

***КАК ПЕРЕСТАТЬ БЕСПОКОИТЬСЯ И
НАЧАТЬ ЖИТЬ***

(Перевод А.А. Позднякова)

*Посвящается Лоуэllu Томасу — человеку,
которому нет необходимости читать эту книгу*

ПРЕДИСЛОВИЕ

Как была написана эта книга — и почему

Тридцать пять лет назад я был одним из самых несчастных парней в Нью-Йорке. Я зарабатывал свой хлеб продажей грузовиков. Я не знал, что заставляет грузовик двигаться. Но это было еще не все: я и не хотел этого знать. Я презирал свою работу. Я презирал и меблированную комнату на 56-ой Вест стрит, в которой я жил вместе с тараканами. Я до сих пор помню, что там на стене висели мои галстуки, и когда утром я брал свежий, тараканы разбежались в разные стороны. Я ненавидел питаться в дешевых кафе и грязных ресторанах, где, вероятно, тоже было полно тараканов.

Вечерами, возвращаясь в свою одинокую квартиру, я мучался от головной боли, причиной которой были разочарование, беспокойство, горечь и протест. Я протестовал, потому что мечты, какие я вынашивал в дни моей учебы в колледже, обратились в кошмар. И это была жизнь? Это было то яркое приключение, о котором я столь страстно мечтал? И что же, вся моя жизнь так и пройдет на ненавистной работе, в комнате с тараканами, за тарелкой с отвратительной едой и без малейшей надежды на лучшее будущее? А я ведь мечтал о свободном времени, чтобы читать и писать книги, ведь я мечтал писать книги со студенческой скамьи.

Я знал, что если уйду с ненавистной мне работы, то, ничего не потеряв, я приобрету очень многое. Я не хотел наслаждаться богатством, я хотел наслаждаться жизнью. Короче говоря, я подошел к Рубикону, настало время принимать решение. С такой необходимостью сталкиваются многие молодые люди в начале своей жизни. Так я принял решение, которое полностью изменило мое будущее. Это решение привело к тому, что последние тридцать пять лет моей жизни я провел столь счастливо и обеспеченно, что не мог бы этого представить и в самых утопических мечтах.

Вот какое решение я принял: я уйду с ненавистной работы и буду зарабатывать себе на жизнь, преподавая в вечерней школе. Я же четыре года обучался в Государственном педагогическом колледже в Уорренсберге, штат Миссури, и имею диплом преподавателя. Таким образом, днем у меня появится свободное время, чтобы читать, готовиться к лекциям, писать романы и рассказы. Я хотел «жить, чтобы писать, и писать, чтобы жить».

Что же мне преподавать в вечерней школе? Оглянувшись назад, я оценил свою подготовку в колледже и понял, что для меня самую большую практическую ценность в бизнесе и в жизни имела подготовка в области умения выступать публично. Все остальные предметы, вместе взятые, оказались менее важны. Почему? Потому что этот курс помог мне преодолеть застенчивость, неуверенность в

себе и вселил в меня смелость и напористость. Также мне стало ясно, что руководить людьми могут лишь те люди, которые способны смело сказать, что они думают.

Я подал заявление на должность преподавателя ораторского искусства на вечерние курсы при Колумбийском и Нью-йоркском университетах, но там решили, что могут обучить своих студентов и без моей помощи. Тогда я испытал некоторое разочарование, но сейчас я благодарен этому случаю, потому что стал работать преподавателем в вечерних школах Христианской ассоциации молодых людей (ХАМЛ), где мне удалось быстро достичь конкретных результатов.

Это была очень сложная задача! Эти взрослые люди приходили на занятия не за дипломом или социальным престижем. Их единственная цель состояла в следующем: они хотели решить свои проблемы. Они хотели научиться выступать на деловых совещаниях, не падая в обморок от страха. Бизнесмены хотели научиться вести переговоры с трудными клиентами и делать это сразу, а не после трехчасового топтания на улице, чтобы поднабраться храбрости. Они хотели развить выдержку и уверенность в себе. Они хотели продвинуться вперед в своих делах. Они хотели больше заработать для своих семей. Поскольку они вносили плату за обучение частями, то просто прекращали платить, если занятия не давали результата. Кроме того, я сам получал процент от прибыли, значит, должен был достигать практических результатов, если хотел что-нибудь заработать.

В то время я думал, что работаю в крайне неблагоприятных условиях, но сейчас понимаю, что получал бесценный практический опыт. *Я должен был вдохновлять своих учеников. Я должен был помогать им в решении их проблем. Я должен был преподавать таким образом, чтобы каждый урок вселял в моих учеников уверенность в том, что они могут решить свои проблемы, и побуждал их продолжать занятия.*

Я был очень увлечен этой работой. Мне она нравилась. Я удивлен, насколько быстро эти люди бизнеса развивали в себе уверенность, и как быстро многие из них продвигались по службе и получали прибавку к своей заработной плате. Результаты занятий превосходили самые оптимистические ожидания. Когда я устраивался на работу, ХАМЛ отказался платить мне пять долларов за вечер занятий, но через три семестра они платили мне тридцать долларов за вечер, как процент от прибыли. В начале я обучал только ораторскому искусству, но постепенно с годами я понял, что эти люди также нуждаются в развитии умения приобретать друзей и влиять на людей. Но мне не удалось найти подходящий учебник о взаимоотношениях между людьми, и поэтому я написал его сам. Этот учебник был написан — точнее, он не был написан обычным путем. Он вырос и постепенно сформировался на основе опыта моих учеников. Я назвал этот учебник

«Как приобретать друзей и оказывать влияние на людей».

Он предназначался исключительно для слушателей курсов. Кроме этого, я написал еще четыре книги, о которых мало кто слышал. Поэтому, я не моги предположить, что мой учебник будет пользоваться такой популярностью. Я, вероятно, являюсь одним из самых изумленных авторов наших дней.

С годами я понял, что другая важнейшая проблема, с которой сталкиваются взрослые люди, это беспокойство. Абсолютное большинство моих слушателей являлись профессионалами в той или иной области. Среди них были управляющие, специалисты по продажам, инженеры, бухгалтеры. Вместе они представляли все существующие профессии и виды деятельности, и большинство из моих слушателей сталкивались в своей жизни с проблемами! Занятия посещали женщины. Среди них были и деловые женщины, и домохозяйки. У них тоже существовали проблемы! Стало ясно, что мне нужен учебник по борьбе с беспокойством. И снова, как и раньше, я попытался отыскать такой учебник. Я отправился в большую публичную библиотеку Нью-Йорка на углу 5-й авеню и 42-ой стрит и к своему удивлению обнаружил, что в каталоге этой библиотеки в разделе БЕСПОКОЙСТВО указаны только двадцать две книги. Я также с удивлением обратил внимание на то, что в разделе ЧЕРВИ было указано сто восемьдесят девять названий книг. Книг о червях было почти в девять раз больше, чем книг о беспокойстве! Занятно, не так ли? Поскольку беспокойство — это одна из важнейших проблем, с которыми сталкивается человечество, вы, наверное, думаете, что в каждой школе и в каждом колледже в программу обучения входит курс «Как перестать беспокоиться». Однако я никогда не слышал, чтобы где-то в каком-то колледже преподавали эту дисциплину. И поэтому не вызывает удивления, что Дэвид Сибери написал в своей книге «Как научиться с успехом пользоваться своим беспокойством» так: «Мы вступаем во взрослую жизнь столь же неподготовленными к проблемам реальной жизни, как книжный червь к танцам».

И каков же результат? А результат такой: более половины мест в больницах занимают люди с болезнями, вызванными нервными и эмоциональными проблемами.

Я просмотрел эти двадцать две книги о беспокойстве, что нашлись в нью-йоркской публичной библиотеке. Кроме того, я скупил все книги о беспокойстве, которые мне удалось найти в других местах. Но, среди них не было ни одной, которую я мог бы использовать в качестве пособия для моих занятий. Поэтому я принял решение написать такой учебник самостоятельно.

Я начал подготовку к написанию этой книга семь лет назад. Что же я делал? Я прочитал высказывания всех философов, где бы и когда бы они ни жили, о беспокойстве. Кроме того, я изучил сотни

биографий — от Конфуция до Черчилля. Я побеседовал с десятками людей, которые добились успехов во многих областях деятельности. Среди них были Джек Демпси, генерал Омар Бредли, генерал Марк Кларк, Генри Форд, Элеонора Рузвельт и Дороти Дике. Но это лишь для начала.

Я также предпринял еще кое-что, и это было более важно, чем беседы с известными людьми и чтение. Пять лет я работал в лаборатории, которая занималась проблемами борьбы с беспокойством. Наши курсы и были такой лабораторией, и, насколько мне известно, это была первая и единственная лаборатория подобного рода во всем мире. Вот чем мы занимались. Мы давали нашим слушателям ряд рекомендаций относительно того, как перестать волноваться, и просили их применять эти рекомендации в своей жизни, а затем рассказывать о полученных ими результатах в классе. Кроме того, другие слушатели рассказывали о своих собственных методах, которые они применяли в прошлом.

В результате такой работы мне довелось, я думаю, выслушать невероятно много информации о том «как я победил беспокойство». Я также прочитал сотни других рассказов на эту тему. Одни рассказы пришли ко мне по почте, другие — заняли призовые места на занятиях наших курсов, которые проводятся в двухстах девяносто городах в Соединенных Штатах и Канаде.

Эта книга писалась не на необитаемом острове, поэтому она не является научным академическим трудом, который теоретически рассматривал бы вопрос о возможных путях победы над беспокойством. Я попытался написать краткий, легкий для восприятия, отчет, содержащий фактический материал о том, как тысячи людей победили беспокойство. Одно не вызывает сомнений: эта книга ориентированна на практическую деятельность.

С удовлетворением хочу отметить, что в этой книге вы не встретите истории, в которых действует воображаемый «мистер Б.» или некие «Мэри и Джон», о которых ничего конкретного нельзя узнать. За малым исключением в этой книге содержатся настоящие имена и адреса людей. Она правдива и документальна.

«Наука, — сказал французский философ Валери, — есть перечень проверенных рецептов». Именно такие проверенные временем рецепты для избавления от беспокойства и содержит данная книга. Впрочем, мне бы хотелось предостеречь вас: в этой книге вы не найдете ничего нового, но очень многое из того, что обычно не используется людьми. В таком случае ни вы, ни я не нуждаемся ни в чем новом. Мы уже много знаем о том, как жить правильно. Мы все читали «золотое правило» этики и Нагорную проповедь. Наша *проблема* в отсутствии действия, а не знания. Цель этой книги состоит в том, чтобы повторить, показать на примерах, упорядочить, сказать другими словами, превознести свод древних фундаментальных истин,

но еще и встряхнуть вас и заставить сделать что-нибудь для их практической реализации в вашей жизни.

Вы взялись за эту книгу, конечно же, не для того, чтобы читать, как она была написана. Вы хотите действовать. Хорошо, давайте начнем. Большая просьба, в начале прочитайте две первые части, и если после этого вы не почувствуете, что у вас появились новые силы, и вы не ощущаете небывалого подъема для того, чтобы перестать беспокоиться и начать жить, бросьте эту книгу в мусорное ведро. Она не для вас.

Дейл Карнеги

ЧАСТЬ 1

ОСНОВОПОЛАГАЮЩИЕ ФАКТЫ, КОТОРЫЕ НАДО ЗНАТЬ О БЕСПОКОЙСТВЕ

Глава I

Живите в «отсеке сегодняшнего дня»

Весной 1871 года один молодой человек взял книгу и прочитал двадцать два слова, которые оказали глубочайшее влияние на всю его будущую жизнь. Этот молодой человек был студентом, изучавшим медицину в городской больнице Монреала. У него имелось немало причин для беспокойства: он переживал по поводу сдачи выпускных экзаменов, беспокоился, что делать потом, куда идти, как организовать свою медицинскую практику, как заработать себе на жизнь.

Но двадцать два слова, которые этот молодой студент-медик прочитал в 1871 году, помогли ему, и он стал самым знаменитым врачом-терапевтом своего времени. Он организовал всемирно известную школу медицины Джона Хопкинса. Он достиг самого высокого звания, какое могло быть присвоено в Британской Империи врачу, и стал королевским профессором медицины в Оксфорде. Сам король Англии пожаловал ему дворянство. После его смерти о нем было написано два огромных тома общим объемом в 1466 страниц.

Этого человека звали сэр Уильям Ослер. А вот те слова, которые ему довелось прочитать весной 1871 года. Эти двадцать два слова, написанные Томасом Карлейлем, помогли ему прожить жизнь, не растративало» на беспокойство. Вот они: «Делайте то, что доступной очевидно в данный момент. В этом, а не в попытках разглядеть неясные отдаленные перспективы, состоит наша задача».

Через сорок два года теплым весенним вечером, когда газоны университетского городка украсились цветущими тюльпанами, сэр Уильям Ослер выступил с речью перед студентами Йельского университета. Он говорил, что ему, профессору четырех университетов, автору популярной книги, как часто считают, полагается «иметь интеллект особого качества». Но он заявил, что это не так. По его словам, его близкие друзья знают, что у него «весьма посредственные умственные способности». В чем же тогда секрет его успеха? Он говорил, что добился успеха в своей деятельности благодаря тому, что жил в «отсеке сегодняшнего дня». Что он подразумевал под этим? За несколько месяцев до этого выступления, сэр Уильям Ослер на борту большого океанского лайнера пересекал Атлантический океан. Капитан этого лайнера, стоя на капитанском мостике, мог нажать на кнопку, и тут же послышится шум механизмов, и различные части этого корабля будут отделены друг от друга на

водонепроницаемые отсеки.

