвели глубокое впечатление способности Гершвина, и он предложил ему работу в качестве своего музыкального секретаря, причем его заработок должен был увеличиться втрое. «Но не соглашайтесь на эту работу, — посоветовал Берлин. — Если вы займетесь ею, вы, возможно, станете второсортным Берлином. Но если вы будете настойчиво оставаться самим собой, настанет день, когда вы станете первоклассным Гершвином».

Гершвин внял этому предупреждению и постепенно стал одним из самых известных американских композиторов своего поколения.

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 юмористического рассказа. Роджерс много 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 амплу 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 тexasского 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. Чтобы 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».[15]

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 семнадцатая

### ЕСЛИ ВАМ ДОСТАЛСЯ ЛИМОН, СДЕЛАЙТЕ ИЗ НЕГО ЛИМОНАД

В период работы над этой книгой я однажды посетил Чикагский университет и беседовал с его ректором Робертом Мейнардом Хатчинсом. Я спросил его, как он преодолевает беспокойство. Он ответил: «Я всегда старался следовать совету, который дал мне покойный Джулиус Розенвальд, бывший президент фирмы „Сирс, Роу-бик энд компани“: „Когда тебе достается лимон, сделай из него лимонад“».

Именно так и поступает знаменитый педагог. Но глупец поступает наоборот. Если он обнаруживает, что судьба вручила ему лимон, он сдаётся и говорит: «Я потерпел фиаско. Это судьба. У меня нет никаких шансов». Затем он продолжает сетовать на

жизнь и упивается жалостью к себе. Но когда лимон достается умному человеку, он говорит: «Какой урок я могу извлечь из этой неприятности? Как я могу улучшить свое положение? Как мне превратить этот лимон в лимонад?»

Знаменитый психолог Альфред Адлер, посвятивший всю свою жизнь изучению человека и его скрытых запасов жизненных сил, заявляет, что одним из самых удивительных качеств человека является «его способность превращать минусы в плюсы».

Я расскажу вам интересную и вдохновляющую историю одной своей знакомой, которая поступила именно так. Ее зовут Тельма Томпсон, «Во время войны, —рассказала мне она, —моего мужа назначили на службу в военный учебный лагерь недалеко от пустыни Мохаве в штате Нью-Мексико. Я поехала туда вместе 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 такие поразительные изменения во мне? Пустыня Мохаве не изменилась. Индейцы остались такими же. Измени-

лась 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 я побывал в доме у счастливого фермера во Флориде, которому удалось превратить даже ядовитый лимон в лимонад. Когда он приобрел ферму, то вначале он был доведен до отчаяния. Земля оказалась ни к чему не пригодной. На ней нельзя было ни выращивать фрукты, ни разводить свиней. На участке росли только падуболистные дубы и водились гремучие змеи. Но в конце концов его осенило. А что, если обратить минусы в плюсы? Почему бы не извлечь пользу из гремучих змей? Ко всеобщему удивлению, он занялся консервированием мяса гремучих змей. Несколько лет назад я остановился у него на ферме и узнал, что толпы туристов стремились увидеть эту ферму гремучих змей. Ее ежегодно посещали двадцать тысяч человек. Его предприятие процветало. Яд, получаемый из зубов змей, отправлялся в лаборатории и использовался для изготовления антитоксической иммунной сыворотки. Кожа змей продавалась за баснословные деньги. Из нее изготавливались женские туфли и сумки. Я видел, как консервированное мясо гремучих змей отправлялось клиентам по всему миру. Я купил открытку с видом фермы и отправил ее в почтовом отделении деревни, которая была переименована и названа «Гремучая змея», в честь человека, превратившего ядовитый лимон 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 жизнерадостном 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, который 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 изучаю жизнь людей, достигших успеха, тем больше убеждаюсь в том, что удивительно большое число из них преуспело благодаря препятствиям в начале своей деятельности. Именно препятствия побудили их к огромным усилиям и в результате привели к огромному вознаграждению. Как сказал Уильям Джеймс: «Наши отрицательные факторы неожиданно помогают нам».

Да, вполне вероятно, что Мильтон писал прекрасные стихи потому, что был слепым, и, может быть, Бетховен не создал бы такую замечательную музыку, если бы не был глухим.

Непревзойденные достижения Элен Келлер стали возможны вследствие ее слепоты и глухоты.

«Если бы я не был таким безнадежным инвалидом, — писал человек, давший человечеству новую научную концепцию жизни на Земле, — я бы не взял на себя такой огромный труд и не достиг бы таких успехов». Так Чарлз Дарвин признавался в том, что его недостатки неожиданно помогли ему.

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 Фосдик в своей книге «Способность видеть суть» говорит: «Есть скандинавская поговорка, которую многим из нас следовало бы сделать девизом своей жизни: „Северный ветер создал викингов“. Откуда мы взяли, что спокойная жизнь, полная удовольствия, отсутствие трудностей и забот способны сами по себе сделать людей хорошими или счастливыми? Наоборот, люди, привыкшие жалеть себя, продолжают это делать, даже лежа на мягкой подушке. Но всегда в истории человечества известность и счастье приходят к людям при любых обстоятельствах — хороших, плохих и средних, — если они принимают на себя свою личную ответственность. Итак, я повторяю, „северный ветер создал викингов“.

Предположим, что мы настолько пали духом, что потеряли всякую надежду превратить когда-нибудь наши лимоны в лимонад, — тогда я назову вам две причины, почему все-таки мы должны пытаться это сделать, — две причины, по которым у нас есть все возможности достичь желаемого и ничего не потерять.

Причина первая: у нас есть вероятность добиться успеха.

Причина вторая: даже если мы не преуспели, сама по себе наша попытка обратить наш минус в плюс заставляет нас смотреть вперед, а не оглядываться назад, вытесняет наши отрицательные мысли положительными; это высвободит нашу творческую энергию, и мы окажемся настолько занятыми, что у нас не будет ни времени, ни склонности горевать о том, что прошло и никогда не вернется.

Однажды всемирно известный скрипач Оле Буль выступал с концертом в Париже, и вдруг струна на его скрипке неожиданно лопнула. Но Оле Буль просто 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

ся 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 восемнадцатая**

### **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 эрлайнс», 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 одним из них. Его прислал С. Р. Бёртон (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 дома, 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 и 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 един-

ственным 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 всюду 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 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 письма друг другу. В конце концов он создал национальную организацию, названную «Общество 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 воздействует 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 их 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, заключаются 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 рассказала мне, в те дни ей казалось, что она на всю жизнь останется инвалидом. «Я никогда бы не выздоровела, — сказала она 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 ХикемФилд, к казармам в Скоуфилде и к авиабазе в КэниохеБей, 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 узнала, 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 пыта-



лась 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[16]. 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 желанием.

Вполне возможно, что вы сейчас говорите себе: «Ну, конечно, на меня не произвели глубокое впечатление эти рассказы. Если бы я оказался в Перл-Харбор, я бы с радостью поступил также, 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? Больше счастье! Больше 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 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. Китайская 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 обеспоко-

енная, 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 — Хри-

стос, 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“[17]. 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 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.*

## 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 о людях, которых вы не любите.

### **Правило 3:**

Вместо того чтобы переживать из-за не благодарности, будьте к ней готовы. 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 оставайтесь собой, ведь «зависть — это невежество», а «подражание — самоубийство».

**Правило 6:**

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

**Правило 7:**

Забывайте о своих собственных неприятностях, пытайтесь дать немного счастья другим. «Делая добро другим, вы в первую очередь помогаете себе».

## Часть пятая

# КАК УБЕРЕЧЬ СЕБЯ ОТ БЕСПОКОЙСТВА ИЗ ЗА КРИТИКИ

## Глава девятнадцатая

### ПОМНИТЕ, ЧТО НИКТО НИКОГДА НЕ БЬЕТ МЕРТВУЮ СОБАКУ

В 1929 году в Америке произошло событие, вызвавшее невиданную сенсацию среди деятелей в области образования. Ученые со всей страны устремились в Чикаго, чтобы стать очевидцами этого события. За несколько лет до того молодой человек, которого звали Роберт Хатчинс, пробил себе дорогу в Йельский университет, работая официантом, лесорубом, репетитором и продавцом бельевых веревок. Теперь, когда прошло лишь восемь лет с начала его деятельности, он вступал в должность президента четвертого по значимости университета Америки — Чикагского университета. Сколько ему лет? Тридцать. Невероятно! Пожилые профессора качали головами. В ученном мире разбушевались страсти вокруг нового «вундеркинда». Его критиковали со всех сторон. Его упрекали в чем только можно — он слишком молод, неопытен, —его идеи об образовании нелепы. Даже газеты приняли участие в нападках на него.

В день вступления Роберта Мейнарда Хатчинса в должность президента университета его друг сказал его отцу: «Я был потрясен, прочитав в передовой статье сегодняшней газеты выпады против вашего сына».

«Да, — ответил старший Хатчинс, — это кажется жестоким, но помните, что никто никогда не бьет мертвую собаку».

В самом деле, чем значительнее человек, тем больше удовлетворения получают люди, оскорбляющие его. Принц Уэльский, впоследствии король Эдуард VIII (а затем герцог Виндзорский), поневоле испытал это на собственном опыте. Одно время он учился в Дартмутском колледже в Девоншире. Этот колледж соответствует Военно-морской академии в Аннаполисе. Принцу было около четырнадцати лет. Как-то один из морских офицеров застал его плачущим и спросил, что случилось. Вначале мальчик не хотел говорить, но вскоре признался. Оказалось, что его били гардемарины. Коммодор колледжа вызвал их и объяснил, что

принц не жаловался, однако он хочет выяснить, почему именно принц был избран объектом для издевательств.

Некоторое время гардемаринны мялись, запинаясь и бормотали что-то невразумительное. Но в конце концов признались. Они представляли себе, как в будущем, став командирами и капитанами в королевском флоте, они смогут рассказывать, что в юности им довелось поколотить короля!

Итак, когда на вас нападают или несправедливо критикуют, помните, что часто это делается потому, что придает вашему оскорбителю чувство собственной значительности. Часто это свидетельствует, что вы чего-то достигли и заслуживаете внимания. Многие люди испытывают жестокое чувство удовлетворения, оскорбляя тех, кто образованнее их или больше них преуспел. 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 низким 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 предупредил, 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 подвергнулся 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 насмеялись 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. Перед нами пример адмирала Пири — исследователя, достигшего Северного полюса 6 апреля 1909 года. Он совершил это путешествие на нартах, запряженных собаками. Весь мир восторженно встретил известие об этом подвиге. Многие смелые люди в течение веков страдали и умирали ради достижения этой великой цели. Сам Пири чуть не умер от холода и голода. Восемь пальцев у него на ногах были так сильно отморожены, что их пришлось ампутировать. На него обрушилось столько бедствий, что он боялся сойти с ума. Однако вышестоящие морские чины сгорали от зависти, потому что Пири получил признание и высокую оценку во всем мире. И они обвинили его в том, что он собрал деньги для проведения научных экспедиций, а сам «жил в свое удовольствие и развлекался в Арктике». По всей вероятности, они действительно так думали, ведь можно уверить себя в чем угодно, если этого захотеть. Их стремление унижить Пири и помешать ему действовать было настолько сильным, что только прямой приказ президента Мак-Кинли позволил ему продолжать свою деятельность в Арктике.

Подвергался бы Пири таким оскорблениям, если бы он занимался какой-нибудь конторской работой в министерстве военноморских 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 арестован в зените своей славы? В первую очередь потому, что он возбудил подозрительность и зависть своих надменных начальников.

Если вы склонны 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 двадцатая

### 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, Батлер—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.

Даже если окажется, что один из шести ваших самых близких друзей оклеветал вас, поднял на смех, обманул, всадил нож вам в спину, — не упивайтесь жалостью к себе. Лучше вспомните, что именно это произошло с Иисусом Христом. Один из его двенадцати самых близких друзей предал его за взятку, равную в современном денежном исчислении приблизительно девятнадцати долларам. Другой из его двенадцати самых близких друзей открыто отрекся от Христа в тот момент, когда тот попал в беду, и трижды заявил, что никогда не был с ним знаком. Один из шести! Вот что произошло с Христом. Почему вы и я должны ожидать лучшего результата?

Много лет назад я обнаружил, что, хотя я не могу помешать людям несправедливо критиковать меня, я могу сделать нечто более важное: я могу определить, буду ли я реагировать на несправедливые обвинения.

Скажу прямо: я не настаиваю на том, что надо игнорировать любую критику. Я далек от этого. Я говорю о необходимости игнорировать только несправедливую критику. Однажды я спросил Элеонору Рузвельт, как она реагировала на несправедливую критику. А уж Аллах знает, что на ее долю выпало немало подобной критики. По всей вероятности, у нее было больше преданных друзей и непримиримых врагов, чем у любой другой женщины, которая когда-либо жила в Белом доме.

Она рассказала мне, что в юности она была болезненно застенчивой и все время боялась, что скажут люди. Она так боялась критики, что обратилась за советом к своей тетке, сестре Теодора Рузвельта. Элеонора сказала ей: «Тетя Бай, я хочу поступить так-то. Но боюсь, что меня осудят».

Сестра Тедди Рузвельта посмотрела ей в глаза и сказала: «Никогда не тревожься о том, что скажут люди, если в душе ты уверена, что поступаешь правильно». Элеонора Рузвельт сказала мне, что этот совет стал для нее Гибралтарской скалой много лет спустя, когда она оказалась в Белом доме. Она сказала мне, что единственный *способ избежать всякой критики* — это уподобиться статуэтке из дрезденского фарфора и стоять на полке. «Поступай по велению своего сердца—все равно тебя осудят, как бы ты ни

поступила. Тебя будут проклинять, если ты это сделаешь, и проклинять, если не сделаешь». Таков был ее совет.

Когда покойный Мэтью С. Браш был президентом Американской международной корпорации на Уоллстрит, 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 очень это 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».

Диме Тейлор зашел еще дальше: он допустил, чтобы дождь критики попал ему за ворот, а затем весело посмеялся над этим — публично. Когда он вел передачу по радио в перерыве между воскресными концертами Нью-Йоркского филармонического симфонического оркестра, ему было передано письмо от какой-то женщины, назвавшей его «лжецом, предателем, змеей и слабоумным».

Выступая по радио на следующей неделе, мистер Тейлор прочитал это письмо по радио миллионам слушателей. В своей книге «О людях и музыке» он рассказывает, что через несколько дней снова получил письмо от той же женщины, в котором она выражала свою непоколебимую уверенность в том, что он навсегда останется лжецом, предателем, змеей и слабоумным. «У меня есть подозрение, — добавил мистер Тейлор, — что она не обратила никакого внимания на мое упоминание ее письма в радиопередаче». Мы невольно восхищаемся человеком, который так ведет себя, когда его оскорбляют. Мы восхищаемся его спокойствием, уравновешенностью и чувством юмора.

Выступая перед группой студентов в Принстоне, Чарлз Шваб признался, что один из самых важных уроков жизни он получил от старого немца, работавшего на его сталелитейном заводе. Однажды немец вступил в жаркий спор с другими рабочими на военную тему, и они бросили его в реку. «Когда он вошел в мой

кабинет, —рассказывал мистер Шваб, —он был весь мокрый и в грязи. Я спросил его, что он сказал людям, которые бросили его в реку, а он ответил: „Я только смеялся“».

Мистер Шваб сделал слова старого немца своим девизом: «Только смейся».

Этот девиз особенно полезен, когда вы становитесь (жертвой несправедливого осуждения. Можно отвечать человеку, который грубит вам в ответ, но что можно сказать человеку, который «только смеется».

Линкольн вряд ли выдержал бы напряжение Гражданской войны, если бы не понял, что пытаться отвечать своим яростным критикам — безумие. Он наконец сказал: «Если бы я попытался прочесть все нападки на меня, не говоря уже о том, чтобы отвечать на них, то ничем другим заниматься было бы невозможно. Я делаю все, что в моих силах, —абсолютно все, и намерен так действовать до конца. Если конец будет благополучным, то все выпады против меня не будут иметь никакого значения. Если меня ждет поражение, то даже десять ангелов, поклявшись, что я был прав, ничего не изменят».

Итак, если вас и меня несправедливо осуждают, надо помнить правило второе:

**Делайте все, что в ваших силах. А затем раскройте свой старый зонтик, чтобы он защитил вас от дождя критики. И тогда холодные брызги не попадут вам за воротник.**

## Глава двадцать первая

### ГЛУПЫЕ ПОСТУПКИ, КОТОРЫЕ Я СОВЕРШИЛ

В своем личном архиве я храню папки с индексом «ГПС»— это сокращение означает: «Глупые поступки, которые я совершил». В этих папках я храню свои записи о глупых поступках, которые я совершил по собственной вине. Иногда я диктую эти памятные записи своей секретарше, но порой они настолько интимны и настолько глупы, что мне становится стыдно диктовать их, и я записываю их своей рукой.

Я могу и сейчас вспомнить критические замечания о Дейле | Карнеги, которые я включил в папки с надписью «ГПС» пятнадцать лет назад. Если бы я был совершенно честен с самим собой, папки с описаниями моих глупостей давно бы уже треснули по швам. Так что я имею полное право повторить слова царя Саула, сказанные им более двадцати веков назад: «Безумно поступал я и очень много погрешал».

Когда я достаю эти папки с надписями «ГПС» и перечитываю критические замечания, написанные мною о самом себе, они помогают мне решить самую сложную проблему, стоящую передо мной, — проблему управления Дейлом Карнеги.

Я имел обыкновение обвинять других людей в своих неприятностях; но, став старше — и, как я надеюсь, умнее, — я понял, что в конечном счете почти все мои несчастья произошли по моей собственной вине. Многие приходят к такому выводу, становясь старше. «Никто, кроме меня самого, — сказал Наполеон на острове Святой Елены, — не виноват в моем крушении. Мой злейший враг — я сам — причина моей трагической судьбы».

Позвольте рассказать вам об известном мне человеке, который был непревзойденным мастером, когда требовались самооценка и управление собой. Его звали Х. П. Хауэлл. Когда весть о его скоростижной смерти в аптеке отеля «Амбассадор» в Нью-Йорке пронеслась по стране 31 июля 1944 года, Уолл-стрит была потрясена. Ведь он был одним из ведущих деятелей американского финансового мира, председателем правления Коммерческого национального банка и компании, выполняющей доверительные функции, помещающихся в доме 56 на Уолл-стрит, а также директором ряда крупных корпораций. В молодости он получил не слишком высокое образование. Хауэлл начал свою деятельность в качестве продавца в деревенской лавке, а впоследствии он стал распорядителем кредитов крупной сталелитейной компании «Ю. С. стил» и продолжал свой путь вверх — к высоким должностям и могуществу.

«В течение многих лет я веду книгу записей всех встреч, состоявшихся у меня в течение дня, — рассказал мне мистер Хауэлл, когда я попросил его объяснить, в чем причина его успеха. — Моя семья никогда не рассчитывает на мое время в субботу вечером, зная, что часть этого времени я всегда посвящаю самопроверке, пересмотру и оценке своих действий. После обеда я уединяюсь, открываю свою книгу встреч и обдумываю все беседы, совещания и заседания, которые имели место в течение недели. Я спрашиваю себя: какие ошибки я совершил на этот раз? Что я сделал правильно и в каком отношении мог бы поступить лучше? Какие уроки я могу извлечь из этого опыта? Иногда этот еженедельный обзор моих действий делает меня очень несчастным. Нередко я удивляюсь собственным грубым промахам. Конечно, с годами эти промахи повторяются все реже и реже. Эта система самоанализа, которой я следую год за годом, дала мне больше, чем что-либо предпринимавшееся мной».

Может быть, Х. П. Хауэлл заимствовал идею о самоанализе у Бена Франклина. Только Франклин не ждал до субботнего вечера.

Он интенсивно работал над собой *каждый* вечер. Он обнаружил у себя тринадцать серьезных недостатков. Вот три из них: склонность зря тратить время, возмущаться по пустякам, спорить и противоречить. Старый мудрец Бен Франклин понял, что если он не устранил эти недостатки, то не добьется успеха в жизни. Поэтому каждый день на протяжении недели он посвящал борьбе с одним из своих недостатков и вел дневник, в котором записывал, кто кого одолел в этот день. На следующий день он выбирал другой из своих недостатков, надевал перчатки и, как боксер, выходил на ринг, когда раздавался гонг. Франклин вел яростную борьбу со своими недостатками каждый день недели более двух лет.

Неудивительно, что он стал одним из самых уважаемых и влиятельных людей, которых когда-либо породила Америка!

Элберт Хаббард сказал: «Каждый человек хотя бы в течение пяти минут в день бывает набитым дураком. Мудрость состоит в том, чтобы не превышать этот предел».

Мелкий человек впадает в ярость по поводу даже самой незначительной критики, но мудрый стремится чему-то научиться у тех, кто осуждает и упрекает его и «не уступает ему дорогу». Уолт Уитмен выразил эту мысль следующим образом: «Вы воспринимаете уроки только тех, кто восхищается вами, чувствует к вам симпатию и уступает вам дорогу? Не пробовали ли вы воспринять великие уроки тех, кто отвергает и ненавидит вас или не уступает вам дорогу?»

Зачем ждать, чтобы враги критиковали нас или нашу деятельность? Почему бы не опередить их. Давайте станем для себя самым суровым критиком. Так будем же выявлять и исправлять свои слабости, прежде чем это успеют сделать наши враги. Именно так поступал Чарлз Дарвин. В самом деле, он пятнадцать лет занимался критикой — вот как это было. Когда Дарвин завершил рукопись своей бессмертной книги «Происхождение видов», он понял, что опубликование его революционной концепции о происхождении жизни потрясет интеллектуальный и религиозный мир. Тогда он стал своим собственным критиком и еще пятнадцать лет тщательно проверял свои данные, подвергая сомнению ход своих рассуждений, критикуя свои умозаключения.

Допустим, кто-то обругал вас «проклятым дураком». Что бы вы сделали? Рассердились? Негодовали? Вот как поступил Линкольн. Эдвард М. Стэнтон, военный министр Линкольна, однажды назвал его «проклятым дураком». Стэнтон был возмущен тем, что Линкольн вмешивался в его дела. Чтобы угодить одному эгоистичному политикану, Линкольн подписал приказ о перемещении некоторых полков. Стэнтон не только отказался выполнить

приказы Линкольна, но и поклялся, что Линкольн — проклятый дурак, потому что подписывает такие приказы. Что же случилось? Когда Линкольну сообщили о том, что сказал Стэнтон, Линкольн спокойно ответил: «Если Стэнтон сказал, что я проклятый дурак, значит, так оно и есть, ведь он почти всегда прав. Мне придется самому в этом разобраться».

Линкольн отправился к Стэнтону. Стэнтону удалось убедить его в том, что приказ был ошибочным, и Линкольн отменил его. Линкольн одобрительно относился к критике своих действий, когда знал, что она была искренней, обоснованной и высказанной в духе доброжелательности.

И вам, и мне следует также приветствовать подобную критику, поскольку и мы не можем надеяться, что правы чаще, чем три раза из четырех. По крайней мере, так считал Теодор Рузвельт, когда он был в Белом доме. Эйнштейн, самый глубокий мыслитель нашего времени, признавал, что его выводы являются ошибочными на девяносто девять процентов!

«Мнение наших врагов, — сказал Ларошфуко, — гораздо ближе к истине о нас, чем наши собственные мнения».

Я знаю, что это утверждение очень часто оказывается правильным. Однако, если кто-то начинает критиковать меня, то если я не слежу за собой, я немедленно автоматически начинаю обороняться — даже не имея еще ни малейшего представления о том, что намерен высказать критикующий. Каждый раз я испытываю недовольство собой, когда веду себя таким образом. Все мы склонны возмущаться критикой и радоваться, когда нас хвалят, независимо от того, заслуживаем ли мы порицание или похвалу. Логика нам не свойственна. Нас захватывают эмоции. Наша логика напоминает лодку, которую бросает туда и сюда в глубоком, мрачном, бушующем море эмоций. У большинства из нас довольно высокое мнение о своей личности, какой та является сейчас. Но через сорок лет мы, возможно, будем смеяться над тем, какие мы сейчас.

Уильям Аллен Уайт — «самый знаменитый в истории издатель газеты в небольшом американском городе» — вспоминал и описывал молодого человека, каким он был пятьдесят лет назад: «...напыщенный... напористый дурак... надменный молодой фарисей... самодовольный реакционер...» Может быть, через двадцать лет вы и я будем употреблять такие же эпитеты, характеризуя себя в настоящее время. Может быть... Кто знает?

В предшествующих главах я говорил о том, как следует вести себя, если вас несправедливо критикуют. Я хочу добавить следующее: когда вы начинаете сердиться, так как чувствуете, что вас несправедливо осудили, почему бы вам не сделать паузу и не



сказать себе: «Подожди минуту... Я далек от совершенства. Если Эйнштейн признает, что он ошибается в девяносто девяти процентах, может быть, я ошибаюсь по крайней мере в восьмидесяти процентах. Может быть, я заслуживаю эту критику. В таком случае мне следует быть благодарным за нее и попытаться извлечь из нее пользу для себя».

Чарлз Лакман, президент компании «Пепсоидент», тратит миллион долларов в год на финансирование выступлений по радио Боба Хоупа. К нему приходит множество писем с отзывами об этой программе. Он не просматривает письма, содержащие похвалу, но настаивает, чтобы ему докладывали критические письма. Он знает, что в них можно найти полезные рекомендации.

Руководители компании «Форд» стремятся выявить недостатки своей деятельности. С этой целью недавно были опрошены сотрудники компании, им предложили критиковать организацию производственных и административных аспектов ее работы.