«Каждый из вас, — говорил доктор Ослер студентам, — представляет собой гораздо более совершенный механизм, чем этот огромный лайнер, и ваше путешествие будет длиться дольше. Я настойчиво призываю вас научиться так управлять этим механизмом, чтобы «жить в отсеке сегодняшнего дня», поскольку это самый надежный способ обеспечить безопасность во время путешествия. Займите свое место на капитанском мостике и проверьте, чтобы хоть главные переборки были в порядке. На каждом этапе своего жизненного пути нажимайте на кнопку и слушайте, как железные двери отсекают от вас ваше прошлое, все безжизненные прожитые вами дни. Нажмите еще одну кнопку, и металлический занавес закроет от вас ваше будущее, которое еще не родилось. И тогда вам ничто не будет угрожать на сегодняшний день!.. Отделите прошлое! Пусть мертвые прошлые дни хоронят своих мертвецов... Закройте от прошлых дней, которые освещали путь глупцам к могиле... Даже самые выносливые не могут нести на своих плечах груз прошлого и будущего. Отделите будущее такой же непроницаемой перегородкой... Будущее — это ваше сегодня. Нет завтра. Человек спасает себя сейчас. Тот, кто беспокоится о будущем, обречен на бессмысленную трату своей энергии, душевные муки и беспокойство... Тогда закройте, закройте герметически все корабельные отсеки и стремитесь вырабатывать в себе привычку жить в «отсеке сегодняшнего дня».

Разве доктор Ослер хотел сказать, что не надо предпринимать усилий для подготовки к будущему? Нет, ничего подобного. Но в своем выступлении он подчеркнул, что самый лучший способ подготовки к завтрашнему дню состоит в том, чтобы со всей силой вашего разума, со всем вашим энтузиазмом безукоризненно исполнять ту работу, которая выпала вам на сегодняшний день.

Сэр Уильям Ослер призывал студентов начинать день с молитвы Господу Богу: «Хлеб наш насущный даждь нам днесь». Не забывайте, что в молитве речь идет только о хлебе сегодняшнего дня. Там не содержится жалоб на вчерашний черствый хлеб, ведь там нет таких слов: «О, Господи, этим летом было так жарко, что наш урожай пшеницы чуть было не засох на корню. А если случится засуха и будущий год, что же делать тогда? Где мы добудем хлеба в следующий урожай? И еще, предположим, я потеряю работу, о Господи, где я тогда возьму денег, чтобы купить хлеб?»

Таких слов в молитве нет, там есть просьба только о хлебе *сегодняшнего дня*, ведь только такой хлеб можно есть.

Много лет назад один нищий философ бродил по стране, где на каменистой и бесплодной земле люди в поте лица добывали себе пропитание. Однажды на холме при скоплении народа Он произнес речь, которую теперь цитируют чаще, чем какую-либо другую. В этой речи есть отрывок всего из девятнадцати слов, в которых

сконцентрирована вся многовековая мудрость человечества: «Итак, не думайте о завтрашнем дне, ибо завтрашний день сам будет заботиться о своем: довольно для каждого дня своей заботы».

Многие продолжают не принимать мудрость этих слов: «Итак, не думайте о завтрашнем дне». Они отрицают мудрость этого совета для самосовершенствования человека, считая его явлением восточного мистицизма. Они говорят: «Я должен заботиться о завтрашнем дне. Я должен откладывать деньги на старость. Я должен застраховать свою семью. Я должен планировать свой профессиональный рост».

Конечно, вы должны это делать! Дело в том, что эти слова Христа, переведенные более трехсот лет назад, сегодня имеют другое значение, нежели то, которое им придавалась во времена царя Иакова. Триста лет назад слово «заботиться» означало «тревожиться». Современные версии Библии дают более конкретный перевод: «Итак, не тревожьтесь о завтрашнем дне».

Понятно, что обязательно надо думать о завтрашнем дне, тщательно планировать и подготавливаться. Но, делая все это, вы не должны испытывать тревогу.

Во время войны, полководцы составляли планы на завтра, но они не могли позволить себе беспокоиться.

«У меня есть лучшие люди, и они обеспечены лучшей техникой, — говорил адмирал Кинг, командующий военно-морским флотом США, — и я дал отлично подготовленный план операции. И это все, что я могу сделать. Если корабль будет потоплен, я не смогу поднять его с морского дна. Если его хотят потопить, у меня нет возможностей предотвратить это. Я могу использовать свое время значительно более продуктивно, работая над разрешением завтрашних проблем, а не переживая по поводу того, что произошло вчера. Кроме того, если я позволю переживаниям овладеть мною, то долго я не протяну». И во время войны, и в во время мира главная разница между правильным и неправильным способами мышления состоит в следующем: правильное мышление имеет дело с причинами и результатами событий, оно ведет к логичному и конструктивному планированию, а неправильное мышление часто становится причиной нервного напряжения и срыва.

Недавно я был удостоен чести побеседовать с Артуром Хейсом Зальцбергером, издателем одной из наиболее известных в мире газет: «Нью-Йорк Таймс». Мистер Зальцбергер рассказывал мне, что когда в Европе началась первая мировая война, он был столь потрясен, так беспокоился о будущем, что почти не мог спать. Он часто вскакивал с кровати в середине ночи, брал холст и краски, смотрел в зеркало и пытался изобразить себя. Он совершенно не умел рисовать, но он все равно рисовал для того, чтобы избавиться от беспокойства. Мистер Зальцбергер говорил мне, что он не мог победить свое беспокойство и обрести душевный покой до тех пор, пока не принял для себя в

качестве девиза слова из церковного гимна «Наградой будет мне и шаг один»:

*Свет Преплагий, веди меня вперед!
И дай мне путь.
Я по нему пойду, не ведая конца,
Наградой будет мне и шаг один.*

Приблизительно в это же время один молодой человек, носивший военную форму, где-то в Европе столкнулся с проблемой. Его звали Тед Бенгермино. Он жил по в городе Балтимор, 5716 Нью-Холм роуд, штат Мериленд. Его проблема состояла в том, что переживания и нервные стрессы военного времени сильно подорвали его психическое здоровье, и у него в сильной степени проявился, так называемый, «невроз боевых действий».

«В апреле 1945 года, — пишет Тед Бенгермино, — я испытывал такие нервные перегрузки, что у меня появилась болезнь, которую врачи называют «спазм поперечной толстой кишки» с сильным болями. Если бы война не закончилась, то я уверен, что мое здоровье оказалось бы полностью разрушенным.

Я был совершенно изможден. Я служил в подразделении, занимавшимся учетом могил и захоронений, 94-ой пехотной дивизии в качестве офицера нестроевой службы. В мои обязанности входило вести учет всех военнослужащих, убитых во время боевых действий, пропавших без вести или госпитализированных. Кроме этого, наше подразделение занималось эксгумацией тел как наших солдат, так и солдат противника, убитых в ходе боевых действий и похороненных наспех. Я должен был заниматься сбором личных вещей убитых, контролем за тем, чтобы они были отосланы родителям или близким родственникам, для кого эти вещи представляли большую ценность. Я постоянно волновался из-за того, что мы можем ошибиться и перепутать адреса. Я беспокоился о том, смогу ли я, вообще, пережить все это. Я беспокоился о том, увижу ли я своего малыша, которому исполнилось уже шестнадцать месяцев, а я его еще ни разу не видел.

Мои волнения привели к тому, что я потерял 34 фунта веса. Я был на грани психического срыва. Я взглянул на свои руки: кости да кожа. Я пришел в ужас от мысли, что вернусь домой совершенной развалиной. Остатки самообладания покинули меня, и я зарыдал, как ребенок. Каждый раз, оставаясь один, я плакал. И наступило такое время, это случилось после битвы в Арденнах, когда я плакал так часто, что потерял всякую надежду, вернуться к нормальной жизни.

Все закончилось больничной койкой в военном госпитале. Военный врач дал мне один совет, изменивший мою жизнь коренным образом. Я прошел тщательное медицинское обследование, после которого он сказал мне, что причина моей болезни в психике.

«Тед, — сказал он, — посмотри на свою жизнь и представь, что это — песочные часы. В верхней части находятся тысячи песчинок, все они медленно и равномерно через узкое горлышко падают вниз. Через горлышко проходит только одна песчинка, иначе часы могут сломаться. И ты, и я, и мы все подобны этим часам. Когда мы просыпаемся утром, мы должны сделать тысячи дел, но если мы не будем исполнять их последовательно одно за другим, медленно и ровно пропуская их через наш день, как песчинки проходят через горлышко песочных часов, то мы обречены на то, что подорвем наши физические и психические силы».

С того памятного дня после разговора с военным врачом я практикую эту философию. «Одна песчинка песка следует за другой... Одно дело за другим». Этот совет спас меня во время войны и физически, и психически. Он оказывает мне помощь и сейчас после войны в моей работе директора по связям с общественностью и рекламе в компании «Эдкрафтерз Принтинг энд Офсет». В бизнесе я столкнулся с проблемами, которые возникали и во время войны. Мне надо сделать десятки дел в одно и то же время, причем, на все это отпущено очень мало времени. На бирже упали котировки наших акций. Мы реорганизовывали свою деятельность, выпускали новые акции, переезжали, открывали и закрывали представительства и тому подобное. Но вместо того, чтобы волноваться и нервничать, я вспоминал слова военного врача: «Одна песчинка песка следует за другой... Одно дело за другим». Следуя этому принципу, я выполняю свои задачи наиболее разумным образом без напряжения и отрицательных эмоций, почти разрушивших мой организм во время войны».

Более всего удручает тот факт, что сегодня почти половина мест в больницах занята пациентами, страдающими от нервных и психических расстройств, пациентами, которые не выдержали разрушительного груза вчерашних дней и страха перед будущим. Но большинство этих людей были бы и сегодня здоровы, вели счастливую и насыщенную жизнь, если бы следовали словам Иисуса Христа: *«Не заботьтесь о завтрашнем дне»*, иди совету сэра Уильяма Ослера:

«Живите в отсеке сегодняшнего дня».

И вы, и я каждое мгновение своей жизни находимся между двумя вечностями: огромным, вечно существующим, прошлым и бесконечно устремленным вперед будущим. Мы, конечно, не можем жить и в том, и в другом одновременно, даже и доли секунды мы не можем пребывать и там, и там. Более того, пытаясь сделать это, мы разрушим наш организм и сознание. Поэтому давайте довольствоваться жизнью в том времени, в котором мы только и можем жить: от «сейчас» до того момента, как мы заснем.

«До захода солнца каждый в состоянии нести свой груз, — писал Роберт Луис Стивенсон. — Каждый способен выполнять работу любой

сложности в течение одного дня. Каждый способен быть ласковым, терпеливым, любящим, чистым до захода солнца. А это всё, что понимается под словом «жизнь».

Да, это все, что требуется от нас в жизни. Впрочем, миссис Э.К. Шилдс, проживающая в городе Санджино на 815-ой Курт стрит, штат Мичиган, была доведена до отчаяния, и поставлена почти на грань самоубийства, прежде чем научилась жить по принципу «жить до захода солнца».

«В 1937 году я потеряла своего мужа, — рассказывала миссис Шилдс. — Я пребывала в крайне угнетенном состоянии. Я написала мистеру Леону Роучу, владельцу фирмы «Роуч-Фаулер», на которой работала раньше, и попросила его вновь принять меня на работу. Раньше я зарабатывала на жизнь тем, что продавала географические атласы школам в селах и маленьких городах. Два года назад, когда заболел мой муж, я продала машину, но мне удалось набрать денег, чтобы вновь купить в кредит подержанную машину и опять заняться продажей книг. Я думала, что работа, связанная с постоянными разъездами, поможет мне преодолеть терзавшую меня депрессию. Но езда и обеды в одиночестве оказались невыносимым испытанием. Кроме того, мне не удавалось заработать достаточно денег на то, чтобы выплачивать взносы за машину, хотя они и не были большими.

Весной 1938 года я работала в районе Версаля, штат Миссури. Школы там бедные, дороги плохие. Я чувствовала такое одиночество и безысходность, что однажды даже подумала о самоубийстве. Мне казалось, что шансов на успех нет. У меня не было денег. Я со страхом открывала утром глаза. Я боялась жизни. Я боялась, что не смогу заплатить за машину, внести арендную плату за жилье, купить продукты. Я боялась заболеть, а у меня не было денег на врачей. От самоубийства меня удерживало лишь то, что это известие заставит страдать мою сестру, и то, что у меня нет денег на похороны.

Но в один прекрасный день я прочитала статью, которая вывела меня из состояния отчаяния и вселила мужество продолжать жить. Я всегда буду благодарить автора за высказанную им мысль, которая потрясла и воодушевила меня. Он говорил: «Для мудреца каждый день — это новая жизнь». Я напечатала это высказывание и приклеила его на лобовое стекло машины, где я могла видеть его всегда во время езды. Я обнаружила, что не так трудно жить только одним днем. Я научилась забывать о прожитых днях и не думать о завтрашних. Каждое утро я говорила себе: «Сегодня начинается новая жизнь».

Я успешно преодолела страх одиночества и страх перед бедностью. Сейчас я счастлива, и деда у меня идут относительно неплохо. Я полна энтузиазма и любви к жизни. Теперь, что бы ни ожидало меня в будущем, я никогда не буду испытывать страха. Я знаю, что не надо бояться будущего. Теперь я знаю, что я могу жить заботами только об одном дне, потому что для «мудреца каждый день

— это новая жизнь».

Кто, по вашему мнению, автор этих стихов?

*Счастлив человек, и счастлив он один,
Тот, кто называет сегодняшней день своим.
Тот, кто, под защитой нынешнего дня,
Сказать вправе: «Завтра, что мне завтра, я живу сегодня».*
(Перевод Л. Кайсаровой)

Эти слова звучат современно, ее так ли? Однако они написаны за тридцать лет до рождения Христа римским поэтом Горацием.

Одним из самых трагических свойств человеческой природы является наша склонность откладывать нашу жизнь на потом. Мы все мечтаем о саде, полном благоуханных роз, который находится где-то далеко за горизонтом нашего дня, вместо того, чтобы наслаждаться розами, цветущими сегодня в нашем саду за окном.

Почему мы ведем себя так глупо, так трагически глупо?

«До чего странно проводим мы то малое время, которое называется нашей жизнью! — писал Стивен Ликок. — Ребенок говорит:

«Когда я вырасту и стану юношей». Юноша говорит: «Когда я вырасту и стану мужчиной». Когда он вырос, то говорит: «Когда я женюсь». А после женитьбы, что же случится после этого? Тогда, видимо, появится следующая мысль: «Когда я выйду на пенсию». А потом, когда наступит это время, он посмотрит на пройденный им жизненный путь, ощутит дыхание холодного ветра и раскается в том, что упущенного не вернешь назад, и что жизнь есть процесс, наполненный событиями каждого дня и часа. О, как поздно понимаем мы это!