Я знаком с бывшим агентом по продаже мыла, который, как правило, *настаивал*, чтобы его критиковали. Когда он начал продавать мыло для фирмы «Колгейт», заказов было мало. Он боялся потерять работу. Поскольку он знал, что товар был отличного качества и цена была приемлемой, потому решил, что причина в нем самом. Когда ему не удавалось заключить сделку, он часто ходил вокруг квартала, пытаясь выяснить, в чем была ошибка. Может быть, он выражался слишком туманно? Или ему не хватало энтузиазма? Иногда он возвращался к вероятному покупателю-оптовику и говорил ему: «Я снова пришел к вам не для того, чтобы предложить мыло. Я вернулся потому, что нуждаюсь в вашем совете и критике. Я буду вам очень признателен, если вы скажете откровенно, что я сделал не так, когда пытался продать вам мыло несколько минут назад? Вы располагаете гораздо большим опытом, чем я, и больше преуспели. Пожалуйста, выскажите свои критические замечания. Будьте искренни. Не стесняйтесь в выражениях».

Благодаря такому поведению он приобрел много друзей и бесценные советы.

Как же сложилась дальнейшая судьба этого человека? В настоящее время он является президентом компании «Колгейт-палмов-пит суп». Эта компания — самый крупный производитель мыла в мире. Его зовут Э. Х. Литтл. В прошлом году лишь четырнадцать человек в США-имели больший доход, чем он: 240 141 доллар. . Нужно быть действительно большим человеком, чтобы поступать так, как Х. П. Хауэлл, Бен Франклин и Э. Х. Литтл. А сейчас, когда никто не смотрит, почему бы вам не взглянуть в зеркало и не спросить себя, годитесь ли вы в эту компанию!

Для того, чтобы уберечь себя от беспокойства из-за критики, соблюдайте правило третье:

*Ведите список глупых поступков, которые вы совершаете, и критикуйте себя. Поскольку мы далеки от совершенства, давайте поступать так, как Э.Х.Литтл: просить других о беспристрастной, полезной, конструктивной критике.*

## **Резюме**

### **Правило 1:**

« Неправедливая критика часто является замаскированным комплиментом. Она часто означает, что вы возбуждаете зависть и ревность. Помните, что никто никогда не бьет мертвую собаку.

### **Правило 2:**

Делайте все, что в ваших силах, а затем раскройте свой старый зонтик, и пусть дождь критики стекает по нему, не попадая вам за воротник.

### **Правило 3:**

Ведите список глупых поступков, которые вы совершаете, и критикуйте себя. Поскольку мы далеки от совершенства, давайте поступать так, как Э. Х. Литтл: просить других о беспристрастной, полезной, конструктивной критике.

## Часть шестая

# ШЕСТЬ ПРАВИЛ, СОБЛЮДЕНИЕ КОТОРЫХ ПОЗВОЛИТ ПРЕДОТВРАТИТЬ УСТАЛОСТЬ И БЕСПОКОЙСТВО, А ТАКЖЕ ПОДДЕРЖИВАТЬ ВЫСОКИЙ ТОНУС И ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ

### Глава двадцать вторая

## КАК ПРИБАВИТЬ ПО ЧАСУ К КАЖДОМУ ДНЮ ВАШЕЙ АКТИВНОЙ ЖИЗНИ

Почему я пишу главу о предотвращении усталости в книге, посвященной предотвращению беспокойства? Ответ прост: потому что усталость часто является причиной беспокойства или по крайней мере способствует нашей подверженности беспокойству. Любой студент-медик скажет вам, что усталость понижает физическую сопротивляемость организма к простуде, не говоря уже о сотнях других заболеваний, и любой психиатр сообщит вам, что усталость также понижает вашу сопротивляемость к эмоциям страха и беспокойства. Поэтому предотвращение усталости способствует предотвращению беспокойства.

Я сказал: *«Способствует предотвращению беспокойства»*? Это слишком мягко сказано. Доктор Эдмунд Джекобсон идет гораздо дальше. Доктор Джекобсон написал две книги о расслаблении: *«Постепенное расслабление»* и *«Вы должны расслабиться»*, а в качестве директора лаборатории клинической физиологии Чикагского университета он в течение ряда лет проводил исследования по использованию расслабления как лечебного метода. Он утверждает, что любое нервное или эмоциональное напряжение *«устраняется при полном расслаблении»*. Иными словами: невозможно продолжать беспокоиться, если вы расслабляетесь.

Итак, чтобы предотвратить усталость и беспокойство, гласит первое правило: чаще отдыхайте. Отдыхайте до того, как почувствуете усталость.

Почему это так важно? Потому что усталость накапливается с поразительной быстротой. В результате многократных экспери-

ментов, проводившихся сухопутными войсками Соединенных Штатов, было обнаружено, что даже молодые люди. — люди, закаленные многолетней службой в сухопутных войсках — могут лучше совершать переходы и проявляют большую выносливость, если они сбрасывают свои ранцы и отдыхают десять минут из каждого часа. В армии их заставляют это делать. Ваше сердце такое же умное, как американская армия. Каждый день оно перегоняет по всему организму такое количество крови, которым можно было бы наполнить целую железнодорожную цистерну. Каждые двадцать четыре часа оно затрачивает такое количество энергии, которого хватило бы, чтобы погрузить лопатой двадцать тонн угля на платформу высотой в три фута. Это невероятное количество работы оно проделывает в течение пятидесяти, семидесяти или, может быть, девяноста лет. Как оно выдерживает такую нагрузку? Доктор Уолтер Б. Кэннон, профессор медицинского факультета Гарвардского университета, объясняет это. Он говорит: «Большинство людей считают, что сердце работает все время. На самом деле после каждого сокращения существует определенный период отдыха. *При сокращениях с частотой семьдесят ударов в минуту сердце фактически работает только девять часов из двадцати четырех. Суммарно периоды его отдыха составляют пятнадцать часов в день*».

Во время второй мировой войны Уинстону Черчиллю было около семидесяти лет. Однако он был способен работать шестнадцать часов в день, год за годом, руководя военными усилиями Британской империи. Это кажется феноменальным. В чем же его секрет? Каждое утро он работал в постели до одиннадцати часов. В это время он читал газеты, диктовал приказы, звонил по телефону и проводил важные совещания. После ленча он снова ложился и спал в течение часа. Вечером он опять ложился и спал два часа перед обедом, который был в восемь часов. Он не лечился от усталости. Ему не надо было лечиться. Ему удавалось предотвратить усталость. Благодаря частому отдыху он оставался бодрым и подтянутым и был способен работать далеко за полночь.

Знаменитый Джон Д. Рокфеллер прославился благодаря двум выдающимся достижениям. Он накопил самое огромное богатство в мире и дожил до девяноста восьми лет. Как это ему удалось? Главная причина, разумеется, это то, что долголетие было у него в роду. Другой причиной была его привычка ежедневно спать полчаса в середине дня в своем кабинете. Он ложился на стоявшую там кушетку — и никто, даже президент Соединенных Штатов, не мог вызвать Джона Д. к телефону, когда он предавался отдохновению!

В своей замечательной книге «Зачем уставать?» Даниэл У. Джосселин отмечает: «Отдых вовсе не означает ничегонеделание. Отдых — это ремонт». Непродолжительный отдых обладает такой большой восстановительной способностью, что даже пятиминутный сон поможет предотвратить усталость! Прославленный король бейсбола Конни Макк сказал мне, что если бы он не спал дном перед игрой, то был бы в изнеможении на пятой подаче мяча. Но если ему удавалось поспать хотя бы пять минут, то он мог выдержать, не чувствуя усталости, два матча, сыгранные в один день.

Когда я спросил Элеонору Рузвельт, как ей удавалось вести такую изнурительную деятельность в течение двенадцати лет ее пребывания в Белом доме, она ответила, что перед каждой встречей или выступлением она часто садилась в кресло или ложилась на кушетку и полностью расслаблялась на двадцать минут.

Недавно я беседовал с Джинном Отри. Мы находились в его артистической комнате «Мэдисон сквер гарден», где он был главной приманкой для публики на чемпионате мира по родео. Я заметил в его артистической комнате походную кровать. «Я отдыхаю здесь каждый день, — сказал Джин Отри, — и сплю в течение часа в перерывах между представлениями. Когда я снимаюсь в Голливуде, — продолжал он, — я часто усаживаюсь в большое мягкое кресло и полностью расслабляюсь. Затем я дремлю два — три раза по десять минут в течение дня. Это чрезвычайно повышает мой жизненный тонус».

Эдисон считал, что его неисчерпаемая энергия и выносливость являются результатом его способности засыпать тогда, когда он этого хотел.

Я беседовал с Генри Фордом незадолго до его восьмидесятилетия. Меня поразил его цветущий и бодрый вид. Я спросил его, в чем секрет. Он ответил: «Я никогда не стою, если имею возможность сидеть, и никогда не сижу, если могу лечь».

Хорас Мэнн, «отец современной педагогики», вел себя именно так, когда достиг пожилого возраста. Став президентом Антиохского колледжа, он обычно беседовал со студентами, удобно расположившись на кушетке.

Я уговорил одного кинорежиссера в Голливуде испробовать аналогичный метод. Он признался, что результаты граничат с чудом. Я говорю о Джеке Чертоке, который — сейчас является одним из ведущих режиссеров в кинокомпании «Метро—Голдвин—Мейер». Когда Джек Черток пришел ко мне несколько лет назад, он был начальником отдела короткометражных фильмов в «МГМ». Он уставал до изнеможения, его силы были на исходе. Он перепробовал все: тонизирующие средства, витамины, лекар-

ственные препараты. Но ничего ему не помогло. Я посоветовал ему каждый день отдыхать. Каким образом? Поставить в кабинете кушетку и лежать расслабляться во время совещаний со своими сценаристами.

Когда я снова увидел его через два года, он сказал: «Произошло чудо. Так считают мои личные врачи. Раньше во время обсуждения тематики наших короткометражных фильмов я выпрямившись сидел на стуле, взвинченный до предела. Теперь я провожу совещания у себя в кабинете, расслабленно расположившись на кушетке. Впервые за двадцать лет я почувствовал себя человеком. Сейчас я работаю на два часа больше, чем раньше, и очень редко устаю».

В какой мере все это применимо к вам? Разумеется, если вы стенографистка, вы не можете себе позволить дремать на работе, как делал Эдисон или как делает Сэм Голдвин. А если вы работаете бухгалтером, кто вам разрешит развалиться на кушетке, обсуждая финансовый отчет со своим начальником? Но если вы живете в маленьком городе и приходите на ленч домой, вам, возможно, удастся поспать после ленча минут десять. Именно так поступал генерал Джордж С. Маршалл. Он был настолько занят, будучи начальником генерального штаба армии Соединенных Штатов во время войны, что считал

необходимым отдыхать в полдень. Если вам за пятьдесят и вы все время спешите и не находите ни минуты для отдыха, тогда немедленно застрахуйте свою жизнь всеми возможными способами. Похороны обходятся дорого — и происходят внезапно — в наши дни; а женушка, возможно, захочет получить деньги по вашей страховке и выйти замуж за более молодого человека!

Если вы не имеете возможности вздремнуть в полдень, попробуйте полежать хотя бы час перед ужином. Ведь это обойдется вам дешевле, чем виски с содовой, и за длительный период окажется эффективнее в 5467 раз. Если вы можете поспать час с пяти до шести или в семь часов вечера, то таким образом вы можете прибавить час к вашей активной жизни. Почему? Каким образом? Потому что сон в течение часа перед ужином плюс шестичасовой сон ночью — в сумме семь часов — полезнее, чем восемь часов непрерывного сна.

Работник физического труда может выполнить больший объем работы, если он больше времени тратит на отдых. Фредерик Тейлор продемонстрировал это во время работы в качестве инженера по научному управлению сталелитейной компании «Бетлехем стил». Он заметил, что каждый рабочий грузил приблизительно 12,5 тонны чугуна в день на грузовики и что в полдень все рабочие падали от усталости. Он провел научный анализ всех

факторов, вызывающих усталость рабочих, и заявил, что рабочие способны грузить не 12, 5 тонны, а **47 тонн** в день! Он вычислил, что они должны грузить почти в четыре раза больше, чем они делали, и при том не уставая. Вы скажете: но где же доказательства?

Тейлор выбрал для эксперимента некоего Шмидта, которому было предложено работать по секундомеру. Когда Шмидт работал, рядом с ним стоял хронометрист с секундомером и отдавал команды: «Сейчас поднимите „чушку“ и идите... А теперь присядьте и отдохните... Теперь идите... Теперь отдыхайте».

Что же происходило? Шмидт ежедневно грузил 47 тонн чугуна, в то время как другим рабочим удавалось одолеть только 12, 5 тонны. Шмидт фактически работал в таком ритме в течение трех лет, пока Фредерик Тейлор находился на службе в этой компании. Шмидту это удавалось потому, что он отдыхал до того, как чувствовал усталость. Он трудился приблизительно 26 минут в час, а отдыхал 34 минуты. Он отдыхал больше, чем работал, — однако его производительность труда была почти в четыре раза больше, чем у других рабочих! Это только слухи? Нет, вы можете сами ознакомиться с данными, приведенными в книге Фредерика Уинслоу Тейлора «Принципы научного управления».

Позвольте мне повторить; берите пример с солдат американской армии—чаще отдыхайте. Делайте то, что делает ваше сердце, —отдыхайте, не дожидаясь усталости, и вы прибавите час в день к вашей активной жизни.

## **Глава двадцать третья**

### **ПОЧЕМУ ВЫ УСТАЕТЕ — И КАК ПРЕОДОЛЕТЬ УСТАЛОСТЬ**

Вот потрясающий и очень важный факт: умственная деятельность сама по себе не может вас утомить. Звучит абсурдно. Но несколько лет назад ученые попытались выяснить, как долго может функционировать человеческий мозг, не достигая уровня «пониженной работоспособности» (это научное определение усталости). К удивлению этих ученых, оказалось, что кровь, проходящая через мозг, когда он находится в активном состоянии, совершенно не отражает его утомления! Если вы возьмете кровь из вены у поденщика во время его работы, то обнаружите, что в ней содержатся в большом количестве токсины усталости и продукты усталости. Но если бы вы взяли каплю крови из мозга, скажем, Альберта Эйнштейна, в ней бы не оказалось никаких токсинов усталости в конце дня.

Итак, наш мозг может работать «так же хорошо и так же быстро в конце восьмичасового или даже двенадцатичасового рабочего дня, как и в начале». Мозг совершенно не устает... Так почему же вы устаете?

Психиатры утверждают, что в большинстве случаев усталость является результатом психического и эмоционального состояния. Один из самых выдающихся психиатров Англии Дж. Э. Хедфилд пишет в своей книге «Психология силы»: «Как правило, мы страдаем от усталости психического происхождения; изнеможение чисто физического происхождения встречается редко».

Один из самых выдающихся психиатров Америки доктор А. А. Брилл идет еще дальше. Он утверждает; «Сто процентов усталости здорового работника умственного труда вызваны психологическими факторами, или, иными словами, эмоциональными факторами».

Какие эмоциональные факторы являются причиной усталости работника, сидящего за столом? Радость? Удовлетворение? Нет! Никогда! Скука, обида, чувство того, что его не ценят, ощущение бессмысленности своего труда, спешка, тревога, беспокойство— именно эти эмоциональные факторы подтачивают силы кабинетного работника, способствуют его подверженности простудам, понижают его работоспособность, и ему приходится уходить домой с головной болью. В самом деле, мы устаем оттого, что наши отрицательные эмоции вызывают нервное напряжение организма.

Страховая компания «Метрополитен лайф» выпустила брошюру об усталости. «Тяжелая работа сама по себе, — говорится в этой брошюре, — редко вызывает усталость, которую нельзя было бы вылечить хорошим сном или отдыхом... Беспокойство, напряжение и эмоциональные потрясения — вот три основные причины усталости. Часто именно они виноваты, когда кажется причиной физическая или умственная работа. Помните, что напряженная мышца никогда не отдыхает. Расслабляйтесь! Сохраните свою энергию для важных дел».

Теперь остановитесь, что бы вы ни делали, и проведите проверку своего состояния. Нахмурены ли вы, читая эти строчки? Чувствуете ли вы напряжение между глазами? Вы расслабились, сидя в своем кресле? Или же вы сгорбились? Напряжены ли мышцы вашего лица? Если ваше тело неподатливо и нерасслаблено, как старая тряпичная кукла, то вы в этот самый момент создаете нервное и мышечное напряжение. **Вы вызываете у себя нервное напряжение и нервную усталость!**

Почему мы создаем эти ненужные напряжения в процессе умственной работы? Джосселин пишет: «По-моему, главным пре-



пятствием.... является почти всеобщая уверенность, будто трудная работа требует напряжения, иначе она не может быть выполнена успешно». Поэтому мы нахмурены, когда сосредоточиваемся. Мы сидим, сторбившись. Мы заставляем свои мышцы делать усилия, что ничуть не помогает нашему мозгу в его деятельности.

Приходится признать поразительную и трагическую истину: миллионы людей, которые боятся зря потратить доллары, зря растрачивают свою энергию с безрассудством семи пьяных матросов в Сингапуре.

Как бороться с этой нервной усталостью? Расслабляйтесь! Расслабляйтесь! Расслабляйтесь! *Научитесь расслабляться, когда вы выполняете свою работу!*

Легко ли это? Нет. Вероятно, вам придется изменить привычки, выработанные в течение всей жизни. Но стоит попытаться, так как это может произвести революцию во всей вашей жизни. Уильям Джеймс пишет в своем эссе «Евангелие расслабления»: «Присущие американцам сверхнапряженность, нервозность, спешка, чрезмерная энергичность и мучительная потребность в выражении... это дурные привычки, ни более, ни менее». Напряжение — это привычка. *Способность расслабляться — это привычка. От дурных привычек можно избавиться, а хорошие привычки могут быть созданы.*

Каким образом вы расслабляетесь? Расслабляется ял сначала ваш мозг или ваши нервы? Не то и не другое. *Прежде всего расслабляются ваши мышцы!*

А теперь попытаемся это сделать. Пожалуй, мы начнем эту процедуру с расслабления глаз. Прочитайте до конца данный абзац, а затем откиньтесь, закройте глаза и мысленно говорите своим глазам: «Отдыхайте спокойно, отдыхайте спокойно, не напрягайтесь, не хмурьтесь. Отдыхайте, отдыхайте спокойно». Очень медленно повторяйте эти слова в течение минуты...

Наверное, вы заметили, что через несколько секунд мышцы глаз *начали вам подчиняться*? Вы почувствовали, словно чья-то заботливая рука избавила вас от напряжения? Вам может показаться невероятным, но за эту минуту вы нашли универсальный ключ и секрет искусства расслабления. Вы можете проделать то же самое с челюстью, с мышцами лица, шеи, плеч и всего тела. Но самым важным органом из всех является глаз. Доктор Эдмунд Джекобсон из Чикагского университета осмелился высказать мысль, что если вы умеете полностью расслабить глазные мышцы, то вы можете забыть о всех своих неприятностях. Роль глаз в устранении нервного напряжения важна потому, что они расходуют до одной четверти всей нервной энергии, поглощаемой нашим организмом. Именно поэтому так много людей с совершен-

но нормальным зрением страдают астенопией[18]. Они сами слишком напрягают свои глаза.

Известная романистка Викки Баум рассказывает, как в детстве она встретила старика, который преподавал ей один из самых важных уроков в жизни. Однажды она упала, ссадила колени и ушибла запястье. Старик ее поднял. Когда-то он был клоуном в цирке, и, отряхивая ее платье, он сказал: «Ты пострадала от того, что не умеешь расслабляться. Представь себе, что твое тело так же податливо, как носок, как старый скомканный носок. Пойдем, я покажу тебе, как это делается».

Старик показал Викки Баум и другим детям, как надо падать, делать сальто-мортале и кувыркаться. И все время он повторял: «Представь себе, что ты — старый скомканный носок. Тогда ты обязательно расслабишься!»

Вы можете расслабляться между делом почти всегда, где бы вы ни находились. Только не делайте усилий, чтобы расслабиться. **Расслабленность означает отсутствие всякого напряжения и усилий.** Думайте о чем-нибудь приятном и о расслаблении. Сначала пусть расслабятся мышцы ваших глаз и лица. «Отдыхайте спокойно... Отдыхайте спокойно... Отдыхайте спокойно и расслабляйтесь». Почувствуете, как энергия направляется от мышц лица к центру вашего тела. Представьте себя таким же свободным от напряжения, как младенец.

Именно так вела себя великая певица-сопрано ГаллиКурчи. Элен Джепсон рассказывала мне, что ей довелось неоднократно видеть Галли-Курчи перед представлением. Она сидела на стуле, полностью расслабив все мышцы. Нижняя челюсть была расслаблена настолько, что буквально отвисала. Эта замечательная привычка не позволяла ей слишком нервничать перед выходом на сцену; она предотвращала усталость.

Вот пять рекомендаций, которые помогут вам научиться расслабляться:

1. Прочтите одну из лучших книг, написанных по этому предмету: «Освобождение от нервного напряжения». Ее автор—доктор Дэвид Гарольд Финк.

2. Расслабляйтесь, когда это возможно. Пусть ваше тело будет таким же податливым, как старый носок. Приступая к работе, я кладу на письменный стол старый носок темно-бордового цвета. Он напоминает мне о том, каким расслабленным должен быть я. Если у вас нет носка, подойдет кошка. Вы когда-нибудь брали на руки котенка, дремлющего на солнышке? Вы, наверно, заметили, что его голова и хвост свисают, как мокрая газета. Даже йоги в Индии советуют подражать кошке тем, кто хочет овладеть искусством расслабления. Я никогда не встречал усталую кошку, кош-

ку, у которой был бы нервный срыв, или кошку, страдающую бессонницей. Кошку не терзают тревоги, и ей не угрожает язва желудка. И вы тоже сможете уберечь себя от этих бед, если научитесь расслабляться, как кошка.

3. Работайте в полную силу, но только примите удобное положение. Помните, что напряжение тела вызывает боль в плечах и нервную усталость.

4. Контролируйте себя четыре или пять раз в день и скажите себе: «Не прилагаю ли я чрезмерные усилия, выполняя свою работу? Не напрягаю ли я мышцы, которые не имеют никакого отношения к моей работе?» Это поможет выработать **привычку** расслабляться. А как пишет доктор Дэвид Гарольд Финк: «Среди тех, кто лучше всего знает психологию, эта привычка широко распространена».

5. Проверьте себя снова в конце дня, спросив себя: «Насколько я устал? Если я устал, то это не от умственной работы, а от способа ее выполнения». «Я оцениваю, насколько плодотворно я потрудился за день, — пишет Дэниел У. Джосселин, — не по своей усталости, а по тому, насколько я не устал». Далее он говорит: «Когда я чувствую себя особенно усталым в конце дня или когда раздражительность свидетельствует, что мои нервы устали, я знаю, вне всякого сомнения, что в этот день я работал неэффективно, как в количественном, так и в качественном отношении». Если каждый деловой человек усвоит этот урок, то тогда сразу же резко понизится смертность от гипертонии. И наши санатории и дома для умалишенных не будут так переполнены людьми, сломленными усталостью и беспокойством.

## Глава двадцать четвертая

### КАК ДОМАШНЯЯ ХОЗЯЙКА МОЖЕТ ИЗБЕЖАТЬ УСТАЛОСТИ И ПРИ ЭТОМ МОЛОДО ВЫГЛЯДЕТЬ

Однажды прошлой осенью моя сотрудница отправлялась в Бостон на сессию самых необычных медицинских курсов в мире. Медицинских? В некотором роде да. Занятия— на них проводятся раз в неделю в Бостонской поликлической больнице. Пациенты, которые посещают их, регулярно проходят тщательное обследование, прежде чем допускаются на занятия. Но фактически эти курсы представляют собой психологическую клинику, хотя официально они называются курсами прикладной психологии (в прошлом их называли курсами по контролю над мыслями—это

название предложил их первый участник), их подлинная цель — оказывать помощь людям, заболевшим от беспокойства. И среди этих пациентов значительное число составляют домашние хозяйки с эмоциональными нарушениями.

Как были организованы эти курсы для тех, кого терзает беспокойство? Доктор Джозеф Х. Прэтт (кстати, ученик Уильяма Ослера) в 1930 году заметил, что многие амбулаторные больные Бостонской больницы не были больны физически. Однако фактически у них были все симптомы тех или иных заболеваний. У одной женщины руки были так скрючены от «артрита», что она совершенно не могла ими пользоваться. Другая пациентка дошла до полного отчаяния из-за мучительных симптомов «рака желудка». Другие пациентки страдали от болей в спине, от головных болей, хронической усталости и неясных болевых ощущений. Они действительно чувствовали боли. Но самые тщательные медицинские обследования показали, что все пациентки были здоровы — физически. Многие врачи старой закалки сказали бы, что это просто воображение—«все в душе».

Однако доктор Прэтт понимал, что им бесполезно говорить: «Отправляйтесь домой и забудьте об этом». Он знал, что большинство этих женщин не жаждали болеть; если бы им было легко забыть о своих недугах, они бы так и сделали. Что же можно было предпринять?

Доктор Прэтт организовал свои курсы, несмотря на возражения многих скептически настроенных деятелей медицины. И ему удалось совершить чудеса! За восемнадцать лет после открытия курсов они принесли «исцеление» тысячам людей, посещавших их. Некоторые из них посещали занятия годами, с такой же обязательностью, с какой верующие ходят в церковь. Мой ассистент беседовал с женщиной, не пропустившей почти ни одного занятия более чем за девять лет. Она сказала, что когда она впервые отправилась в клинику, то была твердо уверена, что у нее блуждающая почка и какое-то заболевание сердца. Она была настолько встревожена и напряжена, что временами теряла зрение и у нее случались приступы слепоты. Но в настоящее время она весела, уверена в себе и чувствует себя прекрасно. На вид ей около сорока, хотя при нашей встрече она держала на коленях одного из своих внуков. «Я так много беспокоилась из-за неприятностей в нашей семье, — рассказывала она, — что мне хотелось умереть. Но в этой клинике я поняла бессмысленность беспокойства. Я научилась прекращать его. И я могу теперь честно сказать, что сейчас моя жизнь безмятежна.

Доктор Роза Хилфердинг, медицинский консультант курсов, сказала, что, по ее мнению, одно из лучших средств облегчения

беспокойства—«рассказать о своих неприятностях тому, кому вы доверяете». «Мы называем это катарсисом, — сказала она. — Когда пациенты приходят на занятия, они имеют возможность обстоятельно высказать все, что их тревожит, пока их душа не успокоится. Переживания в одиночестве, стремление скрывать свои неприятности от других приводят к огромному нервному напряжению. Мы все испытываем потребность поделиться с кем-то своими тревогами. Поделиться своим беспокойством. Мы должны чувствовать, что в мире есть кто-то, кто готов выслушать и способен понять нас».