Эдвард С. Эванс из Детройта однажды чуть не свел себя в могилу, пребывая в вечном беспокойстве о своих делах и сделал бы это, если бы не узнал, что «жизнь есть процесс, наполненный событиями каждого дня и часа».

Он вырос в бедности и первые свои деньги заработал продажей газет, затем работал в лавке бакалейщика. Позже, когда ему пришлось содержать семерых человек, он устроился помощником библиотекаря. Оплата была очень маленькая, но он боялся потерять и ее. Прошло восемь лет, прежде чем он набрался смелости открыть собственное дело. Он начал с того, что, вложив в свое предприятие пятьдесят пять долларов, которые к тому же были взяты в займы, он стал получать доход двадцать тысяч долларов в год. Затем наступила катастрофа. Он подписал своему другу вексель на крупную сумму, а тот разорился. Очень скоро за первым ударом последовал и другой: лопнул банк, в котором он держал все свои деньги. В конечном итоге, он не только потерял весь свой капитал до последнего цента, но и оказался должен

шестнадцать тысяч долларов. Его нервная система не смогла выдержать такого.

«Я не мог ни есть, ни спать, — рассказывал он. — Я заболел странной болезнью. *Беспокойство и нечего кроме беспокойства было ее причиной.* Однажды я шел по улице и упал в обморок. Я не мог более ходить. Я не мог передвигаться, и все мое тело покрылось фурункулами. Эти фурункулы появились и внутри, и тогда я стал испытывать невероятную боль даже просто лежа в кровати. Это была настоящая агония. Я слабел с каждым днем. Наконец, врач сказал, что мне осталось жить две недели.

Я был потрясен. Я написал завещание и стал дожидаться конца. Уже не было нужды бороться и беспокоиться. Я сдался, успокоился и заснул. В течение многих недель я не смыкал глаз и на два часа, теперь же я спал, как младенец. Моя усталость начала проходить. Возвратился аппетит. Я набирал вес.

Через несколько недель я уже ходил на костылях, а через шесть недель я смог вернуться к работе. Раньше я зарабатывал двадцать тысяч долларов в год, но теперь я был доволен тем, что получал тридцать долларов неделю. Я продавал специальные приспособления для крепления автомобилей во время перевозки на судах. После всего пережитого, я многое понял в жизни. Я перестал беспокоиться, перестал сожалеть о том, что было в прошлом, перестал опасаться будущего. Я сосредоточил все свое время, энергию и энтузиазм на продаже приспособлений для крепления автомобилей».

Эдвард С. Эванс быстро делал себе карьеру. Через несколько лет он занял пост президента компании «Эванс Продакт». В течение многих лет ее акции высоко котировались на нью-йоркской фондовой бирже. Если вы когда либо полетите в Гренландию, то, может быть, приземлитесь на аэродроме Эванса. Этот аэродром назван в его честь. Но Эдвард С. Эванс никогда бы не достиг этих успехов, если бы не научился жить в «отсеке сегодняшнего дня».

Помните, что говорила Белая Королева? «У нас принято подавать варенье либо завтра, либо вчера, но мы не подаем варенье сегодня». Большинство из нас действуют именно так: они сокрушаются о том, что не съели варенье вчера и беспокоятся о том, чтобы съесть его завтра. Вместо этого, надо густо намазывать хлеб тем вареньем, которое ты можешь получить прямо сейчас.

Даже великий французский философ Монтень стал жертвой этой ошибки. «Моя жизнь, — писал он, — была полна ужасных невзгод, большинство из которых никогда не случились». Это же можно сказать и о моей, и о вашей жизни.

«Подумай о том, — говорил Данте, — что это день более никогда не наступит». Жизнь ускользает невероятно быстро. Мы движемся по космическому пространству со скоростью девятнадцать миль в секунду. День сегодняшний — вот наше самое большое богатство.

Это единственное, чем мы без сомнения обладаем.

Эту философию развивал Лоуэлл Томас. Недавно я провел выходные на его ферме. Я заметил, что на стене в его радиостудии на видном месте, так чтобы он мог его часто видеть, в рамке висел листок со словами из сто семнадцатого псалма:

*Сей день, его же сотвори Господь,
Возрадуемся и возвеселимся в онь!*

Джон Рескин поставил на своем столе камень, на котором было выгравировано одно слово: «Сегодня». И пока я не поставил у себя на столе такой же камень, я все-таки прикрепил к зеркалу лист бумаги со стихами, которые у себя на столе постоянно держал сэр Уильям Ослер. Когда я бреюсь, то вижу эти строки перед собой. Они написаны известным индийским драматургом Калидасой:

Гимн утренней заре

*Смотри, перед тобою день
В нем жизнь, что самой жизни жизнь,
В его коротком беге
Все истины и правды людского бытия:
Рост благодатный,
Деяний слава,
Величие побед.
Вчерашний день — лишь сон,
А завтра—лишь виденье,
И только правильно прожитое сегодня творить способно
Из вчера — счастливый сон,
Из завтра каждого — видение надежды.
Всмотрись, как следует, всмотрись в сегодня!
И это будет гимном утренней заре.*

Таким образом, самое главное состоит в том, что, если вы хотите избежать беспокойства в своей жизни, то делайте так, как делал сэр Уильям Ослер:

Закройте себя от прошлого и будущего железными перегородками. Живите в отсеке сегодняшнего дня.

Попытайтесь поставить перед собой несколько вопросов и дайте письменные ответы:

1. Есть ли у меня тенденция забывать о сегодняшнем дне ради того, чтобы волноваться о будущем или искать «где-то там за горизонтом некую страну с волшебным садом, полным цветущих роз»?

2. Ухудшаю ли я свое настоящее тем, что сожалею о случившемся в прошлом, о том, что уже прошло и завершено?

3. Встаю ли я каждое утро с твердым намерением «не упустить своего шанса» и выжать все из предстоящих двадцати четырех часов?
4. Каким образом я могу получить от жизни больше в «отсеке сегодняшнего дня»?
5. Когда я должен начать делать все это? На следующей неделе? .. Завтра?.. Сегодня?

Глава II

Волшебная формула для разрешения ситуаций, связанных с беспокойством

Хотите узнать быстрый и надежный рецепт для разрешения ситуаций, связанных с беспокойством? Вы нуждаетесь в методике, которую вы смогли бы применить прямо сейчас, не утруждая себя дальнейшим чтением этой книги?

Тогда, позвольте рассказать вам о методе Уиллиса Х. Кэрриера, инженера исключительного дарования, заложившего основы производства кондиционеров, в настоящее время возглавляющего всемирно известную корпорацию «Кэрриер», Сиракузы, штат Нью-Йорк. Его технология решения проблем, связанных с беспокойством, одна из лучших среди всех, о которых я когда-либо слышал. Мистер Кэрриер рассказал мне о ней сам на обеде в Клубе инженеров в Нью-Йорке:

«Когда я был молодым человеком, я работал в компании «Буффало Фордж» в Буффало, штат Нью-Йорк. Мне было поручено установить систему газоочистки на заводе компании «Питтсбург Плейт Гласе» в Кристал-Сити, штат Миссури. Этот завод стоил многие миллионы долларов. Предлагаемый нами метод газоочистки был новым и опробован только один раз, причем совершенно в других условиях. Во время моей работы в Кристал-Сити возникли непредвиденные трудности. В целом оборудование работало нормально, но не так хорошо, чтобы соответствовать гарантийным обязательствам завода-изготовителя.

Я был потрясен своим провалом. Я чувствовал себя так, словно кто-то ударил меня по голове. Мой живот, все внутри стало нестерпимо болеть. Некоторое время беспокойство не давало мне спать.

Наконец, я последовал голосу разума, напомнившего мне, что беспокойство ничего хорошего не даст, и тогда я выработал метод, позволяющий решать мою проблему, не испытывая при этом беспокойства. Это методику борьбы с беспокойством я применяю уже более тридцати лет. Она очень проста. Использовать ее может каждый. Она состоит из трех этапов:

Этап 1. Я сделал правдивый анализ ситуации, без страха оценив

все случившееся, и предположил, что может случиться дальше, если ситуация будет развиваться наихудшим для меня образом. Меня не посадят в тюрьму и не застрелят. Это было совершенно точно. Конечно, существовала вероятность, что меня уволят. Так же существовала вероятность, что мы должны будем демонтировать оборудование и потерям вложенные в него двадцать тысяч долларов.

Этап 2. После выяснения самых отрицательных возможных последствий неудачи я примирился с ней. Этот провал нанесет удар по моей репутации и, возможно, приведет к потере работы, но, если это произойдет, я всегда найду другое место. Для фирмы, в которой я работал, ситуация могла оказаться значительно хуже. Конечно, они понимают, что мы проводим эксперимент по новому методу газоочистки, и, если этот эксперимент обойдется им в двадцать тысяч долларов, то они это переживут. Убытки они могут отнести на исследовательскую деятельность.

После того, как я выяснил наихудшие возможные последствия и примирился с ними, произошла чрезвычайно важная вещь: я немедленно успокоился и почувствовал умиротворение, которого не ощущал все эти дни.

Этап 3. С этого времени я спокойно направил свою энергию на то, чтобы попытаться не допустить самого худшего развития событий. Теперь я старался отыскать пути и средства, с помощью которых смог бы уменьшить наши предполагаемые убытки в размере 20 тысяч долларов. Я провел несколько испытаний и выяснил, что, если мы потратим еще пять тысяч на дополнительное оборудование, то решим возникшую перед нами проблему. Мы это сделали, и вместо убытков в 20 тысяч долларов получили прибыль в 15 тысяч.

Возможно, я никогда не смог бы добиться такого результата, если бы продолжал волноваться, потому что самое худшее, что несет с собой беспокойство — это неспособность сосредоточиться. Когда мы испытываем беспокойство, наши мысли скачут, и мы теряем способность принимать решения. Однако, если мы заставим себя мысленно столкнуться с самым худшем из возможных сценариев развития событий и принять его, то мы освободимся от смутных предчувствий и будем в состоянии сконцентрировать внимание на решении проблемы.

Этот случай, о котором я рассказал, произошел много лет назад. Моя методика сработала настолько превосходно, что с тех пор я стал использовать ее и в других ситуациях. И моя жизнь почти полностью освободилась от беспокойства».

Итак, почему же эта волшебная формула Уиллиса Х. Кэрриера столь ценна, столь практически целесообразна с точки зрения психологии? Дело в том, что она помогает нам вырваться из объятий мрачных предчувствий, где мы пребываем, ослепленные беспокойством. Мы получаем возможность прочно встать на ноги.

Мы четко понимаем, в какой ситуации мы оказались. Если у нас нет такого понимания, то как, вообще, мы сможем обдумывать что-либо?

Профессор Уильям Джеймс, отец прикладной психологии, умер тридцать восемь лет назад. Но, если бы он жил в наши дни и услышал эту волшебную формулу, которая подготавливает нас к худшему, он с чистым сердцем и готовностью одобрил бы ее. Откуда мне это известно? Дело в том, что он говорил своим студентам: «Принимайте с готовностью случившееся... Принимайте с готовностью случившееся, *потому что* ... это первый шаг к преодолению последствий неудачи».

Та же самая идея была высказана китайским философом Лин Юганам в его широко известной книге «О важности умения жить»:

«Истинный душевный покой приходит к тем, кто может смириться с худшим. Психологически, я думаю, это означает высвобождение энергии».

Это абсолютно верно! Психологически это означает высвобождение энергии! Когда мы принимаем худший вариант развития события, нам больше нечего терять. И это автоматически означает, что нам остается только *приобретать!*

«После того, как я выяснил возможные наихудшие последствия, — говорил Уиллис Х. Кэрриер, — я немедленно успокоился и почувствовал умиротворение, которого не ощущал все эти дни. С этого момента я стал способен *думать!*».

Разумно, не так ли? Однако миллионы людей разрушили свою жизнь, отчаянно пытаясь противостоять неизбежному, которое они с негодованием отказывались принимать. Они отказывались от попыток изменить положение дел в лучшую сторону. Они отказывались искать спасительный выход из тяжелого положения. Вместо того, чтобы стараться изменить свою судьбу, они жаловались на свою горькую долю, а заканчивали тем, что впадали в тягостное психологическое состояние, называемое меланхолией или депрессией.

Интересно ли вам узнать о том, кто еще применял такой метод борьбы с беспокойством? Вот один пример. Его рассказал коммерсант из Нью-Йорка, занимающийся торговлей нефтью, который посещал мои занятия.

«Меня шантажировали! — Начал он свой рассказ. -Я никогда бы не поверил, что такое, вообще, возможно в реальной жизни, а не в кино. Но я на самом деле стал жертвой шантажиста! Случилось вот что: возглавляемая мною нефтяная компания, располагала парком цистерн для перевозки нефтепродуктов, на которых работало несколько водителей. В то время власти строго следили за поддержанием уровня цен на нефтепродукты, и нормы поставки одному клиенту были ограничены. Я не знал наверняка, но складывалось такое впечатление, что некоторые водители отгружали нашим постоянным клиентам не весь бензин, а остаток перепродавали

своим людям. Первые слабые подозрения об этих незаконных сделках зародись у меня тогда, когда в конторе появился некий человек, представившись правительственным инспектором, он потребовал деньги за то, чтобы эта история не всплыла на поверхность. У него имелись документы, подтверждавшие махинации водителей, и он угрожал передать их окружному прокурору, если я откажусь платить.

Конечно, я знал, что мне не о чем беспокоиться, по крайней мере, лично. Но я также знал, что по закону компания несет ответственность за действия своих сотрудников. Более того, я отлично представлял себе, что если дело дойдет до суда, то все газеты будут полны информацией о моей компании, и это создаст ей настолько плохую репутацию, что о бизнесе можно будет забыть. А я гордился своим делом, его начал мой отец двадцать четыре года назад.

Я заболел от беспокойства! Я не спал и не ел трое суток. Я ходил по комнате кругами, пребывая в каком-то безумном состоянии. Должен ли я заплатить эти пять тысяч долларов или сказать ему, чтобы он делал свое черное дело? Любой вариант решения проблемы вел к кошмарному результату. Но вечером в воскресенье я наткнулся на брошюру «Как перестать беспокоиться и начать жить», ее мне дали на занятиях по ораторскому искусству у Карнеги. Я начал ее читать и узнал о случае с Уиллисом Х. Кэрриером. Там говорилось, что нужно «готовиться к самому худшему варианту развития событий». Поэтому я спросил себя: «Что будет самым худшим вариантом, если я откажусь платить, и эти шантажисты передадут материалы окружному прокурору?»

Ответ был такой: самое худшее, что может произойти — это конец моей компании. Меня не посадят в тюрьму. Самое худшее — мою репутацию навсегда погубит шумиха вокруг этого дела.

«Хорошо, — сказал я себе, — предположим, что моя компания разорится. Я мысленно примиряюсь с этим. Что случится дальше?»

Если моя компания разорилась, то, вероятно, мне придется искать себе работу. В этом нет ничего ужасного. Я хорошо разбираюсь в вопросах, касающихся нефтепродуктов, я смогу устроиться на работу, и несколько фирм с удовольствием возьмут меня... Я почувствовал себя лучше. Состояние крайней подавленности последних трех дней стало понемногу меня оставлять. Я успокоился... К моему изумлению, у меня вновь появилась *способность размышлять*.

Теперь я мыслил достаточно ясно, чтобы перейти к третьему этапу и попытаться предпринять какие-либо шаги, чтобы не допустить худшего. Размышляя о возможном выходе из создавшегося положения, я посмотрел на все с совершенно новой точки зрения. Если я расскажу обо всем моему адвокату, он, возможно, найдет выход, о котором я и не подозреваю. Конечно, это звучит весьма глупо, что такая мысль не пришла ко мне в голову раньше, но дело в том, что я находился в таком состоянии, когда не мог размышлять. Я только

беспокоился. Теперь же я немедленно решил, что утром следующего дня первым делом встречу со своим адвокатом, а затем я лег спать и спал, надо сказать, как сурок!

Чем же все это закончилось? На следующее утро мой адвокат посоветовал мне самому пойти к районному прокурору и рассказать тому все как есть. И я сделал именно так. Когда я закончил, то с удивлением узнал, что эти преступления, связанные с шантажом, продолжаются уже много месяцев, и что человек, который представлялся «правительственным инспектором», на самом деле, преступник, разыскиваемый полицией. Я испытал невероятное облегчение, услышав все это после трех суток непрерывных терзаний и мучительных попыток решить что делать, отдавать или нет пять тысяч долларов этому профессиональному мошеннику.

Этот случай я запомнил надолго. Теперь, сталкиваясь с острой проблемой, несущей возможность беспокойства, я применяю формулу «старинны Уиллиса Х. Кэрриера».

Если вы думаете, что Уиллис Х. Кэрриер столкнулся с большими проблемами, значит, вы просто не знаете, что такое настоящие большие проблемы. Вот история Эрла П. Хейни из Винчестера, штат Массачусетс. Мы встретились с ним 17 ноября 1948 года в отеле «Статлер» в Бостоне. «Давно, в двадцатые годы, — рассказывал он, — мое постоянное беспокойство привело к язве желудка. Однажды ночью у меня открылось сильнейшее кровотечение, и меня срочно доставили в больницу при медицинском факультете Чикагского северо-западного университета. Я сильно похудел и весил не более сорока килограммов, хотя раньше мой вес был килограммов семьдесят шесть. Я был настолько болен, что не мог поднять руки. Три врача, среди них один очень известный специалист по язвенным болезням, сделали заключение, что мой случай из разряда неизлечимых. Я принимал щелочные препараты и по ложке молока со сливками каждые полчаса и только благодаря этому еще жил. Утром и вечером сестра через резиновую трубку выкачивала содержимое моего желудка.

Так продолжалось много месяцев... Наконец, я сказал себе:

«Послушай, Эрл Хейни, если у тебя впереди уже ничего нет, кроме неминуемой смерти, возьми от жизни, которая тебе осталась, все, что можно. Ты всегда хотел много путешествовать по миру, и если ты вообще намереваешься это делать, то сейчас самое время».

Когда я сообщил своему доктору, что собираюсь в кругосветное путешествие и буду сам управляться с резиновой трубкой, они пришли в крайнее замешательство. Это невозможно! Они никогда не слышали об этом. Они предупредили меня, что если я отправлюсь в кругосветное путешествие, меня похоронят в открытом море. «Нет, не похоронят, — ответил я, — я дал обещание своим родственникам, что буду похоронен в семейной могиле на кладбище Брокен Боу,

штат Небраска. Поэтому в свое путешествие я, на всякий случай, прихватил гроб».

Я купил гроб, погрузил его на судно и договорился с паровой компанией, что в случае моей смерти они поместят мой гроб в холодильник и в таком виде доставят его обратно домой. Я отправился в путь, вспоминая вдохновенные строки рубаи старины Хайяма:

*Бери все, что можно, из того, что осталось — потрать,
Прежде чем нам случится, как и всем, прахом стать,
К праху — прах, и под прахом без вина и без песен,
Без певца и без времени вечно будешь лежать!*

(Перевод Л. Кайсаровой)

В тот самый момент, как я только поднялся на борт парохода «Президент Адаме» в Лос-Анджелесе, отходившем в восточном направлении, я почувствовал себя лучше. Постепенно я отказался от приема щелочного порошка и применения трубки. Вскоре я стал есть все и даже экзотические блюда, которые гарантированно должны были бы прикончить меня. По мере того, как проходило время, я даже стал покуривать длинные сигары и попивать кое-что покрепче лимонада. Вот это было наслаждение! Мы штормовали в открытом море и боролись с тайфунами, что без сомнения должно было бы уложить меня в приготовленный гроб, но все эти приключения доставляли мне лишь огромную радость. Я не испытывал никакого страха.

На корабле я играл в карты, пел песни, заводил друзей и проводил с ними много времени, засиживаясь порой почти до утра. Когда мы достигли Китая и Индии, я понял, что мои заботы и беспокойства — это райский сад по сравнению с нищетой и голодом, царящими в этих странах. Я отбросил свое бессмысленное беспокойство и стал чувствовать себя весьма хорошо. Когда я вернулся в Америку, то прибавил в весе килограммов тридцать и почти забыл про язву желудка. Никогда в своей жизни я не чувствовал себя лучше. Я вернулся к делам и с того времени никогда больше ничем не болел».

Эрл Хейни сказал мне, что он неосознанно использовал метод, который применял Уиллис Х. Кэрриер для борьбы с беспокойством.

«Во-первых, — я спросил себя, — какой самый худший вариант развития событий? Ответ был один — смерть.

Во-вторых, я приготовил себя к тому, чтобы принять это. Я должен был это сделать. У меня не было выхода, ведь врачи сказали, что у меня нет надежды.

В-третьих, я попытался улучшить создавшуюся ситуацию. Поэтому я решил получить максимальное удовольствие за оставшееся мне время... Если бы и отправившись в кругосветное путешествие, я продолжал бы беспокоиться, то, конечно, закончил бы его в гробу. Но я успокоился и забыл все мои проблемы. Этот покой подарил мне

вторую жизнь и такой приток энергии, который возродил меня».

Поэтому соблюдайте

ПРАВИЛО 2:

Если вы столкнулись с проблемой, чреватой беспокойством, применяйте волшебную формулу Уиллиса Х. Кэрриера:

1. *Определите самый худший вариант развития событий.*
2. *Подготовьтесь принять его, если иного не дано.*
3. *Спокойно действуйте, чтобы улучшить положение дел.*

Глава III

Как беспокойство может влиять на нас

*Предприниматели, которые не умеют бороться с беспокойством, умирают молодыми.
Доктор Алексис Каррель*

Некоторое время тому назад вечером в дверь моего дома раздался звонок. Пришел сосед и стал настойчиво уговаривать, чтобы все мы сделали прививки от оспы. Он был одним из тех добровольцев, которые ходили по домам жителей города Нью-Йорка, убеждая их в необходимости такой меры. Напуганные люди часами стояли в очередях в прививочные пункты. Эти пункты были открыты не только во всех больницах, но и в пожарных депо, полицейских участках и на больших промышленных предприятиях. Более двух тысяч врачей и медсестер без устали работали днем и ночью, делая прививки населению. В чем была причина такой паники? Дело в том, что восемь человек в Нью-Йорке заболели оспой, причем двое из них умерли. Две смерти на почти восемь миллионов жителей города.

Я живу в Нью-Йорке тридцать семь лет, и ни разу никто не позвонил в мою дверь и не предупредил об опасности заразиться душевной болезнью, которая имеет название «беспокойство». А ведь эта болезнь за последние тридцать семь лет причинила вред в десятки тысяч раз больший, чем оспа.

Ни один из добровольцев не позвонил ко мне в дверь и не предупредил, что каждый десятый житель США станет жертвой нервного срыва, возникающего, как правило, в результате беспокойства и эмоциональных переживаний. Поэтому я пишу эту главу, чтобы предупредить вас об этой опасности. Это я звоню в вашу дверь.

Лауреат Нобелевской премии по медицине доктор Алексис Каррель сказал: «Предприниматели, которые не умеют бороться с беспокойством, умирают молодыми». То же самое относится и к домохозяйкам, и к ветеринарам, и к каменщикам.

Несколько лет назад я провел отпуск, путешествуя на автомобиле

по Техасу и Нью-Мексико. Вместе со мной был доктор О.Ф. Гобер. Он работал в больнице железных дорог города Санта Фе и занимал должность главного терапевта Ассоциации медицинских учреждений Мексиканского залива, Колорадо и Санта Фе. У нас зашел разговор о последствиях беспокойства, и он сказал:

«Семьдесят процентов всех пациентов, которые приходят к врачу, в состоянии вылечится сами при условии, что они смогут преодолеть свои страхи и избавиться от беспокойства. Не надо думать, что их болезни мнимые. Они так же реальны, как ноющий зуб, и иногда в сотни раз более опасные. Я говорю о таких болезнях, как несварение желудка в результате эмоциональных переживаний, некоторые формы язвы желудка, проблемы с сердцем, бессонница, некоторые виды головных болей и некоторые виды паралича. Эти болезни реальны, и я знаю об этом не понаслышке, ведь я сам страдал от язвы желудка в течение двенадцати лет.

Страх является причиной беспокойства. Беспокойство приводит к нервному напряжению, а это оказывает влияние на нервы желудка и, по сути дела, меняет состав желудочного сока, отклоняя его от нормальных параметров, что, зачастую, и ведет к язве желудка».

Доктор Джозеф Ф. Монтегю, автор книги «Нервы и болезни желудка», говорит во многом то же самое. Он пишет следующее:

«Пища, которую вы едите, не может вызвать язву желудка. Язву вызывает то, что съедает вас».

Доктор У.С. Алварес из клиники Мэйо сказал: «Язва желудка часто обостряется или утихает в результате взлетов и падений вашего эмоционального состояния».

Это положение нашло свое подтверждение в результате исследования 15 тысяч пациентов, проходящих курс лечения тех или иных желудочных болезней в клинике Мэйо. У четырех из каждых пяти пациентов нет физиологической основы для возникновения болезни. Страх, беспокойство, ненависть, крайний эгоизм и неспособность адаптироваться к реальности — в этом, главным образом, кроются причины желудочных болезней вообще и язвы желудка в частности.

Язва желудка способна свести вас в могилу. По информации Журнала «Лайф» язва желудка занимает десятое место среди самых распространенных причин смерти людей.

Не так давно я переписывался с доктором Харольдом С. Хайбейном из Клиники Мэйо. Он выступал с докладом на ежегодной конференции Американской ассоциации терапевтов и хирургов, работающих в промышленности. В этом докладе он заявил, что провел исследование 176 управляющих, средний возраст которых составлял 44, 3 года. *Он сообщил, что чуть более одной трети из них страдали от одной из трех болезней, связанных с напряженным темпом жизни: от сердечных недугов, язвы желудочно-кишечного тракта, либо*

гипертонии. Представьте себе, одна треть управляющих нашими предприятиями разрушают свои организмы сердечными болезнями, язвами и высоким давлением, не достигнув даже 45 лет. Слишком большая цена за успех! Да можно ли назвать это успехом? Можно ли назвать человека успешным, если он платит за него язвой желудка или сердечными болезнями? Какая польза человеку оттого, что пусть он овладел целым миром, но расплатился за это своим здоровьем? Даже, владея всем миром, он все равно может спать только на одной кровати и есть только три раза в день. Но и землекоп может это делать, и, возможно, спит глубже и ест с большим удовольствием, чем управляющий высокого ранга. Откровенно говоря, меня ^бы больше привлекла работа поденщика, который после трудового дня где-нибудь на плантациях Алабамы со спокойной душой и чистым сердцем играет на банджо, чем работа управляющего железной дорогой или сигаретной компанией, потерявшего в сорок пять лет свое здоровье.

Кстати о сигаретах. Самый известный в мире владелец компании, занимающейся их производством, скончался недавно от сердечной недостаточности во время короткого отдыха в канадских лесах. Он накопил миллионы, а умер в шестьдесят один год. Он продал свою жизнь за то, что мы привыкли называть «успехом в делах».

С моей точки зрения, этот сигаретный магнат со всеми своими миллионами не достиг и половины того успеха, который выпал на долю моего отца, фермера в штате Миссури, умершего в возрасте восьмидесяти девяти лет, но не скопившего ни единого доллара.

Знаменитые братья Мэйо заявляли, что более половины мест в наших больницах занимают люди, страдающие нервными заболеваниями. Но при медицинском осмотре после их смерти обнаруживается, что нервы этих людей в отличном состоянии. «Нервные болезни» этих людей были вызваны не физическим поражением нервной системы, а такими эмоциями, как разочарование, тревога, беспокойство, страх, неудачи в делах, отчаяние.

Платон говорил, что «самая большая ошибка врачей состоит в том, что они пытаются излечить тело, не предпринимая попыток излечить душу. Но тело и душа едины, и их нельзя лечить порознь!»