Моя ассистентка наблюдала, какое огромное облегчение получила одна пациентка после того, как рассказала о своих проблемах. У нее дома были неприятности, и, начав свой рассказ, она была напряжена, как пружина. Затем постепенно, по мере того как она говорила, она стала успокаиваться. В конце беседы она даже улыбалась. Была ли решена волновавшая ее проблема? Нет, это было не так просто. Перемену вызвала *возможность проговорить с кем-то*, получить какой-то совет и немного человеческого сочувствия. Подлинной причиной перемены явилась волшебная исцеляющая сила, заключенная в *словах*.

Эта исцеляющая сила слов и лежит в известной степени в основе психоанализа. Еще со времен Фрейда специалисты по психоанализу знают, что пациент может найти облегчение от внутренней тревоги, если ему дают возможность высказаться, всего лишь выключиться. Почему так происходит? Может быть, в процессе рассказа мы несколько глубже осмысливаем волнующую нас проблему и видим ее в настоящем свете. Никто не знает полностью ответ. Но все мы знаем, что если выговориться, облегчить душу, то нам потом сразу становится легче.

Итак, как только у вас возникнет эмоциональная проблема, почему бы вам не поискать кого-нибудь, с кем можно поделиться? Безусловно, я не говорю о том, чтобы надоедать всем окружающим с сетованиями и причитаниями. Выберите человека, которому вы доверяете, и попросите его о встрече. Это может быть ваш родственник, врач, юрист или священник. Обратитесь к нему следующим образом: «Я нуждаюсь в вашем совете. Передо мной возникла проблема, и я хотел бы, чтобы вы выслушали меня. Возможно, вы будете в состоянии дать мне совет. Вы можете увидеть такие аспекты, которые я сам не могу видеть. Но даже если вы не можете решить мою проблему, вы окажете мне огромную помощь даже тем, что просто выслушаете меня».

Однако, если вы действительно чувствуете, что вам не к кому обратиться, не отчаивайтесь. Существует специальная Лига спасения жизни, которая не оставит вас в беде. Она не имеет никако-

го отношения к Бостонской больнице. Лига спасения жизни — одна из самых необычных лиг в мире. Вначале она была создана в целях предотвращения самоубийств. Но шли годы, и сфера ее деятельности постепенно расширялась. Она стала оказывать моральную поддержку тем, кто несчастлив и нуждается в эмоциональной поддержке.

*Рассказ пациентов о своих переживаниях* — один из основных терапевтических методов, применяемых на курсах при Бостонской больнице. Однако есть и некоторые идеи, которые мы заимствовали на этих курсах, и, если вы домашняя хозяйка, вы сможете применять их у себя дома.

1. *Ведите тетрадь или блокнот для «вдохновляющего» чтения.* Туда вы можете клеивать все стихи или цитаты, которые вам нравятся и улучшают ваше настроение. Если вам однажды станет грустно в дождливый день, может быть, вы найдете в этой тетради рецепт для того, чтобы прогнать мрачные мысли. Многие пациентки Бостонской больницы ведут такие тетради годами. Они говорят, что это действует на их психическое состояние как «тонизирующий укол».

2. *Не думайте слишком много о недостатках других!* Безусловно, ваш муж имеет свои недостатки! Если бы он был святым, он бы никогда не женился на вас. Так? Одну из слушательниц курсов, которая постепенно превращалась в озлобленную брюзгу с изможденным лицом, однажды на занятиях внезапно остановили, задав ей вопрос: «Что бы вы делали, если бы ваш муж умер?» Она была так потрясена этой мыслью, что села и немедленно составила список всех достоинств своего мужа. Оказалось, что их не так уж мало. Почему бы вам не последовать ее примеру, если вдруг вам придет в голову, что вы вышли замуж за скупого тирана? Может быть, вы обнаружите, прочтя список его положительных черт, что это человек, с которым вам бы хотелось встретиться!

3. *Проявляйте интерес к своим соседям!* Выработайте у себя дружественный, здравый интерес к людям, которые живут на одной улице с вами. На курсах была пациентка, которая чувствовала себя настолько «исключительной», что у нее не было друзей. На занятиях ей было предложено составить рассказ о первом встреченном ей человеке. Во время поездки в трамвае она стала придумывать биографии и условия жизни тех людей, которых она видела. Она пыталась вообразить себе, как протекала их жизнь. Теперь эта женщина вступала в беседы с людьми, где бы она ни находилась, и теперь она стала счастливым, общительным и обаятельным человеком, излечившимся от своих «мук».

4. Составляйте план на следующий день перед тем, как идти спать. На занятиях курсов было обнаружено, что многие жены чувствуют себя загнанными и издерганными из-за бесконечного круга домашних дел и обязанностей. Они никогда не могут закончить домашнюю работу. Им вечно не хватает времени. Чтобы избавиться от постоянной спешки и беспокойства, им было рекомендовано составлять каждый вечер план на следующий день.

Что же произошло? Они смогли выполнять больший объем работы, меньше уставали. Они обрели чувство гордости и удовлетворения своим трудом. У них появилось время, чтобы отдыхать и прихорашиваться.

(Каждая женщина должна находить время в течение дня, чтобы заняться своей внешностью. Мне лично кажется, когда женщина знает, что она выглядит красивой, она перестает нервничать.)

5. И, наконец, —избегайте напряжения и усталости. Расслабляйтесь! Расслабляйтесь! Ничто так не старит преждевременно, как напряжение и усталость. Ничто не разрушит вашу молодость и красоту так, как усталость! Моя ассистентка целый час сидела на занятии на курсах по контролю над мыслями в Бостонской больнице, когда профессор Пол Э. Джонсон, руководитель курсов, рассказывал о многих принципах, о которых мы уже говорили в предыдущей главе, —о правилах расслабления. Через десять минут этих расслабляющих упражнений, которые моя ассистентка выполняла вместе с другими слушательницами, она почти заснула, сидя выпрямившись на своем стуле. Почему такое большое внимание уделяется физическому расслаблению? Потому что врачи Бостонской больницы — так же как и другие врачи—знают, что для того, чтобы излечить пациентов от приступов беспокойства, их надо научить расслабляться!

В самом деле, если вы домашняя хозяйка, вы должны расслабляться! У вас есть одно огромное преимущество—вы можете в любой момент лечь. Вы даже можете лечь на пол! Как ни странно, хороший жесткий пол гораздо больше подходит для расслабляющих упражнений, чем кровать с пружинным матрасом. Пол оказывает большее сопротивление. Это полезно для позвоночника. Ну что же, вот несколько упражнений, которые вы можете выполнять дома. Попробуйте делать их хотя бы неделю, и вы увидите, как улучшатся ваше самочувствие и ваша внешность!

**а.** Ложитесь плашмя на пол, как только почувствуете усталость. Растянитесь изо всех сил, перекатывайтесь с боку на бок, если вам хочется. Делайте это два раза в день.

**б.** Закройте глаза. Вы можете попробовать, как рекомендует профессор Джонсон, произносить что-нибудь вроде этого: «В небе

ярко светит солнце. Надо мной синее сверкающее небо. Природа спокойна, и она правит миром. А я, как дитя природы, нахожусь в гармонии со вселенной».

**в.** Может быть, у вас нет возможности лечь, потому что в духовке тушится жаркое? Ну что же, почти тот же самый эффект может быть достигнут, если вы сядете на стул. Жесткий стул с прямой спинкой лучше всего подходит для расслабления. Сядьте прямо, как сидящая египетская статуя, а руки положите ладонями вниз, на верхнюю часть бедер.

**г.** Теперь медленно напрягайте пальцы ног — а потом расслабьте их. Напрягите мышцы ног — а потом расслабьте их. Делайте это, медленно продвигаясь вверх, со всеми мышцами тела, пока не дойдете до шеи. Затем медленно выполните вращательные движения головой, словно она футбольный мяч. Повторяйте своим мышцам (как в предшествующей главе): «Отдыхайте спокойно... Отдыхайте спокойно... »

**д.** Успокойте свои нервы медленным ровным дыханием. Дышите глубже. Индийские йоги были правы: ритмичное дыхание — один из лучших методов, когда-либо открытых для успокоения нервов.

**е.** Подумайте о морщинах и складках на своем лице и разгладьте их все. Распустите складки между бровями, возникающие, когда вы хмуритесь, а также складки у углов рта. Делайте это два раза в день, и, возможно, вам не придется обращаться в салон красоты для проведения массажа. Возможно, улучшение вашего душевного состояния улучшит и вашу внешность.

## Глава двадцать пятая

### **ЧЕТЫРЕ ХОРОШИХ ТРУДОВЫХ НАВЫКА, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ ВАМ ПРЕДОТВРАТИТЬ УСТАЛОСТЬ И БЕСПОКОЙСТВО**

**Хороший трудовой навык № 1: Освободите свой письменный стол от всех бумаг, кроме тех, которые имеют отношение к решаемой сейчас проблеме.**

Роланд Л. Уильяме, президент Чикагской и Северозападной железнодорожной компании, говорит: «Человек, письменный стол которого завален документацией по различным вопросам, почувствует, что его работа стала гораздо легче и результативнее, если он освободит стол, оставив лишь бумаги, связанные с проблемой, требующей немедленного решения. Я называю это хорошим домоводством, и это — первый шаг к эффективности». Если



вы посетите Библиотеку конгресса в Вашингтоне, ваше внимание привлекут слова, написанные на потолке. Эти слова принадлежат поэту Попу: «Порядок — первый закон небес». Порядок должен быть также первым законом и в деловой деятельности. Но так ли это? Нет, письменный стол среднего бизнесмена завален бумагами, которые он так и не удосужился просмотреть в течение недели. В самом деле, издатель одной новоорлеанской газеты как-то рассказал мне, что его секретарь навела порядок на одном из его столов и обнаружила пишущую машинку, утерянную два года назад!

Один лишь вид стола, заваленного письмами, оставшимися без ответа, докладами и памятливыми записками, вызывает смятение, напряжение и беспокойство. Но это еще не самое страшное зло. Постоянное напоминание о «миллионе невыполненных дел и отсутствии времени, чтобы их выполнить», может вызвать у вас не только напряжение и усталость, но и повышение кровяного давления, нарушение деятельности сердца и язву желудка.

Доктор Джон Х. Стоукс, профессор медицинского факультета Пенсильванского университета, сделал доклад на Национальном съезде Американской медицинской ассоциации. Доклад был озаглавлен: «Функциональные неврозы как осложнения органических заболеваний».

В этом докладе доктор Стоукс перечислил одиннадцать состояний под заголовком: «Каким может быть психическое состояние пациента». Вот первый пункт этого перечня: «Постоянное ощущение того, что человек должен или обязан что-то сделать; бесконечная череда предстоящих дел, которые необходимо сделать».

Но каким образом такая элементарная процедура, как наведение порядка на письменном столе и принятие решений, могут помочь вам избежать этого высокого давления, этого постоянного ощущения того, что человек обязан что-то сделать, от бесконечной череды предстоящих дел, которые просто необходимо сделать? Знаменитый психиатр доктор Уильям Л. Сэдлер рассказывает о пациенте, который, используя это простое средство, предотвратил нервный срыв. Речь идет об администраторе одной крупной чикагской фирмы. Когда он вошел в кабинет доктора Сэдлера, он выглядел напряженным, нервным и обеспокоенным. Он знал, что вот-вот «войдет в штопор», но у него не было возможности оставить работу. Он нуждался в помощи.

«Когда этот человек рассказывал мне о своей жизни, — говорит доктор Сэдлер, —внезапно зазвонил у меня телефон. Звонили из больницы; и вместо того, чтобы отложить вопрос, я именно тогда принял решение. По возможности я сразу же решаю вопросы. Не успел я повесить трубку, как снова раздался звонок. Я должен был

обсудить срочное дело, и на это требовалось время. В третий раз нас прервали, когда ко мне в кабинет вошел мой коллега, нуждавшийся в совете по поводу тяжело больного пациента. Закончив с ним разговор, я обратился к своему посетителю и стал извиняться за то, что заставил его ждать. Но он вдруг повеселел. Его лицо преобразилось».

«Не извиняйтесь, доктор!—сказал он Сэдлеру. —За последние десять минут я понял, что у меня не так.

Я вернусь к себе в контору и пересмотрю принципы своей работы... Но прежде, чем я уйду, разрешите мне осмотреть ваш письменный стол».

Доктор Сэдлер выдвинул все ящики своего стола. Все пустые —ничего, кроме только что поступившей почты. «Скажите мне, —спросил пациент, — а где вы храните незаконченные дела?»

«Незаконченных дел нет!» — ответил Сэдлер.

«А где же вы храните письма, на которые не успели ответить?»

«На все письма даны ответы! — сказал ему Сэдлер. — У меня правило — тут же отвечать на письмо. Я сразу диктую ответ секретарю».