На осознание этой истины у медицины ушло двадцать три столетия, и только сейчас зарождается новое направление, которое называется *психоматика*, которая лечит и душу, и тело. Давно настало время для этого, потому что медицина помогла нам почти избавиться от таких ужасных *инфекционных* заболеваний, как оспа, холера, желтая лихорадка и десятки других, которые привели к преждевременной смерти многие миллионы людей. Но медицинская наука не смогла справиться с душевными и телесными болезнями, вызываемыми не инфекцией, а *эмоциями* беспокойства, страха, ненависти, разочарования и отчаяния. Число жертв этих расстройств душевной сферы растет с невероятной скоростью. Врачи пришли к

выводу, что каждый из двадцати живущих в настоящее время американцев проведет часть своей жизни в медицинских учреждениях, занимающихся лечением психических заболеваний. Каждый из шести молодых людей, призываемых на службу во время второй мировой войны, был признан негодным по состоянию психического здоровья.

Что вызывает душевные заболевания? Никто не знает ответа на этот вопрос. Но весьма вероятно, что во многих случаях факторами, содействующими их возникновению, являются страх и беспокойство. Человек, испытывающий крайнее беспокойство, неспособен справиться с трудными жизненными ситуациями, в силу этого он разрывает всякую связь с реальностью и прячется в своих мечтах, решая таким образом свои проблемы.

Когда я пишу эти строки, на моем столе лежит книга доктора Эдварта Подольского «Прекратите беспокоиться и здоровейте». Вот несколько названий глав этой книги:

ВЛИЯНИЕ БЕСПОКОЙСТВА НА РАБОТУ СЕРДЦА
БЕСПОКОЙСТВО ВЫЗЫВАЕТ ВЫСОКОЕ ДАВЛЕНИЕ
БЕСПОКОЙСТВО КАК ПРИЧИНА РЕВМАТИЗМА
ЧЕМ МЕНЬШЕ ТРЕВОГ, ТЕМ ЛУЧШЕ ДЛЯ ЖЕЛУДКА
БЕСПОКОЙСТВО ВЫЗЫВАЕТ ПРОСТУДУ
БЕСПОКОЙСТВО И ЩИТОВИДНАЯ ЖЕЛЕЗА
РОЛЬ БЕСПОКОЙСТВА В ВОЗНИКНОВЕНИИ ДИАБЕТА

Большую пользу может принести книга о беспокойстве доктора Карла Мэннингера. Она называется «Человек против самого себя». В этой книге нет правил, позволяющих избежать беспокойства, но в ней дана потрясающая картина того, как мы разрушаем наши тела и души беспокойством, разочарованием, ненавистью, недовольством, неприятием и страхом. Возможно, в публичной библиотеке вашего города вы сможете ее найти.

Беспокойство может разрушить здоровье даже самого крепкого человека. Генерал Гранд сам убедился в этом во время последних дней Гражданской войны. Дело было так: в течение девяти месяцев Гранд руководил осадой Ричмонда. Голодные и лишенные провианта войска генерала Ли были разбиты. Целые полки уходили со своих позиций. Другие молились в палатках, откуда раздавались крики и плач, и грезили о спасении. Конец был близок. По приказу Ли в Ричмонде войска поджигали склады с хлопком, табаком, боеприпасами и ночью, когда огненные языки пламени разрывали ночную тьму, уходили из города. Войска Гранта преследовали отступающих по пятам, атакуя противника с тыла и флангов. В это же время конные отряда Шеридана наносили удар по фронту, разрушая железнодорожные пути и захватывая поезда с провиантом.

В это время Гранд почувствовал сильнейшую головную боль, от которой он почти ослеп. Гранд отстал от своих войск и остановился в доме одного фермера. В своих «Мемуарах» он писал: «Целую 'ночь

я парил ноги в горячей воде с горчицей и ставил горчичники на запястья и затылок в надежде выздороветь к утру».

Следующим утром он полностью выздоровел, но причиной этого стали не горчичники, а всадник с письмом от генерала Ли о том, что тот поднимает белый флаг и сдается.

«Когда офицер, который привез письмо, подошел ко мне, — писал Грант, — я все еще страдал от сильнейших приступов головной боли, но в тот момент, когда я осознал смысл письма, я выздоровел».

Очевидно, что эмоциональное беспокойство и напряжение, которое испытывал Грант, и стали причиной поразившей его болезни.

Но он выздоровел, как только почувствовал уверенность и понял, что добился победы.

Через семьдесят лет после этого Генри Моргантау-старший, министр финансов в кабинете Франклина Рузвельта, понял, что беспокойство может довести его до головокружения. В своем дневнике он писал, что испытывал невероятное беспокойство в то время, когда президент скупил 4 400 000 бушелей пшеницы, чтобы поднять на нее цену. Вот, что написано в его дневнике: «Я чувствовал настоящие головокружение, когда все это происходило. Я пришел домой и после обеда спал два часа».

Если мне захочется узнать, что беспокойство делает с людьми» мне нет ни малейшей нужды идти в библиотеку или к врачу. Достаточно выглянуть в окно моего дома, где я пишу эту книгу, и в этом квартале или рядом с моим домом можно увидеть человека на грани нервного срыва, или доводящего себя беспокойством до диабета. Допустим, на фондовом рынке падают цены на акции — содержание сахара у него в крови и моче повышается,

Когда Монтень, известный французский философ, был избран мером своего родного города Бордо, он сказал свои согражданам: «Я готов взять решение ваших проблем в свои руки, но так, что бы они не беспокоили мою печень и легкие».

А мой сосед позволил проблемам фондового рынка воздействовать на свою кровь и почти убил себя этим.

Для того, чтобы напомнить себе эффект воздействия беспокойства на человека, мне нет необходимости заглядывать в окна моего соседа. Я могу посмотреть на эту самую комнату, в которой я пишу, и найти подтверждения того, что прежний владелец этого дома довел себя беспокойством до преждевременной смерти.

Беспокойство может приковать вас к инвалидной коляске, лишив возможности двигаться в результате ревматизма или артрита. Доктор Рассел Л. Сесил, профессор медицинского факультета Корнуэльского университета и всемирно признанный авторитет по артриту, дал перечень четырех самых распространенных причин возникновения этой болезни:

1. Неудачный брак;

2. Финансовая катастрофа или несчастье;
3. Одиночество и беспокойство;
4. Затаенная надолго злоба на кого-либо.

Конечно, этими четырьмя эмоциональными факторами не исчерпываются все причины возникновения этой болезни. Существует много видов артрита, и множество причин, обуславливающих его. Но перечисленные выше факторы, я хочу особо обратить на это внимание, являются самыми типичными причинами. Например, один мой друг в результате депрессии оказался в очень тяжелом материальном положении, в его доме отключили газ, а банк отозвал его право на выкуп закладной на дом. Неожиданно у его жены случился сильнейший приступ артрита, и, несмотря на лекарства и диету, болезнь продолжалась до тех пор, пока дела моего друга ни пошли в гору. Беспокойство может спровоцировать даже появление кариеса.

Доктор Уильям И.Л. Макгонигл в своем обращении к членам Американской ассоциации врачей-дантистов сказал, что «неприятные эмоции, вызываемые беспокойством, страхом, скандалами... могут нарушать баланс кальция в организме человека и вызывать кариес». У одного его пациента были прекрасные зубы, но заболела его жена, он стал беспокоиться о ее здоровье, и их состояние ухудшилось. За три недели, пока она лежала в больнице, девять его зубов были поражены кариесом. А причина — беспокойство.

Доводилось ли вам видеть человека с очевидными признаками гиперфункции щитовидной железы? Я видел и могу вам сказать, что эти люди дрожат, трясутся, выглядят так, будто кто-то испугал их до полусмерти. У них нарушена функция щитовидной железы, которая отвечает за работу всего организма. В результате чего ускоряется сердечная деятельность, и весь организм стремительно сгорает, словно его помести в печь с открытыми заслонками. Если вовремя не предпринять необходимые меры — операцию или терапевтическое лечение, человек может умереть, уничтожив сам себя.

Не так давно я был в Филадельфии вместе с моим другом, страдающим болезнью щитовидной железы. Он консультировался с доктором Израилем Брамом, известным специалистом, занимающимся этим заболеванием уже тридцать восемь лет. У него в приемной на стене висит большой плакат. На нем четко написаны следующие советы:

Релаксация и отдых

Самым сильным успокаивающим и релаксирующим воздействием обладают здоровая религия, музыка и смех.

Имейте веру в Бога, учитесь крепко спать, Любите хорошую музыку, больше внимания обращайтесь на веселую сторону жизни,

И вы будете здоровы и счастливы.

Он задал моему другу первый вопрос: «Какие эмоциональные переживания привели вас к этому состоянию?», а потом предупредил, что если тот будет продолжать волноваться, могут возникнуть осложнения: проблемы с сердцем, язва желудка или диабет. «Все эти болезни, — сказал он, — близнецы, близкие родственники». Конечно, они близкие родственники, ведь причина их — это беспокойство.

Когда я беседовал с Мерл Оберон, она призналась, что прекратила беспокоиться, так как поняла, что беспокойство уничтожает ее главное достояние кинозвезды — красоту.

«Когда я впервые попыталась пробиться в кино, — рассказывала она, — я была обеспокоена и испугана. Я только что приехала из Индии и пыталась найти работу, но в Лондоне мне некуда было обратиться. Я встречалась с продюсерами, но ни один из них не предложил мне работу, а мои небольшие сбережения таяли буквально на глазах. Две недели я ела только крекеры и пила воду. Я не только беспокоилась, я голодала. И я сказала себе: «Ты, что, дуручка? Может, ты никогда не будешь сниматься в кино. В конце концов, у тебя ведь нет никакого опыта, ты никогда не играла на сцене, и все, что у тебя есть, это довольно смазливая мордашка».

Я подошла к зеркалу и, взглянув в него, увидела, что сделало беспокойство с моим лицом! Я обнаружила на нем морщинки и обратила внимание на свое озабоченное выражение. Поэтому я сказала себе, что с этого момента я прекращаю волноваться! Я не могу себе этого позволить. Единственное, что ты можешь предложить — это твоя внешность, а беспокойство наносит ей непоправимый урон».

Беспокойство может быстро состарить женщину. Оно заставляет нас сжимать зубы и покрывает наши лица морщинами. Беспокойство придает нашему облику мрачный вид, и это навсегда. Наши волосы могут поседеть из-за беспокойства, а в некоторых случаях оно ведет к облысению. От него портится цвет лица, а кожа покрывается сыпью, возникают раздражения и прыщи.

Сегодня в Америке главной причиной смерти являются болезни сердца. Во второй мировой войне в боях погибло почти триста тысяч американских военнослужащих, но за такой же период от сердечных болезней умерло два миллиона гражданских лиц, и половина из них — от сердечных болезней, вызванных беспокойством и напряжением. Да, именно поэтому доктор Алексис Каррел сказал:

«Предприниматели, которые не умеют бороться с беспокойством, умирают молодыми».

Негры на Юге Соединенных Штатов и китайцы не подвержены сердечным заболеваниям, причиной которых является беспокойство, потому что они реагируют на события спокойно. А вот врачи и фермеры умирают от сердечной недостаточности в двадцать раз чаще, ведь они ведут очень напряженную жизнь и расплачиваются за это своим здоровьем.

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

А вот потрясающий и совершенно невероятный факт: каждый год в Америке совершают самоубийство больше людей, чем умирают от пяти самых распространенных инфекционных заболеваний. Почему? Ответ, главным образом, сводится к одному: «Беспокойство».

Когда жестокие китайские правители хотели подвергнуть пленников пыткам, они привязывали их за руки и ноги и подвешивали над ними мешок с водой, из которого она капала медленно и монотонно, долго, день и ночь. Постепенно капли воды начинали казаться пленникам ударами молота, и они сходили с ума. Этот же метод пыток применялся и испанской инквизицией, и в немецких концентрационных лагерях при Гитлере.

Беспокойство похоже на эти постоянные капли воды, а постоянное беспокойство доводит человека до сумасшествия и самоубийства.

Когда я был мальчишкой и жил в Миссури, меня до полусмерти пугали рассказы Билли Санди об адских мучениях потустороннего мира. Но он никогда не говорил об адских мучениях, которые переживает человек, столкнувшись с беспокойством здесь на земле. Например, если вы склонны к хроническому беспокойству, то вы без труда можете заболеть стенокардией и испытывать совершенно невыносимые боли.

О, если вам придется испытать эту боль, вы будете биться в агонии от терзающей вас муки. Ваши стоны будут столь сильны, что по сравнению с ними вопли грешников из дантового «Ада» покажутся звуками детской дудочки. В тот момент вы будете говорить себе:

«О, Господи, если я перенесу это, то никогда, никогда больше не буду беспокоиться ни о чем». (Если вы считаете это преувеличением, спросите у врача).

Вы любите жизнь? Вы хотите жить долго и наслаждаться хорошим здоровьем? Вы можете прямо сейчас начать это делать. Вот еще одно высказывание доктора Алексиса Каррела: *«Тот, кто может сохранить глубокий покой внутри себя в суматохе современного города, защищен от нервных заболеваний».*

А вы в состоянии сохранить глубокий покой внутри себя в суматохе современного города? Если вы здоровый человек, то ответ «да». Безусловное «да». Большинство из нас сильнее, чем мы думаем. Мы располагаем скрытыми резервами, которые, возможно, никогда не будем использовать. Торо в своей вечной книге «Уолден» сказал:

«Ничто не вдохновляет меня более, чем знание того неопровержимого факта, что человек способен совершенствовать свою жизнь на основе сознательных усилий... Если вы уверенно продвигаетесь вперед к достижению своей мечты и предпринимаете усилия, чтобы жить так, как вы мечтаете, то вы придете к успеху,

которого трудно ожидать, если действовать обычным образом».