Через шесть недель тот же самый администратор пригласил доктора Сэдлера в свою контору. Он изменился. Изменился и вид его письменного стола. Он выдвинул ящики, и в них не было никаких незаконченных дел. «Шесть недель назад, —сказал он, — у меня было три письменных стола в двух конторах, и они были завалены кипами документов. Я никак не мог завершить работу. Поговорив с вами, я вернулся сюда и выбросил целый вагон докладов и старых отчетов. Теперь я работаю за одним столом, решаю вопросы по мере их поступления, и я избавился от гор неоконченных дел, наваливающихся на меня и вызывающих раздражение и беспокойство. Но самым поразительным является мое полное выздоровление. Теперь у меня здоровье в полном порядке».

Чарлз Эванс Хьюз, бывший главный судья Верховного суда Соединенных Штатов, сказал: «Люди не умирают от чрезмерной работы. Люди умирают от бессмысленной траты сил и беспокойства». Да, от бессмысленной траты энергии и беспокойства из-за того, что им кажется невозможным когда-нибудь выполнить свою работу.

**Хороший трудовой навык № 2: Выполняйте дела в порядке их важности.**

Генри Л. Дохерти, основатель общенациональной компании, по обслуживанию городов, сказал, что независимо от того, какое жалованье он платил, для него оказалось почти невозможным обнаружить две способности.

*Речь идет о двух бесценных способностях во — пер вых — о способности мыслить. Во-вторых, о способности выполнять дела в порядке их важности.*

Чарлз Лакман, парень, который начинал, не имея ничего за душой, за двенадцать лет поднялся до должности президента компании «Пепсодент», стал получать сто тысяч долларов в год, и помимо этого заработал еще миллион долларов, — так вот, этот парень заявляет, что во многом своим успехом он обязан двум способностям, которые, по словам Генри Л. Дохерти, тому почти никогда не удавалось найти. Чарлз Лакман оказал: «Я давно уже выработал у себя привычку вставать в пять часов утра, потому что в это время я лучше думаю, чем в любое другое, — я тогда лучше думаю и лучше планирую свой день, планирую так, чтобы выполнять дела в порядке их важности».

Франклин Беттджер, один из самых преуспевающих страховых агентов Америки, не ждет до пяти часов утра, чтобы планировать свой день. Он планирует его накануне вечером: ставит перед собой определенную цель — продать какое-то количество страховых полисов на следующий день. Если ему не удастся полностью осуществить свой план, он добавляет непроданные страховые полисы к тому количеству, которое должен продать на следующий день, и т. д.

Я знаю на основе многолетнего опыта, что не всегда удается выполнять свои дела в порядке их важности, но я также знаю, что хотя бы приблизительное планирование очередности дел бесконечно полезнее, чем импровизация по ходу действий.

Если бы Джордж Бернارد Шоу не придерживался твердого правила—в первую очередь выполнять самые важные дела, он бы, возможно, не стал писателем и на всю жизнь остался бы кассиром в банке. По его плану требовалось писать пять страниц каждый день. Этот план и упорство в осуществлении своей задачи спасли его. Этот план вдохновлял его, несмотря ни на что, писать по пять страниц ежедневно в течение девяти беспросветных лет, хотя он заработал только тридцать долларов за эти девять лет — примерно пенни в день.

**Хороший трудовой навык № 3: Когда перед вами возникает проблема, решайте ее немедленно, если располагаете фактами, необходимыми для принятия решения. Не откладывайте решений.**

Один из моих бывших слушателей, ныне покойный Х. П. Хауэлл, рассказал мне, что, когда он был членом правления сталелитейной компании «Ю. С. стил», заседания правления часто затягивались. На них обсуждалось множество проблем и принималось мало решений. В результате каждый член правления уходил

домой с кипами докладов, которые надо было рассмотреть.

В конце концов мистер Хауэлл убедил членов правления рассматривать каждый раз только одну проблему и решать ее. Никаких проволочек—никакого откладывания. Решение могло сводиться к поиску дополнительных фактов; могли быть намечены какие-то действия или не предпринималось никаких мер. Но ни одна проблема не рассматривалась до решения предыдущей. Мистер Хауэлл рассказал мне, что результаты оказались поразительными и благотворными: повестка была исчерпана. Просроченных дел не было. Члены правления больше не носили домой кипы докладов. И они освободились от преследовавшего их чувства беспокойства по поводу нерешенных проблем.

Хорошее правило не только для правления компании «Ю. С. Стил», но и для вас и для меня.

**Хороший трудовой навык № 4: Научитесь организовывать работу, делегировать ответственность и осуществлять контроль.**

Многие деловые люди раньше времени доводят себя до могилы потому, что они так и не научились делегировать обязанности, стремятся все выполнять сами. Результат? Человек тонет в массе деталей, происходит путаница. Его охватывает чувство постоянной спешки, беспокойства, тревоги и напряжения. Трудно научиться делегировать ответственность, я знаю. Для меня это явно трудно, ужасно трудно. По собственному опыту я также знаю, какие катастрофы могут произойти, когда ответственность делегируется неподходящим людям. Но как бы ни было трудно делегировать ответственность, администратор должен это делать, если хочет избежать беспокойства, напряжения и усталости.

Человек, который создает крупное предприятие и не учится организовывать его деятельность, делегировать ответственность и осуществлять контроль, обычно приобретает какое-либо сердечное заболевание в возрасте пятидесяти—шестидесяти пяти лет, вызванное напряжением и беспокойством. Нужен конкретный пример? Прочитайте извещения о смерти в вашей местной газете..

## **Глава двадцать шестая**

# **КАК ПРЕОДОЛЕТЬ СКУКУ, ВЫЗЫВАЮЩУЮ УСТАЛОСТЬ, БЕСПОКОЙСТВО И ЧУВСТВО ОБИДЫ**

Одной из главных причин усталости является скука. Это можно проиллюстрировать на примере Алисы, которая живет на вашей улице. Однажды вечером Алиса пришла домой с работы совершенно измученная. Казалось, она с ног валится от усталости. И Алиса в самом деле была усталой. У нее болела голова. Болела спина. У нее было одно желание—лечь спать, не дожидаясь ужина. Мать умоляла ее... Она села за стол. Вдруг зазвонил телефон. Звонил ее друг. Приглашал на танцы! Глаза Алисы засверкали. У нее сразу поднялось настроение. Она побежала наверх в свою комнату, надела чудесное голубое платье и танцевала до трех часов утра; а когда она вернулась домой, она совершенно не была измученной. Она была так возбуждена от радости, что не могла уснуть. Была ли Алиса действительно усталой восемь часов назад, когда она выглядела измученной и вела себя соответствующим образом? Несомненно. Алиса была действительно измученной потому, что работа ей наскучила, а может быть, наскучила жизнь. Таких Алис миллионы. Возможно, и вы одна из них.

Общеизвестно, что наш эмоциональный настрой в гораздо большей степени вызывает усталость, чем физическое напряжение. Несколько лет назад Джозеф Э. Бармак опубликовал в журнале «Психологические архивы» доклад о некоторых своих экспериментах, показывающих, как скука вызывает усталость. Доктор Бармак предложил группе студентов выполнить ряд тестов, которые, как он знал, не могли их заинтересовать. Результат? Студенты почувствовали усталость и сонливость, жаловались на головную боль и утомление глаз, становились раздражительными. В некоторых случаях наблюдались даже расстройства желудка. Все это было «воображением»? Нет. Было проведено исследование метаболизма этих студентов. Результаты показали, что кровяное давление в организме и поглощение кислорода действительно снижаются, когда человеку скучно. Но весь обмен веществ немедленно улучшается, как только человек начинает чувствовать интерес к работе и получать от нее удовольствие!

Мы редко устаем, занимаясь чем-то интересным и увлекательным. Например, недавно я отдыхал в Скалистых горах Канады у озера Луиз. Несколько дней я ловил форель в ручье Коррал-Крик. Мне приходилось пробираться сквозь кустарник выше моего роста, спотыкаясь о стволы упавших деревьев, —и тем не менее после восьми часов такого путешествия я не был измучен. Почему? Потому что я был в хорошем настроении, чувствовал, что успешно провел день: ведь я поймал шесть огромных форелей. Но допустим, рыбная ловля казалась бы мне скучным занятием, тогда, как вы думаете, отразилось бы это на моем физическом состоянии? Я бы чувствовал себя измученным от напряженной

работы на высоте семи тысяч футов.

Даже у тех, кто занимается таким трудным видом спорта, как альпинизм, скука может вызвать усталость в большей степени, чем значительные физические усилия. Например, мистер С. Х. Кингмен, президент Сберегательного банка фермеров и механиков в Миннеаполисе, рассказал мне об одном случае, который является превосходной иллюстрацией к этому тезису. В июле 1943 года канадское правительство обратилось к клубу альпинистов Канады с просьбой выделить проводников для проведения тренировок по альпинизму солдат диверсионно-разведывательного полка имени принца Уэльского. Мистер Кингмен был в числе проводников, которым было поручено проводить занятия с этими солдатами. Он рассказал мне, как он и другие проводники-мужчины от сорока двух до пятидесяти девяти лет — устраивали длительные переходы для молодых солдат через ледники и снежные поля и карабкались по отвесным скалам высотой в сорок футов с помощью веревок и крошечных опор для ног и ненадежных опор для рук.

Они взбирались на пик Майкла, на пик Вице-президента и на другие безымянные вершины в долине ЛиттлЙохо в канадских Скалистых горах. После пятнадцати часов лазания по горам эти молодые люди, находившиеся в прекрасной физической форме (они только что закончили очень нелегкий шестинедельный курс по подготовке бойцов диверсионно-десантных войск), были совершенно обессилены.

Была ли их усталость вызвана тем, что они использовали мышцы, не получившие тренировки во время занятий на курсах? Любой солдат, который прошел подготовку в лагере диверсионно-десантных войск, громко рассмеялся бы над таким нелепым вопросом! Нет, солдаты были так измучены только потому, что им было скучно карабкаться по горным склонам. Они устали настолько, что многие из них заснули, даже не дождавшись ужина. А как же себя чувствовали проводники? Ведь они были вдвое и даже втрое старше солдат. Они устали? Да, но не были измучены. Они поужинали, а потом несколько часов обсуждали события дня. Они не чувствовали усталости потому, что им было интересно.

Когда доктор Эдвард Торндайк из Колумбийского университета проводил эксперименты по изучению усталости, то он не давал спать молодым людям почти неделю, поручив им чрезвычайно увлекательное дело. После длительных исследований доктор Торндайк, как сообщают, сделал следующий вывод: «Скука является единственной подлинной причиной снижения работоспособности».

Если вы занимаетесь умственным трудом, вы редко устаете от количества сделанной работы. Вы можете уставать от работы, которую вы *не* успеваете сделать. Например, вы, наверно, помните, как однажды на прошлой неделе вас без конца отрывали от работы. Вы не ответили на письма. Намеченные встречи не состоялись. Неприятности тут и там. В этот день все пошло кувыркком. Вам не удалось ничего сделать, однако вы ушли домой измученной и с головной болью.

На следующий день в конторе все шло как по маслу. Вам удалось выполнить в сорок раз больше дел, чем накануне. Вы вернулись домой бодрым и выглядели свежим, как белоснежная гардения. У вас так бывало? У меня тоже.

Какой урок следует извлечь? Только один: усталость вызывается часто не работой, а беспокойством, отчаянием и чувством обиды.

В период работы над этой главой я пошел посмотреть возобновленную постановку изумительной музыкальной комедии Джерома Керна «Плавучий театр». Капитан Энди — капитан судна «Цветок хлопчатника» в одной из своих философских интерлюдий говорит: «Счастливы лишь те люди, которым удастся заниматься делом, доставляющим им удовольствие». Эти люди счастливы потому, что у них больше энергии, больше счастья, меньше беспокойства и меньше усталости. Куда направлены наши интересы, туда направлена и ваша энергия. Пройти десять кварталов со сварливой женой может быть более утомительно, чем пройти десять миль с обожающей вас возлюбленной.

Ну и что? Что вы можете сделать в этом отношении? Вот что сделала одна стенографистка, работавшая в нефтяной фирме в Талсе, штат Оклахома. Каждый месяц в течение нескольких дней ей приходилось выполнять одну из скучнейших работ, какую можно себе представить: заполнять отпечатанные бланки договоров об аренде месторождений нефти, вставляя цифры и статистические данные. Работа была настолько скучной, что она решила, в качестве самозащиты, сделать ее интересной.

Как? Девушка ежедневно соревновалась сама с собой. Каждое утро она подсчитывала количество заполненных бланков, а затем старалась в течение дня превзойти эту цифру. В конце дня она снова подсчитывала общее число заполненных документов и на следующий день стремилась выполнить еще больший объем работы. Результат? Вскоре она заполняла больше этих скучных печатных бланков, чем любая стенографистка в ее отделе. Что же она получила за это? Похвалу? Нет... Благодарность? Нет... Повышение в должности? Нет... Ей повысили жалованье? Нет... Но ей удалось избавиться от усталости, порождаемой скукой: У нее по-

явился психический стимулятор. Стремление сделать скучную работу интересной придало ей энергию и энтузиазм.

Она получала гораздо больше радости в часы досуга. Мне случайно известно, что эта история правдива, — ведь я женился на этой девушке.

А вот история другой стенографистки, которая убедилась в том, что есть смысл действовать так, *как будто* ее работа была интересной. В прошлом она прилагала огромные усилия, чтобы выполнять свою работу. Но теперь положение изменилось. Ее зовут мисс Вэлли Дж. Голден. Вот что она написала мне:

«В нашей конторе работают четыре стенографистки, и каждой из нас поручается записывать письма нескольких сотрудников. Иногда мы бываем завалены такими заданиями, и однажды, когда заместитель начальника нашего отдела настаивал, чтобы я перепечатала длинное письмо, я возмутилась. Я пыталась убедить его в том, что перепечатка письма не требовалась, и его можно исправить без этого. Он ответил, что если я откажусь, то он найдет для этого кого-нибудь другого, кто согласится! Я была вне себя от гнева! Однако, когда я начала перепечатывать это письмо, я неожиданно поняла, что многие были бы счастливы получить работу, которую делаю я. И к тому же мне платили именно за эту работу. Мое настроение начало улучшаться. Наконец я решила работать так, как будто моя работа действительно доставляет мне удовольствие, даже несмотря на то, что я презирала ее. Тогда я сделала следующее важное открытие: если я буду выполнять свою работу так, *как будто* я действительно получаю от нее удовольствие, то я в какой-то степени получу от нее удовольствие. Я также обнаружила, что работаю быстрее, когда работаю с удовольствием. Поэтому теперь у меня редко возникает необходимость работать сверхурочно. Благодаря изменившемуся отношению к работе я получила репутацию хорошего работника. Когда одному из руководителей отдела потребовалась личная секретарша, он выбрал именно меня, потому что, как он сказал, я была согласна выполнять дополнительную работу без недовольства! Этот результат изменения психологической установки, — писала мисс Голден, — явился для меня чрезвычайно важным открытием. Он сотворил чудо!»

Не отдавая, возможно, себе отчета в этом, мисс Вэлли Голден использовала знаменитый философский принцип «как будто». Уильям Джеймс рекомендовал нам действовать так, «как будто» мы смелые, и мы станем смелыми, вести себя так, «как будто» мы счастливы, и мы почувствуем себя счастливыми и т. д.

Ведите себя так, как будто работать вам интересно. Сначала это будет игра, а в дальнейшем у вас может появиться подлинный



интерес к своей работе. Это также уменьшит вашу усталость, напряженность и беспокойство.

Несколько лет назад Харлан А. Хауард принял решение, которое полностью изменило его жизнь. Он решил сделать скучную работу интересной. А его работа в самом деле была скучной: он должен был мыть посуду, вытирать прилавки и подавать мороженое в школьной столовой, когда другие мальчики в это время играли в мяч или ухаживали за девушками. Харлан Хауард презирал свою работу, но, поскольку у него не было возможности уйти, он решил изучить все, относящееся к мороженому, — как его изготавливают, его состав, почему одни сорта лучше, чем другие. Он изучил химическую технологию производства мороженого и стал лучшим слушателем по курсу химии в средней школе. Он настолько заинтересовался теперь химией пищевых веществ, что поступил в колледж штата Массачусетс и специализировался в области пищевой технологии. Когда Нью-Йоркская биржа какао объявила открытый конкурс на лучший студенческий доклад об использовании какао и шоколада и установила премию в сто долларов, — как вы думаете, кто стал победителем?.. Да, вы угадали. Харлан Хауард.

Столкнувшись с трудностями в поисках работы, он открыл частную лабораторию в подвале своего дома в Амхерсте, штат Массачусетс. Вскоре после этого был выпущен новый закон. Должно было подсчитываться количество бактерий в молоке. Харлан А. Хауард вскоре начал подсчитывать бактерии для четырнадцати фирм молочных продуктов в Амхерсте — и ему даже пришлось нанять двух лаборантов.

Как вы думаете, что его ждет через двадцать пять лет? В самом деле современные ведущие деятели в области пищевой химии к тому времени уйдут на пенсию или умрут, и их место займут молодые парни, которые сейчас полны инициативы и энтузиазма. По всей вероятности, через двадцать пять лет Харлан А. Хауард преуспеет в своем деле и станет одним из лидеров своей профессии, тогда как некоторые его одноклассники, которым он когда-то продавал мороженое, превратятся в унылых неудачников, пополнят ряды безработных, будут проклинать правительство и сетовать, что у них не было возможности изменить свою жизнь. Вполне вероятно, что у Харлана А. Хауарда тоже никогда бы не было такой возможности, если бы он не принял решение сделать скучную работу интересной.

Много лет назад был еще один молодой человек, которому опостылела его работа. Он стоял у токарного станка и изготавливал болты на заводе. Молодого человека звали Сэмом. Сэм хотел уйти с работы, но боялся, что не сможет устроиться на другое место.

Поскольку он был вынужден выполнять скучную работу, Сэм решил сделать ее интересной. Он устроил соревнование с оператором, который работал на соседнем станке. Один из них должен был обрабатывать неровные поверхности, а другой — придавать болтам нужный диаметр. Время от времени они менялись станками, чтобы посмотреть, кто изготовит больше болтов. Мастер высоко оценил скорость и аккуратность Сэма и вскоре перевел его на более квалифицированную работу. Это было началом его продвижения по служебной лестнице. Тридцать лет спустя Сэм — Сэмюэл Воклейн — стал президентом фирмы «Болдуин локомотив уоркс». Но ведь он мог бы на всю жизнь остаться оператором, если бы не попытался сделать скучную работу интересной.

Х. В. Калтенборн — знаменитый политический комментатор американского радио — однажды рассказал мне, как ему удалось сделать скучную работу интересной. Когда ему было двадцать два года, работал на судне, перевозившем скот через Атлантический океан, чтобы оплатить стоимость своего проезда. Ему приходилось кормить и поить быков. Проложив путешествие по Англии на велосипеде, он прибыл в Париж, голодный и без средств к существованию. Ему пришлось заложить в ломбард свой фотоаппарат за пять долларов. Он дал объявление в парижском издании газеты «Нью-Йорк геральд» о том, что он ищет работу. Ему предложили продавать стереоптиконы. Если вам сорок лет, может быть, вы помните старинные стереоскопы, которые мы подносили к глазам и смотрели на два совершенно одинаковых изображения. Мы продолжали смотреть, и внезапно происходило чудо. Две линзы в стереоскопе преобразовывали два изображения в единую картину, создавая эффект третьего измерения. Мы воспринимали расстояние. Мы обретали поразительное чувство перспективы.

Как я уже говорил, Калтенборн начал продавать эти аппараты. Он ходил от одной двери к другой в Париже, — а он не умел говорить по-французски. Тем не менее, ему удалось заработать пять тысяч долларов в качестве комиссионных за первый год и стать одним из самых высокооплачиваемых торговых агентов во Франции в этом году. Х. В. Калтенборн рассказал мне, что этот опыт дал ему не меньше знаний, необходимых для успешной деятельности, чем год обучения в Гарварде. Уверенность в себе? Он сам говорил мне, что теперь он, как ему кажется, мог бы продать «протоколы конгресса» французским домашним хозяйкам.

Этот опыт дал ему столь глубокое понимание жизни французов, что это в дальнейшем оказалось бесценным при анализе на радио европейских событий.

Как ему удалось стать первоклассным торговым агентом, не зная французского языка? Он попросил своего работодателя написать на превосходном французском языке текст, с которым он обращался к своим покупателям. Калтенборн выучивал этот текст наизусть. Бывало, он звонил в дверь, домашняя хозяйка открывала ее, и он повторял заученный наизусть текст с таким ужасным акцентом, что казался смешным. Затем он показывал домашней хозяйке свои картины. Когда же она задавала ему вопрос, он обычно пожимал плечами и говорил: «Американец... американец... » Затем снимал шляпу и показывал приклеенный изнутри текст, написанный на великолепном французском языке. Домашняя хозяйка смеялась, он тоже смеялся и показывал ей другие картины. Рассказывая об этом, Х. В. Калтенборн признался, что его работа была совсем нелегкой. Однако ему помогло одно качество: его решимость сделать работу интересной. Каждое утро, отправляясь на работу, он смотрелся в зеркало и подбадривал себя следующими словами: *«Калтенборн, ты должен выполнить эту работу, если ты хочешь есть. Поскольку ты вынужден ее выполнять, почему бы не сделать ее приятной и увлекательной? Каждый раз, когда я звоню в дверь, я могу представить себя актером, выходящим на сцену перед смотрящей на меня публикой. Ведь в конце концов то, что ты делаешь, так же смешно, как какое-нибудь действие на сцене. Так почему бы не вложить в свою игру вдохновение и энтузиазм?»*

Мистер Калтенборн рассказал мне, что такие ежедневные подбадривающие беседы помогли ему превратить работу, вначале вызывавшую у него, ненависть и страх, в приключение, которое ему нравилось и приносило большие доходы.

Когда я спросил мистера Калтенборна, может ли он дать какой-либо совет молодым американцам, жаждущим преуспеть в жизни, он сказал: «Каждое утро работайте над собой. Мы много говорим о важности физических упражнений, которые пробуждают нас из состояния полусна, в котором пребывают многие. Но мы еще больше нуждаемся в духовных и умственных упражнениях, которые каждое утро стимулировали бы нас к действию. Не забывайте говорить себе ободряющие слова».

Разве ежедневный ободряющий разговор с самим собой выглядит глупым, легкомысленным и детским? Нет, напротив, в этом самая суть здоровой психологии. «Наша жизнь — это то, что мы думаем о ней». Эти слова верны и в наше время не меньше, чем восемнадцать веков назад, когда Марк Аврелий написал их в книге «Размышления»: «Наша жизнь — это то, что мы думаем о ней».

Беседуя с собой каждый час дня, вы можете научиться управлять своими мыслями. Думайте о мужестве и счастье, о силе и покое. Беседуя с собой о вещах, за которые вы должны быть благодарны, вы воспрянете духом, и ваша душа запоет.

Настройте свои мысли на положительный лад, и любая работа покажется вам менее неприятной. Ваш начальник желает, чтобы вы проявляли интерес к своей работе, так как от этого зависит его доход. Но забудем о том, чего желает начальник. Думайте только о том, что обретете вы, если почувствуете интерес к своей работе. Напоминайте себе, что ваше ощущение радости бытия возрастет вдвое, поскольку около половины вашей активной жизни вы проводите на работе. Поэтому, если она не будет приносить вам радость, вы, возможно, никогда не найдете ее нигде. Напоминайте себе, что заинтересованность в работе избавит вас от беспокойства, и в конечном итоге вполне возможно, что вас ждет повышение в должности и увеличенное жалованья. Даже если этого и не случится, то интерес к работе снизит вашу усталость до минимума и поможет вам наслаждаться часами досуга.

## **Глава двадцать седьмая**

### **КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ БЕСПОКОЙСТВА ПО ПОВОДУ БЕССОННИЦЫ**

Беспокоитесь ли вы, когда у вас плохой сон? Тогда, может быть, вам интересно узнать, что Сэмюэл Унтермейер — юрист, знаменитый во всем мире, — ни разу в жизни не спал нормально.

Когда Сэм Унтермейер поступил в колледж, его беспокоили два недуга — астма и бессонница. Он, по-видимому, не мог вылечить ни один из них, поэтому он решил сделать нечто равносильное — извлечь пользу из своего бодрствования. Вместо того, чтобы всю ночь ворочаться и доводить себя до нервного срыва, он вставал и занимался. Результат? Он стал блистать по всем предметам, и его считали одним из светил Колледжа города Нью-Йорка.

Даже начав юридическую практику, он не избавился от бессонницы. Но Унтермейер не падал духом. «Природа, — говорил он, — позаботится обо мне». Природа о нем заботилась. Несмотря на недостаток сна, его здоровье не ухудшалось, и он был способен работать так же упорно, как и любой молодой юрист нью-йоркской адвокатуры. Он работал даже больше, чем они. Ведь когда они спали, он трудился.

В возрасте двадцати одного года Сэм Унтермейер зарабатывал семьдесят пять тысяч долларов в год; и другие молодые адвокаты спешили в суды, где он выступал, чтобы изучить его методы. В

1931 году ему заплатили за ведение одного дела — вероятно, это был самый высокий гонорар адвокату во всей истории — миллион долларов наличными — деньги на бочку.

Но у него по-прежнему была бессонница. Он обычно читал половину ночи, а затем вставал в пять часов утра и диктовал письма. К тому времени, когда большинство людей только начинало свой трудовой день, его дневная работа была почти наполовину выполнена. Этот человек прожил до восьмидесяти одного года, хотя почти никогда не спал нормально. Но если бы он нервничал и переживал из-за бессонницы, возможно, он погубил бы свою жизнь.

Мы проводим треть нашей жизни во сне. Однако никто не знает, что сон представляет собой в действительности. Мы знаем, что это привычка и состояние отдыха, во время которого природа компенсирует урон, нанесенный заботами. Но мы не знаем, какое количество сна требуется каждому человеку. Мы даже не знаем, нужен ли нам сон вообще!

Фантастика? Так вот, во время первой мировой войны у венгерского солдата Пауля Керна была прострелена лобная доля мозга. Он оправился после ранения, но, что весьма любопытно, он никак не мог заснуть. Чтобы ни делали врачи — а они испробовали все виды седативных и наркотических средств и даже гипноз, — Пауля Керна нельзя было усыпить или хотя бы привести в дремотное состояние.