Не вызывает сомнений, что многие читатели этой книги обладают такой же силой воли и такими же скрытыми возможностями как и Ольга К. Джарви из Огайо. Она поняла, что даже в самых трагических обстоятельствах способна прекратить волноваться. Я твердо убежден, что и вы, и я тоже способны на это, если только дадим себе труд применить очень старые истины, рассматриваемые в этой книге. Вот история Ольги К. Джарви из ее писем ко мне:

«Восемь с половиной лет назад врачи вынесли мне смертельный приговор: медленная мучительная смерть от рака. Его подтвердили самые лучшие врачи страны. Я оказалась в тупике, меня ждала Вечность! Я была молода. Я не хотела умирать! В отчаяние я позвонила своему врачу в Келдогги в слезах рассказала ему все, что было у меня на сердце. Он нетерпеливо прервал меня и отругал: «В чем дело, Ольга, у тебя разве нет сил бороться? Конечно, если будешь плакать, то умрешь. Самое худшее, что могло случиться с тобой — случилось. Смотри в лицо реальности. Перестань беспокоиться и попытайся предпринять что-нибудь».

И тогда я поклялась. Клятва, произнесенная в такой момент, произвела на меня столь сильное впечатление, что я почувствовала, как мои ногти глубоко впились в тело, и холодок пробежал у меня по спине. Я торжественно произнесла: *«Яне буду волноваться. Яне буду такать! И если что-то можно сделать, я сделаю это и добьюсь победы. Я буду ЖИТЬ!»*

Обычно в таких запущенных случаях, когда уже нельзя применять радий, сеанс рентгеновского облучения длится десять с половиной минут в течение тридцати дней. Я облучалась четырнадцать с половиной минут в течение сорока девяти дней. И хотя от меня остались одни кожа да кости, которые выпирали как холмы на равнине, а мои ноги словно были обуты в свинцовые ботинки, *я не волновалась*. Я ни разу не заплакала! *Я улыбалась*. Я в буквальном смысле слова *заставляла себя улыбаться*.

Я не столь глупа, чтобы предполагать, что одной улыбкой можно победить рак. Но я на самом деле считаю, что веселое настроение помогает организму бороться с болезнью. Как бы то ни было, произошло чудо, и я выздоровела. За последние годы я никогда не чувствовала себе так хорошо, как сейчас. И все это благодаря зовущим на борьбу словам: «Смотри в лицо реальности. Перестань беспокоиться и попытайся предпринять что-нибудь».

Я хочу закончить эту главу повторив приведенные в начале слова доктора Алексиса Карреля: *«Предприниматели, которые не умеют бороться с беспокойством, умирают молодыми»*.

Фанатические последователи пророка Магомета часто наносили на свои тела татуировку из стихов Корана. Я бы хотел, чтобы каждый читатель носил на себе татуировку из следующих слов:

«Предприниматели, которые не умеют бороться с беспокойством, умирают молодыми».

Может быть, это о вас говорит доктор Алексис Каррель?

Может быть, и так.

РЕЗЮМЕ

Основополагающие факты, которые нужно знать о беспокойстве

ПРАВИЛО 1:

Если вы хотите прекратить беспокоиться, следуйте примеру сэра Уильяма Ослера: «живите в отсеке сегодняшнего дня». Не беспокойтесь о будущем. Просто проживите этот день и ложитесь спать.

ПРАВИЛО 2:

Если вы столкнулись с серьезной проблемой, загнавшей вас в угол, попытайтесь применить волшебную формулу Уиллиса Х. Кэрриера:

1. Определите самый худший вариант развития событий.
2. Подготовьтесь принять его, если иного не дано.
3. Спокойно предпринимайте усилия для того, чтобы улучшить сложившуюся ситуацию, с которой вы мысленно примирились.

ПРАВИЛО 3:

Помните, что беспокойство слишком дорого обходится вашему здоровью. «Предприниматели, которые не умеют бороться с беспокойством, умирают молодыми».

ЧАСТЬ II

ОСНОВНЫЕ СПОСОБЫ АНАЛИЗА БЕСПОКОЙСТВА

Глава IV

Как анализировать и разрешать проблемы, связанные с беспокойством

Шесть слуг, которыми владею,
Наставили меня всему, что я умею.
Зовут их: Что и Почему, Когда и Как, и Где, и Кто.
Киплинг

Способна ли волшебная формула Уиллиса Кэрриера, о которой шла речь в первой части второй главы этой книги, разрешить все

проблемы, возникающие в связи с беспокойством? Конечно, нет.

Что же делать в таком случае? Ответ на этот вопрос таков: мы должны выработать для себя методы, которые дадут нам возможность противостоять любым видам беспокойства. Для этого надо познакомиться с тремя основными способами анализа проблем.

Вот они:

1. *Соберите фактический материал.*

2. *Проанализируйте его.*

3. *Выработайте решение и приступайте к его реализации.* Это кажется вам очевидным? Да, это так. Еще Аристотель обучал этому и использовал в своей жизни. И вы, и я должны следовать этому правилу для разрешения проблем, которые доставляют нам беспокойство, превращая нашу жизнь в настоящий кошмар.

Давайте рассмотрим правило 1. Оно гласит: *соберите фактический материал*. Почему так важно собрать факты? Дело в том, что, если мы ими не обладаем, то не можем даже пытаться найти разумное решение нашей проблемы. Без фактического материала мы можем лишь паниковать. В чем же состоит моя идея? Точнее, это идея ныне покойного Герберта Е. Хокса, декана Колумбийского колледжа при Колумбийском университете. За двадцать два года он оказал помощь в разрешении проблем, связанных с беспокойством, двумстам тысячам студентов. Он сказал мне, что «растерянность есть главная причина, вызывающая беспокойство».

Он выразил эту мысль такими словами: «Половина людей испытывает беспокойство потому, что они пытаются принять решение, не располагая необходимыми и достаточными фактами». Так, например, он сказал: «Если я должен столкнуться с проблемой в три часа дня в следующий вторник, то я и не пытаюсь предпринять что-либо до этого времени. А пока я концентрирую внимание на получении всех фактов, касающихся этой проблемы. Я не беспокоюсь. Я не пребываю в мучительных размышлениях. Я хорошо сплю. Я просто собираю факты. Ко времени возникновения проблемы в моем распоряжении есть все необходимые факты, и проблема разрешается сама собой!»

Я спросил декана Хокса, значит ли это, что он полностью освободил себя от беспокойства. «Да, — сказал он, — мне кажется, я могу честно сказать, что теперь моя жизнь почти полностью свободна от беспокойства. Я обнаружил, что если человек занимается сбором фактов, причем делает это непредвзято и объективно, то чувство беспокойства обычно исчезает в свете знаний».

Разрешите мне повторить это: «*Если человек занимается сбором фактов, причем делает это непредвзято и объективно, то чувство беспокойства обычно исчезает в свете знаний*».

Но что делает большинство из нас? Находим ли мы время, тратим ли усилия на то, чтобы ознакомиться с фактами? Прав был Эдисон,

когда со всей серьезностью говаривал: «Человек готов прибегать к любым ухищрениям, лишь бы избежать необходимости размышлять». Если все же мы и собираем факты, то охотимся только за теми, которые лишь подтверждают уже известное нам, и игнорируем другие! Нам нужны только те факты, которые оправдывают наши действия, факты, которые оправдывают наши предубеждения и соответствуют нашим желаниям, а не реальности!

Андре Моруа сказал: «Для нас истинным представляется то, что соответствует нашим личным желаниям. А все, что входит с ними в противоречие, вызывает у нас ярость».

Удивительно ли после этих слов, что нам так трудно найти решение проблемы? Не будет ли столь же трудно решить арифметическую задачку второго класса, если мы будем исходить из того, что два плюс два равняется пять. А в мире есть множество людей, превращающих в ад и свою жизнь, и жизнь других, утверждая, что два плюс два равняется пять, а, может быть, и пятьсот!

Что же можно здесь сделать?

Мы должны отделить наши эмоции от процесса мышления и, как говорил декан Хокс, собирать факты «непредвзятой объективно». Если человек обеспокоен, то сделать это весьма трудно. Когда мы обеспокоены, над нами довлеют наши эмоции. У меня есть два способа, которые позволяют оценить факты объективно и четко и дают возможность взглянуть на свои проблемы со стороны. Вот они:

1. Собирая фактический материал, я воображаю, что провожу эту работу для кого-то другого, а не для себя. Это помогает мне сохранять беспристрастность и объективность. Это помогает мне устранить из этого процесса эмоции.

2. Собирая фактический материал о беспокоящей меня проблеме, я иногда представляю себя адвокатом, готовящимся выступать в суде на стороне моего противника. Другими словами, я пытаюсь собрать факты против себя самого: те факты, которые не соответствуют моим желаниям и мне неприятны.

Затем я записываю факты для обеих сторон этого «дела» и, как правило, оказывается, что истина лежит где-то посредине этих двух крайних точек зрения.

Суть дела в том, что ни вы, ни я, ни Эйнштейн или Верховный Суд Соединенных Штатов не являемся столь совершенными для того, чтобы найти разумное решение какой-либо проблемы, не собрав сначала фактический материал по данному вопросу. Томас Эдисон знал это. К концу жизни у него накопилось две тысячи пятьсот записных книжек, куда он записывал факты по волнующим его проблемам.

Поэтому первое правило решения проблем состоит в том, чтобы собирать фактический материал. Давайте следовать примеру декана Хокса и приступать к решению проблемы только после

предварительного сбора объективного фактического материала.

Однако даже если мы соберем весь существующий в мире фактический материал, то он не принесет нам никакой пользы без его анализа и интерпретации.

На основании своего собственного опыта, который, надо сказать, обошелся мне дорого, я понял, что значительно проще анализировать факты, если предварительно записать их на листе бумаги. И действительно, уже то, что мы запишем факты и четко сформулируем нашу проблему, оказывает значительную помощь в деле нахождения ее разумного решения.

Чарльз Кеттеринг говорил: «Проблема наполовину решена, если дана ее четкая формулировка».

Позвольте мне показать вам на примере практическую работу этих принципов. Китайцы говорят, что одна картина лучше, чем десять тысяч слов. Поэтому давайте предположим, что я показываю вам картину, как один человек предпринимал конкретные шаги на основе тех принципов, о которых мы говорим.

Вот что случилось с Гейленом Литчфилдом. Я знаю его уже несколько лет. Это один из наиболее удачливых американских предпринимателей на Дальнем Востоке. В 1942 году мистер Литчфильд был в Китае, и именно в это время японцы захватили Шанхай. Однажды, когда мистер Литчфильд гостил у меня дома, он рассказал мне следующую историю:

«Вскоре после того, как японцы нанесли удар по Перл-Харбору, их армейские части наводнили Шанхай. Тогда я работал управляющим Азиатской страховой компанией в Шанхае. У нас в компании появился так называемый «военный ликвидатор» в чине адмирала, который приказал мне содействовать ему в ликвидации активов компании. У меня не было никакого выхода. Я мог либо сотрудничать с ним, либо выбрать другой вариант. Этот «другой вариант» означал неминуемую смерть.

Я выполнял то, что мне говорили, поскольку не имел иного выхода. Но в список наших активов, переданный мною адмиралу, я не включил ценные бумаги на сумму 750 тысяч долларов. Я сделал это, потому что они принадлежали нашему филиалу в Гонконге и никак не были связаны с операциями в Шанхае. Тем не менее, я опасался, что у меня могут возникнуть крупные неприятности, если это обнаружат японцы. И вскоре они это обнаружили.

В это время меня не было в офисе, но там находился главный бухгалтер компании. Он сказал, что адмирал пришел в бешенную ярость. Топая ногами, он кричал и называл меня вором и предателем. Я бросил вызов японской армии! Я понимал, что это означает: меня отправят в Бриджхаус!

Бриджхаус! Это камера пыток японского гестапо! У меня были близкие друзья, одни из которых покончили жизнь самоубийством,

чтобы только не оказаться в этой тюрьме, а другие погибли там после десяти дней допросов и пыток. И теперь на очереди стоял я!

Что было делать? Я узнал об этом в полдень в воскресенье. Обстоятельства складывались так, что я должен был бы впасть в отчаяние. И это было бы так, если бы я не имел конкретного метода решения своих проблем. За много лет у меня сложилась привычка, что в случае беспокойства по какому-либо поводу я всегда садился за пишущую машинку и печатал два вопроса и ответы на них. Вот эти вопросы:

1. *В чем причина моего беспокойства?*

2. *Какие действия я могу предпринять в этом отношении?*

Вначале я пытался отвечать на эти вопросы без записи. Но много лет назад я прекратил эту практику. Я обнаружил, что запись и вопросов, и ответов проясняет мышление. Поэтому в тот воскресный полдень я прямоком прошел в свою комнату, предоставленную мне Шанхайским отделением Христианской ассоциации молодых людей, взял пишущую машинку и напечатал:

1. О чем я беспокоюсь?

Я боюсь, что меня отправят в Бриджхаус.

Затем я напечатал следующий вопрос:

2. Какие действия я могу предпринять в этом отношении?

Я провел много часов в раздумьях. Я записал четыре варианта своих возможных действий, а также их вероятные последствия.

1. Я могу попытаться объяснить свои действия японскому адмиралу. Но он «не говорит по-английски». Если я попытаюсь говорить с ним через переводчика, он может снова выйти из себя. А это уже может означать смерть, потому что он настолько жесток, что скорее отправит меня в Бриджхаус, чем доставит себе труд говорить со мной.

2. Я могу попытаться сбежать. Это невозможно. Они постоянно следят за мной. Я должен информировать их о своем приходе в комнату и уходе из нее. Если я попытаюсь бежать, то, скорее всего, меня схватят и расстреляют.

3. Я могу оставаться здесь в этой комнате и не появляться в офисе. Если я это сделаю, то японский адмирал заподозрит неладное и, вероятно, направит солдат арестовать меня и доставить в Бриджхаус. И у меня не будет даже возможности переговорить с ним.

4. Я могу, как обычно, пойти утром в понедельник в офис. Если я это сделаю, то у меня есть шанс, что адмирал будет настолько занят, что ему некогда будет думать о том, что я сделал. Даже, если он и вспомнит об этом, то, возможно, он уже успокоился и оставит меня в покое. Если это случится, все будет в порядке. Если же он будет спрашивать меня об этом, у меня есть шанс объяснить ему причину моих действий. Поэтому, если я пойду завтра в офис и буду вести себя так, словно ничего не произошло, то это дает мне два шанса

избежать Бриджхауса.