Врачи сказали, что его дни сочтены. Но Пауль Керн их обманул. Он начал работать и чувствовал себя превосходно в течение многих лет. Обычно он ложился в постель, закрывал глаза и отдыхал, но сон не приходил. Его случай так и остался загадкой для медиков, которая поколебала многие наши убеждения относительно сна.

Некоторым людям необходимо больше спать, чем другим. Тосканини требовалось только пять часов сна в сутки, но Кэлвин Кулидж спал почти вдвое больше. Кулидж спал одиннадцать часов, из каждых двадцати четырех. Иными словами, Тосканини проспал примерно одну пятую своей жизни, а Кулидж — почти половину.

Беспокойство по поводу бессонницы принесет вам гораздо больше вреда, чем сама бессонница. Например, один из моих слушателей — Аира Сэнднер — был на грани самоубийства из-за хронической бессонницы.

«Я в самом деле думал, что схожу с ума, — рассказал мне Аира Сэнднер. — Беда в том, что в самом начале я слишком крепко спал. Я не мог проснуться, когда звонил будильник, и поэтому я опаздывал по утрам на работу. Я переживал из-за этого. И к тому

же мой начальник предупредил меня, чтобы я обязательно вовремя приходил на работу. Я знал, что, если буду по-прежнему просыпаться, меня уволят.

Я рассказал об этом своим друзьям, и один из них посоветовал мне сосредоточить свое внимание на будильнике перед отходом ко сну. С этого началась моя бессонница! Меня преследовало бесконечное тиканье проклятого будильника. Я потерял сон и ворочался всю ночь! Утром я чувствовал себя почти больным. Меня одолевали усталость и беспокойство. Так продолжалось восемь недель. Невозможно выразить словами все мои мучения. Я был уверен, что схожу с ума. Иногда я часами ходил взад и вперед по комнате и серьезно думал о том, чтобы выпрыгнуть из окна и покончить со всем этим!

Наконец я обратился к врачу, которого знал всю свою жизнь. Он оказал: «Аира, я не в силах тебе помочь. Тебе никто не сможет помочь, потому что ты сам довел себя до подобного состояния. Сегодня ночью спокойно ложись в постель, а если не сможешь заснуть, забудь об этом. Просто скажи себе: „Меня ничуть не беспокоит, если я не усну. Я согласен, буду бодрствовать до утра“. Лежи с закрытыми глазами и говори: „Пока я лежу спокойно и не нервничаю, я так или иначе отдыхаю“».

Я последовал его совету, — говорит Сэнднер, — и через две недели я начал спать. Не прошло и месяца, как я стал спать восемь часов, и мои нервы успокоились».

Аиру Сэнднера убивала не бессонница, а его беспокойство по поводу отсутствия сна.

Никто на свете не исследовал так глубоко проблему сна, как профессор Чикагского университета доктор Натаниэль Клейтман. Это один из крупнейших специалистов по сну в мире. Он утверждает, что еще никто не умер от бессонницы. В самом деле человек может так беспокоиться из-за бессонницы, что понижается сопротивляемость его организма и он становится уязвим для микробов. Но этот вред принесло беспокойство, а не сама бессонница.

Доктор Клейтман также отмечает, что люди, жалующиеся на бессонницу, обычно спят гораздо больше, чем им кажется. Вполне возможно, что человек, который клянется, будто он всю ночь не сомкнул глаз, проспал много часов, не подозревая об этом. Например, один из самых знаменитых мыслителей девятнадцатого века, Герберт Спенсер, был старым холостяком и жил в пансионе. Он всем надоел своими жалобами на бессонницу. Он даже вставлял себе в уши «вкладыши», чтобы уберечься от шума и успокоить свои нервы. Иногда он принимал опиум, чтобы вызвать сон. Однажды ему довелось ночевать в одном номере с профессором

Оксфорда Сейсом. Утром Спенсер заявил, что всю ночь не сомкнул глаз. На самом деле всю ночь не сомкнул глаз профессор Сейс. Он не мог спать, потому что Спенсер храпел.

Первым условием для хорошего сна является чувство безопасности.

Научитесь также расслабляться с помощью физических мер. Доктор Дэвид Гарольд Финк, автор книги «Освобождение от нервного напряжения», считает, что лучший способ для этого — говорить со своим телом. Согласно точке зрения доктора Финка, слова являются ключом ко всем видам гипноза; и если вы систематически не можете спать, значит, вы внушили себе, что у вас бессонница. Чтобы избавиться от нее, надо себя дегипнотизировать, — и вы можете это сделать, говоря мышцам своего тела: «Спокойно, спокойно — расслабьтесь и отдохните». Мы уже знаем, что наш мозг и нервы не могут расслабиться, если напряжены мышцы. Поэтому, если вы хотите заснуть, начинайте с мышц. Доктор Финк рекомендует (и это помогает на практике) положить одну подушку под колени, чтобы уменьшить напряжение ног, и две небольшие подушки поместить под руки по той же самой причине. Затем, говоря своим челюстям, чтобы они разжались, а глазам, рукам и ногам, чтобы они расслабились, вы, наконец, заснете, даже не заметив этого. Я пробовал это—я знаю. Если у вас плохой сон, возьмите книгу доктора Финка «Освобождение от нервного напряжения», о которой я уже упоминал. Это единственная известная мне книга, которая и представляет собой увлекательное чтение и является лекарством от бессонницы.

Одним из лучших средств от бессонницы является физическое утомление от работы в саду, плавания, игры в теннис, в гольф, ходьбы на лыжах и просто от изнурительной физической работы. Именно так поступал

Теодор Драйзер. Когда он начал пробивать свой путь в литературу, его мучила бессонница. Тогда он поступил разнорабочим на Нью-Йоркскую центральную железную дорогу; а после того, как он весь день забивал рельсовые костыли и насыпал лопатой гравий, он был настолько измучен, что ему приходилось изо всех сил бороться со сном, чтобы дожидаться ужина.

Если мы достаточно устали, то природа заставит нас спать даже во время ходьбы. Я испытал это на собственном опыте. Когда мне было тринадцать лет, отец отправил вагон с откормленными свиньями в Сент-Джо, штат Миссури. Поскольку ему выдали два талона на бесплатный проезд по железной дороге, он взял меня с собой. До этой поездки я никогда не был в городе с населением более четырех тысяч человек. Когда я оказался в Сент-Джо — городе с населением шестьдесят тысяч человек— я при-

шел в возбужденное состояние. Я увидел шестиэтажные небоскребы, и — чудо из чудес — я увидел трамвай. И сейчас, стоит мне закрыть глаза, и я вижу и слышу этот трамвай. После самого чудесного и волнующего дня моей жизни мы с отцом поехали на поезде обратно в Рейвенвуд, штат Миссури. Мы прибыли туда в два часа утра, и нам пришлось идти пешком четыре мили, чтобы добраться до нашей фермы. И вот в чем суть этой истории. Я так измучился, что на ходу заснул, и мне даже снились сны. Я нередко засыпал, когда ехал верхом. Как видите, я жив и могу рассказать вам об этом!

Совершенно измученные люди спят, даже несмотря на грохот орудий и ужасы и опасности войны. Доктор Фостер Кеннеди, знаменитый невролог, рассказал мне, что во время отступления 5-й Британской армии в 1918 год\ он видел настолько измученных солдат, что они падали на землю там, где находились, и засыпали крепким сном, подобным коме. Они не просыпались даже тогда, когда он поднимал пальцами у них веки. Он также говорит, что неизменно их зрачки в глазницах были обращены вверх. «После этого, — рассказывает доктор Кеннеди, — при нарушении собственного сна я вращал глазные яблоки так, чтобы зрачки находились в этом положении. Обычно через несколько секунд я начинал зевать и чувствовал сонливость. У меня выработался автоматический рефлекс, которым я не мог управлять».

Никто еще не кончал жизнь самоубийством посредством отказа от сна, и никто это не сделает. Природа заставит человека спать, несмотря на всю его силу воли. Природа позволяет нам обходиться без пищи и воды гораздо дольше, чем без сна.

Говоря о самоубийстве, я вспомнил случай, описанный доктором Генри С. Линком в его книге «Вторичное открытие человека». Доктор Линк—вице-президент Психологической корпорации, и он беседует с множеством людей, страдающих от беспокойства и депрессии. В главе «О преодолении страхов и беспокойства» он рассказывает о пациенте, который хотел покончить жизнь самоубийством. Доктор Линк знал, что спорить с больным бесполезно, от этого его состояние только ухудшится. И он сказал своему пациенту: «Если вы все равно намерены покончить жизнь самоубийством, вы могли бы по крайней мере вести себя героически. Бегайте вокруг квартала до тех пор, пока не упадете замертво».

Пациент попробовал это сделать, и не один, а несколько раз, и каждый раз чувствовал себя лучше, психически, если не физически. На третий вечер было достигнуто то, чего добивался доктор Линк в первую очередь. Больной настолько физически устал (и расслабился физически), что спал как убитый. В дальнейшем он вступил в атлетический клуб и стал участвовать в спортивных



соревнованиях. Вскоре он почувствовал себя настолько хорошо, что ему захотелось жить вечно!

Итак, чтобы избавиться от беспокойства по поводу бессонницы, я рекомендую вам четыре правила:

**1. Если вы не можете спать, следуйте примеру Сэмюэла Унтермейера. Встаньте и работайте или читайте до тех пор, пока не почувствуете сонливость.**

**2. Помните, что никто еще не умер от недостатка сна. Беспокойство из-за бессонницы обычно приносит больший вред, чем сама бессонница.**

**3. Расслабляйте свое тело. Прочитайте книгу «Освобождение от нервного напряжения».**

**4. Применяйте физические упражнения. Доведите себя до такой физической усталости, чтобы вы были не в состоянии бодрствовать.**

## Резюме

### **Правило1:**

Отдыхайте, не дожидаясь усталости.

### **Правило2:**

Научитесь расслабляться на работе.

### **Правило3:**

Если вы домашняя хозяйка, оберегайте свое здоровье и внешность, расслабляясь дома.

### **Правило4:**

Применяйте эти четыре хороших трудовых навыка:

а. Освободите свой письменный стол от всех бумаг, кроме тех, которые имеют отношение к решаемой сейчас проблеме.

б. Выполняйте дела в порядке их важности.

в. Когда перед вами возникает проблема, решайте ее немедленно, если располагаете фактами, необходимыми для принятия решения.

г. Научитесь организовывать работу, делегировать ответственность и осуществлять контроль.

### **Правило 5:**

Чтобы предотвратить беспокойство и усталость, старайтесь трудиться с энтузиазмом.

### **Правило 6:**

Помните, что еще никто не умер от недостатка сна. Беспокойство по поводу бессонницы вреднее, чем сама бессонница.

# Примечания

# 1

По-английски, беспокойство— worry, червь— worm. — Прим. ред.

# 2

Послания, кн. 1, 4; пер. Н. С. Гинцбурга; см.: Квинт Гораций Флакк. Поли. собр. соч. М, — Л., «Academia», 1936, с. 293. — Прим. ред.

# 3

Омар Хайам. Рубайат. Пер. Г. Плисецкого, М., «Наука», 1972, а, 9, — Прим. ред.

# 4

Каррель, Алексис (1873—1944)—французский хирург и патофизиолог. В 1904—1939 гг. работал в США. —Прим. ред.

# 5

Пер. С. Маршака (см.: С. Я. Маршак. Собр. соч. в 8 томах. М., «Художественная литература», 1968—1970, т. 3, с 678). — Прим. ред.

# 6

Имеются в виду градусы шкалы Фаренгейта, принятой в США. По Цельсию это около 38 градусов. — Прим. ред.

# 7

По Фаренгейту. По Цельсию — около 27 градусов. —Прим. ред.

## 8

Флетчерист — последователь теории Хораса Флетчера (1849—1919), утверждавшего, что для поддержания здоровья необходимо полностью пережевывать пищу. — Прим. ред.

## 9

Таркингтон, Бут (1862—1946) — известный американский писатель. — Прим. ред.

## 10

Новая Англия—объединенное название группы штатов США) Мэн, Нью-Гэмпшир, Вермонт, Массачусетс, Род-Айленд, Коннектикут. — Прим. ред.

## 11

Имеется в виду сборник английских народных стихов для детей «Стихотворения Матушки Гусыни». — Прим. ред.

## 12

Р. Эмерсон. Эссе. Г. Торс Уолден, или Жизнь в лесу. М., 1986, с. 160—161. — Прим. ред.

## 13

La joie de vivre (ФР.) — радость жизни, — Прим. ред.

## 14

«Король Лир», д. 1, сц. 4, пер. Б. Пастернака. — Прим. ред.

## 15

Р. Эмерсон. Эссе. Г. Торо. Уолдея, или Жизнь в лесу. М., 1986 с. 133. — Прим. ред.

## 16

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

## 17

В. Шекспир. Макбет, д. V, сц. 5, пер. Ю. Корнеева. — Прим.ред.

## 18

Астенопия (мед.) — быстрая утомляемость глаз. — Прим. ред.