Обдумав сложившуюся ситуацию, я принял решение действовать по четвертому варианту, а это значило, что в понедельник утром я, как обычно, иду в офис. После того, как решение было принято, я немедленно почувствовал облегчение.

Когда следующим утром я вошел в офис, адмирал был уже там. Он сидел и курил сигарету. Он, как всегда, пристально посмотрел на меня, но ничего не сказал. А через полгода, слава Богу, он вернулся в Токио, и мои волнения окончились.

Как я уже говорил, вероятно, в то воскресенье я спас себе жизнь тем, что записал все свои возможные действия, которые я могу предпринять, и их возможные последствия и спокойно принял решение. Если бы я этого не сделал, то я бы переживал, не зная, что предпринять, и, возможно, опрометчиво совершил бы ошибку. Я бы не мог найти себе места от беспокойства весь воскресный вечер. Я провел бы бессонную ночь. В понедельник я пришел бы в офис растерянный и взволнованный, и уже только это могло бы возбудить у японца подозрения и подтолкнуть его к действиям.

На собственном опыте я вновь и вновь убеждаюсь, что сам факт принятия решения имеет огромную ценность. И именно неспособность принять конкретное решение и прекратить бессмысленное движение в порочном круге сомнений и колебаний доводит людей до нервного срыва и превращает их жизнь в настоящий ад.

Я обнаружил, что половина моих беспокойств исчезает без следа, как только я принимаю четкое конкретное решение. Еще сорок процентов исчезает, когда я начинаю выполнять принятое решение.

Таким образом, я избавляюсь от девяноста процентов моих беспокойств, делая следующие четыре шага:

1. *Точно в письменном виде излагаю повод для беспокойства.*
2. *Записываю варианты возможных действий.*
3. *Принимаю конкретное решение.*
4. *Без промедления приступаю к его выполнению».*

В настоящее время Гейлен Литчфилд занимает пост директора дальневосточного отделения компании «Старр, Парк энд Фримен», которая представляет там интересы крупных страховых и финансовых фирм. И действительно, как я уже сказал раньше, он является одним из наиболее преуспевающих бизнесменов в Азии. Он признался мне, что своим успехом во многом обязан собственному методу анализа причин возникновения беспокойств и принятия конкретного решения.

Почему этот метод позволяет добиваться успеха? Дело в том, что он эффективен, конкретен и направлен непосредственно на решение существа проблемы. Кроме того, его важнейшим элементом является третье незаменимое правило: предпринимайте что-либо для решения возникшей проблемы. Если мы не будем предпринимать

какие-либо конкретные шаги, то вся наша деятельность по сбору фактического материала — это пустая трата времени и сил.

Об этом Уильям Джеймс сказал следующее: «Когда решение принято, и на повестку дня встает вопрос о его реализации, то не думайте об ответственности, а стремитесь к достижению результата». (В этом случае Уильям Джеймс вместо слова «беспокоиться» специально употребляет «стремиться»). Под этим он понимает, что как только вы приняли тщательно продуманное решение на основе собранных вами фактов, то действуете незамедлительно. Не останавливайтесь и не пересматривайте своего решения. Не сомневайтесь. Не беспокойтесь. Не пересматривайте направления своих действий. Не теряйтесь в сомнениях, которые могут породить лишь новые сомнения. Не оглядывайтесь назад.

Однажды я спросил Уэйта Филипса, одного из самых известных нефтепромышленников в Оклахоме, о его способе принятия решений. Он ответил следующее: «Я считаю, что затягивать обдумывание решения какой-либо проблемы сверх меры значит только добавлять сомнений и беспокойств. Наступает момент, когда любые дальнейшие исследования и размышления приносят только вред. Наступает момент, когда мы должны принимать решение и действовать, не оглядываясь назад».

Почему бы не применить способ Гейлена Литчфилда для решения ваших проблем, связанных с беспокойством, прямо сейчас?

Вопрос № 1. *О чем я беспокоюсь в настоящий момент?* (Пожалуйста, карандашом напишите ответ).

Вопрос № 2. *Что я могу предпринять в этом отношении?* (Напишите, пожалуйста, свой ответ).

Вопрос № 3. *Мое окончательное решение.*

Вопрос № 4. *Когда я начну выполнять его на практике?*

Глава V

Как избежать пятидесяти процентов беспокойств, возникающих на вашей работе

Если вы занимаетесь бизнесом, то, может быть, прямо сейчас говорите самому себе: «Название этой главы совершенно нелепо. Я занимаюсь бизнесом девятнадцать лет, и, конечно, кто же лучше меня может знать, как это делать. Нелепо думать, что кто-нибудь может сказать мне, как избежать пятидесяти процентов беспокойств, возникающих на моей работе!»

Откровенно говоря, всего несколько лет назад, прочитав такое заглавие, я бы подумал бы совершенно также. Большие обещания не стоят дорого. Давайте будем откровенны: возможно, я не смогу помочь вам избежать пятидесяти процентов беспокойств, возникающих на

вашей работе. В конечном счете, никто кроме вас не в состоянии это сделать. Но я могу показать, как делают это другие, а все остальное — ваш выбор!

Давайте вспомним, что на странице 417 я приводил высказывание доктора Алексиса Карреля: «Предприниматели, которые не умеют бороться с беспокойством, умирают молодыми». И, учитывая, что проблема беспокойства имеет столь большое значение, возможно, вы были бы удовлетворены, если бы я помог вам избежать только десяти процентов беспокойств, возникающих на вашей работе.

Согласны? Отлично! Тогда, я расскажу вам, как одному предпринимателю удалось избавиться не от 50% своих беспокойств, а сэкономить 75% своего времени, которое он обычно тратил на совещания, посвященные решению различных проблем.

Я не хочу предлагать вам туманный и не поддающийся проверке рассказ о некоем «мистере Джоне» или «мистере Х.», или об «одном моем знакомом из Огайо». Речь идет о весьма конкретном человеке, которого зовут Леон Шимкин. В течение многих лет он был одним из директоров издательского дома «Симон энд Шустер», а в настоящее время занимает пост президента компании «Покет Букс», Рокфеллеровский центр, Нью-Йорк.

Вот чем поделился с нами мистер Шимкин:

«В течение пятнадцати лет почти половину своего рабочего времени я проводил на совещаниях, где мы обсуждали проблемы и пытались решить: делать то или это, или вообще ничего не предпринимать. Мы нервничали, ерзали в своих креслах, мерили шагами зал, спорили и ничего не могли решить, постоянно возвращаясь к началу наших рассуждений. Поздно вечером я чувствовал себя совершенно без сил. Я точно знал, что всю оставшуюся жизнь буду участвовать в таких совещаниях. Пятнадцать лет я делал это и не представлял себе, что существует гораздо лучший способ решения проблем. Если бы кто-нибудь сказал мне, что я смогу сэкономить три четверти времени, которое трачу на совещания, и три четверти своей нервной энергии, то я бы подумал, что он — оторванный от жизни наивный оптимист. Впрочем, именно я разработал метод, который позволил мне сбросить с себя непосильное бремя. Этот метод я применяю в течение восьми лет. Эффективность моей работы фантастически возросла, с моим здоровьем совершились чудеса, и я стал чувствовать себя совершенно счастливым человеком.

Это похоже на волшебство, но как все волшебные фокусы, мой метод крайне прост, если ясен принцип его работы. Суть его состоит в следующем. Прежде всего, я без промедления прекратил существовавшую на совещаниях пятнадцатилетнюю практику, когда мои помощники в самом начале рассказывали о волнующей их проблеме, перечисляя все нюансы, и детали, и заканчивали свое выступление вопросом: «Что делать?» Кроме того, я ввел новое

правило. Это правило заключалось в том, что любой, кто хочет решить со мной какую-либо проблему должен представить специальное сообщение с ответами на следующие вопросы:

Вопрос 1: *В чем состоит проблема?*

(Раньше мы, бывало, тратили час или два нашего времени на обсуждение проблемы, суть которой никто из нас четко не представлял себе. Мы жарко спорили о волновавших нас проблемах, даже не пытаясь конкретно изложить их суть в письменном виде).

Вопрос 2: *В чем состоит причина, породившая проблему?*

(Оглядываясь назад, меня охватывает ужас от осознания того, что я бессмысленно растратил много часов на обсуждение проблем, не предприняв ни малейшей попытки четко уяснить себе их причину).

Вопрос 3: *Какие существуют возможные решения проблемы?*

(Раньше во время совещания решение обычно предлагал один человек. Все другие спорили с ним. Страсти бушевали. Часто в своих совещаниях мы далеко уходили от существа вопроса, а в конце совещания обнаруживалось, что никто не записал те многообразные предложения, которые возникали в процессе обсуждения).

Вопрос 4: *Какое решение проблемы вы предлагаете?*

(Часто на совещаниях я имел дело с человеком, который в течение долгого времени переживал по поводу данной проблемы, но ни разу не задумался о возможных путях ее решения и не потрудился написать: «Вот решение, какое я рекомендую»).

Теперь я редко встречаюсь с сотрудниками для обсуждения проблем. Почему? Дело в том, что для ответа на мои четыре вопроса им надо собрать все факты и обдумать ситуацию. А после того, как это сделано, обнаруживается, что в трех случаях из четырех им вообще не надо советоваться со мной, потому что необходимое решение буквально выскакивает, напоминая ломтик обжаренного хлеба из электрического тостера. Если же такая консультация со мной все же необходима, то на ее обсуждение уходит меньше одной трети того времени, которое тратилось на эти цели раньше, поскольку оно ведется упорядоченно, логично, и мы всегда находим разумное решение.

Теперь в нашей компании значительно меньше времени тратится на беспокойства и разговоры о проблемах, а больше внимания уделяется конкретным действиям, которые необходимо предпринять, чтобы исправить положение».

Мой друг Фрэнк Беттджер, один из ведущих предпринимателей в области страхового бизнеса, рассказал мне, как при помощи подобного метода он не только стал меньше беспокоиться по поводу своих дел, но и удвоил собственный доход:

«Много лет назад, когда я только начинал продавать страховые полисы, я был полон безграничного энтузиазма и любви к своей работе. Затем что-то произошло. Я почувствовал разочарование, стал испытывать к ней полное отвращение и подумывать, ни заняться ли

мне чем-либо другим. Наверное, я так бы и сделал, если бы как-то воскресным утром мне в голову ни пришла одна мысль. Я решил спокойно сесть и попытаться разобраться в причине моих волнений.

1. Прежде всего, я спросил себя: «В чем состоит проблема?» Ответ: «Огромное количество моих деловых встреч не приносят должной отдачи». Казалось, что все идет хорошо, пока клиент говорил, что, возможно, приобретет у меня страховой полис, но, в конце концов, сделка срывалась. «Думаю, что пока ничего не выйдет, мистер Беттджер. Давайте встретимся в другой раз», — заявлял клиент. Именно эти повторные встречи и были причиной моего разочарования.

2. Я спросил себя: «Какие существуют возможные пути решения проблемы?» Но для того, чтобы ответить на этот вопрос мне надо было изучить факты. Я взял свои деловые записи за последние двенадцать месяцев и принялся анализировать цифры.

И я сделал потрясающее открытие! Именно там черным по белому было написано, что 70% моих продаж я совершил во время первой встречи! 23% — во время второй, и только 7% моих продаж были сделаны во время всех последующих встреч. А именно они выводили меня из себя, и именно на них я тратил больше всего времени. Другими словами, я напрасно тратил половину своего рабочего дня на ту часть клиентов, которые давали мне только семь процентов от общего 'ЗДКПО проданных страховых полисов!

3. «Что же следует делать в этом случае?» Ответ был совершенно ясен. Я немедленно прекратил повторные визиты к одному и тому же клиенту, а появившееся время посвящал работе с перспективными клиентами. Результат оказался совершенно невероятным. За очень короткий промежуток времени мне удалось увеличить финансовую отдачу от каждой встречи с клиентом *почти в два раза!*»

Как я уже говорил, сегодня Фрэнк Беттджер — один из лучших страховых агентов в стране. Он работает в компании «Фиделити митчуэл», Филадельфия, и ежегодно продает страховые полисы на один миллион долларов. Но в свое время он был готов бросить эту работу. Он был готов признать поражение, но анализ ситуации позволил ему сделать рывок в своей работе и привел его к успеху.

Используйте этот метод в вашей работе! Хочу повторить, что он поможет вам избежать половины ваших тревог и волнений.

Снова приведу эти четыре вопроса:

1. *В чем состоит проблема?*
2. *В чем состоит причина, породившая проблему?*
3. *Какие существуют возможные решения проблемы?*
4. *Какое решение проблемы вы предлагаете?*

РЕЗЮМЕ

ПРАВИЛО 1:

Соберите фактический материал. Помните слова декана Хокса: «Половина людей испытывает беспокойство потому, что они пытаются принять решение, не располагая необходимыми фактами».

ПРАВИЛО 2:

Проведите тщательный анализ всего фактического материала и принимайте решение.

ПРАВИЛО 3:

После того, как решение принято, действуйте! Займитесь его реализацией и не беспокойтесь о результате.

ПРАВИЛО 4:

Если вы, ваши коллеги или близкие начинают проявлять беспокойство по какому-либо поводу, то запишите ответы на следующие вопросы:

- а. *В чем состоит проблема?*
- б. *В чем состоит причина, породившая проблему?*
- в. *Какие существуют возможные решения проблемы?*
- г. *Какое решение проблемы вы предлагаете?*

ЧАСТЬ III

КАК ПОБЕДИТЬ ПРИВЫЧКУ БЕСПОКОИТЬСЯ ПРЕЖДЕ, ЧЕМ ОНА ПОБЕДИЛА ВАС

Глава VI

Как вытеснить беспокойство из своего ума

Я никогда не забуду разговора, состоявшегося в ту ночь несколько лет назад. Мистер Марион Дж. Дуглас посещал мои занятия. (По личным соображениям он просил меня не раскрывать его настоящее имя.) Но сама эта история правдива, и я передаю ее так, как она была рассказана мистером Дугласом. Он поведал нам о трагедии, которая посетила его дом не один раз, а дважды. В первый раз умерла его пятилетняя безумно обожаемая дочка. Он и его жена думали, что не смогут это перенести. «Десять месяцев спустя, — рассказывал он, — Господь подарил нам еще одну малютку, но через пять дней она умерла.

Эта двойная трагедия стала ударом, который мы не могли пережить. Я не мог спать, не мог есть, не мог отдохнуть или

успокоиться. У меня была совершенно расшатана нервная система, и меня терзали беспричинные страхи». В конце концов он обратился к врачам. Один из них порекомендовал снотворное, другой — отправиться в путешествие. Он испытал оба средства, но ни одно не помогло. «Мне казалось, — говорил он, — что мое тело сковано тисками, которые сжимаются все сильнее и сильнее». Если вы когда-нибудь были подавлены большим горем, вы знаете, что это значит.

«Но, слава Богу, у меня оставался еще один ребенок — мой четырехлетний сынишка. Он-то и подсказал мне решение моей проблемы. Однажды, ближе к вечеру, я сидел в кресле и испытывал острую жалость к самому себе. Он подошел ко мне и спросил: «Папа, построй для меня кораблик?» Надо сказать, у меня не было ни малейшего желания что-либо делать. Но мой сын — очень настойчивый молодой человек, и мне пришлось уступить его просьбам.

На сооружение кораблика ушло три часа. К тому времени, как я закончил его собирать, я понял, что за эти три часа, пока я был занят делом, я не испытывал обычного для меня нервного напряжения и в первый раз за много месяцев почувствовал себя спокойно!

Это открытие пробудило меня ото сна, в котором я находился, и заставило немного задуматься. В первый раз за много месяцев я задумался по-настоящему. Я понял, что если ты занят каким-либо делом, требующим планирования и размышления, то волноваться трудно. В моем случае, я вышиб беспокойство из своей головы с помощью постройки кораблика для сына. Поэтому я принял решение постоянно чем-нибудь заниматься.

Следующим вечером я ходил по дому из комнаты в комнату и составлял перечень работ, которые необходимо сделать. Следовало устранить десятки неисправностей и повреждений: книжные шкафы, лестничные ступени, форточки, оконные шторы, ручки, замки, текущие краны требовали ремонта. Это потрясло меня: в течение недели я составил перечень необходимых работ из 242 пунктов.

За последние два года я выполнил большинство из них. Кроме того, я заполнил свою жизнь делами, которые давали мне силы. Вечером два раза в неделю я ходил в вечернюю школу в Нью-Йорке. Я стал заниматься общественной деятельностью в своем родном городе и в настоящее время являюсь председателем школьного совета. Я участвую в десятках собраний. Я помогаю собирать деньги для Красного Креста, я занимаюсь множеством других дел. Я настолько занят, что у меня нет времени для беспокойства».

Нет времени для беспокойства! Именно это сказал Уинстон Черчилль, когда работал по восемнадцать часов в сутки в начале войны. Когда его спросили, обеспокоен ли он той огромной, свалившейся на его плечи ответственностью, он ответил: «Я слишком занят, у меня нет времени на беспокойство».

В такой же трудной ситуации оказался Чарльз Кетгеринг, когда он начал работать над изобретением автоматического стартера для автомобиля. Мистер Кетгеринг недавно ушел на пенсию, а до этого он занимал пост вице-президента фирмы «Дженерал Моторс» и возглавлял всемирно известную корпорацию «Дженерал Моторс» по научным исследованиям и разработкам. Но в самом начале своей карьеры Он находился в настолько стесненных финансовых обстоятельствах, что использовал сарай в качестве лаборатории. Деньги на продукты ему приходилось брать у жены — те полторы тысячи долларов, которые она заработала уроками игры на фортепиано, а позже он был вынужден занять пятьсот долларов под залог своей страховки. Я спросил его жену, волновалась ли она в то трудное для них время? «Да, — ответила она, — я так волновалась, что не могла спать, но сам мистер Кетгеринг был совершенно спокоен. Он был слишком занят своей работой, и у него не оставалось ни минуты времени для беспокойства».

Великий ученый Пастер говорил о «душевном покое, который находят в библиотеках и лабораториях». Почему там обретают душевный покой? Дело в том, что люди, работающие в библиотеках и лабораториях, обычно слишком заняты делом, чтобы беспокоиться о себе. Исследователи редко страдают нервными расстройствами. У них нет времени на такую роскошь.

Почему такая простая вещь, как занятие каким-либо делом, помогает избавиться от беспокойства? Вот ответ: в психологии существует один важнейший закон, который гласит, что любой человек, какими бы исключительными умственными способностями он ни обладал, может думать только об одном предмете. Вы не совсем верите этому? Хорошо, тогда давайте проведем эксперимент.

Допустим, прямо сейчас вы откинетесь в кресле, закроете глаза и попытаетесь на мгновение подумать о статуе Свободы и о ваших планах на утро завтрашнего дня. (Давайте, попытайтесь это сделать.)

Не правда ли, вы обнаружили, что одновременно вы можете сконцентрировать свое внимание только на одной мысли и размышлять о двух разных предметах только по очереди? Это справедливо и для эмоций. Мы не можем находиться в приподнятом состоянии духа, размышляя о чем-то увлекательном, и в то же самое время — в подавленном, вызванном беспокойством. Один вид эмоций вытесняет другой. Это открытие, лежащее на самой поверхности, позволило военным психиатрам творить настоящие чудеса во время войны.

Когда солдаты уходили с поля боя, они были настолько потрясены пережитым, что впадали в особые «психоневротические» состояния. В этих случаях военные врачи прописывали одно единственное лекарство: быть постоянно занятым какой-либо работой.

Каждая минута жизни этих людей, испытавших нервное

потрясение, была наполнена деятельностью, например, рыбалкой, охотой, игрой в мяч, гольф, фотографированием, работами по саду или танцами. У них не оставалось времени на воспоминания ужасных картин пережитого во время боев.

В настоящее время в психиатрии этот метод, когда работа является лекарством, получил название «трудовая терапия». Этот метод нельзя назвать новым. За пять веков до нашей эры в Древней Греции врачи уже использовали его!

Квакеры применяли трудотерапию в Филадельфии во времена Бена Франклина. В 1774 году один человек, посетивший квакерскую лечебницу для душевнобольных, был потрясен, увидев, как душевнобольные пряли лен. Он подумал, что этих несчастных беспощадно эксплуатируют, но квакеры объяснили, что, как выяснилось, труд помогает лечению душевнобольных. Легкая трудовая деятельность успокаивает нервы.

Любой специалист в этой области скажет вам, что занятие каким-либо делом является одним из лучших лекарств, успокаивающих расстроенные нервы. Генри У. Лонгфелло сам испытал действие этого метода, когда умерла его молодая жена. Она растапливала сургуч на свече, и неожиданно огонь перекинулся на ее платье. Лонгфелло услышал ее крики и попытался спасти, но она умерла от ожогов. Некоторое время Лонгфелло испытывал такие страшные муки при воспоминании об этой трагедии, что почти сошел с ума от переживаний. Но к счастью его трое детей требовали внимания и заботы. Поэтому, несмотря на свое горе, Лонгфелло стал для них и отцом, и матерью. Он водил их гулять, рассказывал сказки, играл с ними. Об этом периоде своей жизни он написал бессмертную поэму «Детский час». Кроме того он занимался переводами Данте. У него было столько забот, что он совершенно забыл о своем горе и вновь обрел душевный покой. Как сказал Теннисон, потеряв своего лучшего друга Артура Хэллема: «Я должен забыть себя в работе, иначе меня ждет смерть от тоски».

Большинство из нас с легкостью могут «забыться в работе», поскольку мы всегда заняты работой и своими повседневными делами. Но опасность представляет время после работы. Именно тогда, когда мы не заняты и могли бы наслаждаться досугом и, казалось бы, должны быть счастливы, на нас наваливаются темные силы, вызванные беспокойством. Именно в эти минуты нас начинает мучить мысль, что мы выбрали неправильную дорогу в жизни и стоим на одном месте; мы мучительно ищем скрытый смысл в случайно брошенной начальником фразе; или начинаем переживать, что лысеем.

Когда мы не поглощены какой-либо работой, наш мозг стремится в состояние, которое можно назвать вакуумом. Любой студент-физик знает, что «природа не терпит пустоты». Самый понятный пример вакуума — это обыкновенная электрическая

лампочка. Разбейте ее, и природа заставит воздух заполнить это теоретически пустое пространство.

Совершенно также природа стремится заполнить пустоту нашего разума, если он не занят какой-либо деятельностью. Чем? Обычно эмоциями. Почему? Потому что такие эмоциональные состояния, как беспокойство, страх, ненависть и зависть приводятся в действие первобытными силами и динамической энергией джунглей. Эти эмоции столь сильны, что могут вытеснить из нашего ума все мирные и счастливые мысли и чувства.

Джеймс Л. Митчелл, профессор Колумбийского педагогического колледжа, очень хорошо выразил эту мысль. Он сказал следующее: «Беспокойство может особенно донимать вас именно тогда, когда вы свободны от своих повседневных дел. Ваше воображение может выйти из повиновения и подбрасывать вам самые невероятные возможности и преувеличивать незначительные оплошности. В такое время, ваш мозг подобен мотору, работающему без нагрузки. Он раскручивается с невероятной быстротой, подшипники начинают плавиться, и мотор вот-вот разлетится на куски. Для того чтобы преодолеть это беспокойство, вы должны немедленно занять себя какой-либо созидательной деятельностью».

Но нет необходимости занимать должность профессора в колледже, чтобы понять эту истину и реализовать ее на практике. Во время войны я встретил одну домохозяйку из Чикаго, и она рассказала мне, как ей удалось обнаружить, что для преодоления беспокойства надо «немедленно занять себя какой-либо созидательной деятельностью». Я встретил эту супружескую пару в вагоне-ресторане поезда, когда ехал из Нью-Йорка на мою ферму в Миссури. (Я хотел бы принести свои извинения за то, что не узнал их имен и места жительства. Я стараюсь делать это всегда, потому что это придает рассказу убедительность.)

Они рассказали мне, что их сын ушел в армию на следующий день после налета на Перл-Харбор. Женщина говорила мне, что она почти разрушила свое здоровье, постоянно переживая за сына. Где он? В безопасности ли он? В бою? Ранен? Убит?

На мой вопрос о том, как ей удалось преодолеть свое беспокойство, она ответила: «Я была поглощена делами». Она рассказала, что, прежде всего, отказалась от услуг служанки и стала выполнять всю работу по дому сама. Но это не принесло большого облегчения.

«Проблема состояла в том, — делилась она, — что я делала мою работу почти механически, и мой мозг не был ею занят. Поэтому я продолжала волноваться, когда заправляла постель и мыла посуду. Я поняла, что мне нужна работа другого рода, которая занимала бы меня не только физически, но и умственно. И я устроилась продавщицей в большой универсальный магазин.

Это помогло. Я сразу же окунулась в водоворот разнообразных дел: ко мне подходили покупатели, они спрашивали цены, интересовались размерами и расцветкой товаров. У меня не было ни секунды, чтобы подумать о своих проблемах, а ночью я думала только о боли в своих ногах. После ужина я легла в постель и мгновенно засыпала. У меня не было ни времени, ни сил для беспокойства».

Она сделала для себя открытие и на собственном опыте поняла, что имел в виду Джон Каупер Поунс, написав в своей книге «Искусство забывать неприятности» следующее: «Когда человеческое существо занимается порученным ему делом, его охватывает некое приятное чувство безопасности, глубокое умиротворение и какое-то счастливое забытьё».

И какое счастье, что мы способны на это! Оза Джонсон, самая известная в мире женщина-путешественник, недавно рассказала мне о том, как она сумела освободиться от беспокойства и печали. Возможно, вы читали историю ее жизни. Она называется «Я вышла замуж за приключения». Если какая-либо женщина и вышла замуж за приключения, то это именно она. Мартин Джонсон женился на ней, когда ей исполнилось шестнадцать лет. Покинув асфальтированные тротуары города Чанута, штат Канзас, она оказалась на узких тропинках в диких джунглях Борнео. За четверть века эта семейная пара из Канзаса объездила весь мир. Они снимали фильмы об исчезающей дикой природе Азии и Африки. Вернувшись в Америку девять лет назад, они стали выступать с лекциями, показывая свои замечательные фильмы. Однажды они сели на самолет в Денвере и направились на побережье. Самолет врезался в гору. Мартин Джонсон погиб мгновенно. Озе доктора сказали, что она никогда не сможет ходить. Но они не знали, с кем имеют дело. Через три месяца она передвигалась в инвалидной коляске и читала лекции перед большими аудиториями. В этот год, не поднимаясь со своего кресла, она прочитала сотни лекций. Когда я спросил ее, зачем она это делала, она дала мне следующий ответ: «Я сделала это, чтобы не иметь времени для печали и беспокойства».

Оза Джонсон открыла ту же истину, к которой сто лет назад пришел Теннисон: «Я должен забыть себя в работе, иначе меня ждет смерть от тоски».

Случилось так, что адмирал Бэрд постиг ту же самую истину. Он провел пять месяцев в хижине, буквально погребенной под ледяной шапкой Южного Полюса, которая по своим размерам превосходит Соединенные Штаты и Европу, вместе взятые. Все это время он был совершенно один. На сотни миль вокруг — ни единой живой души. Холод был столь силен, что он мог слышать, как пар из его рта мгновенно превращался в льдинки, когда встречный ветер бил ему в лицо. В своей книге «Один» адмирал пишет о том, что все эти ужасные пять месяцев он провел в ледящей душу темноте. Дни были столь

же темны, как и ночи. Он должен был занять себя чем-либо, чтобы не сойти с ума.

«Вечерами, — писал он, — прежде чем погасить огонь, я выработал у себя привычку определять работу на завтрашний день. Скажем, что на освобождения выхода от снега я давал себе один час, на определение скорости дрейфа — полчаса, на выравнивание печной трубы — полчаса, час на то, чтобы вырезать книжные полки в стене кладовой и два часа на ремонт сломанной поперечины саней...

Великолепно иметь возможность таким образом распределять свое время. Я выработал в себе исключительную способность контролировать себя. Без этого или какой-либо аналогичной замены жизнь потеряла бы для меня смысл, а без смысла она бы завершилась, как это часто бывает, духовной смертью».

Обратите внимание на эти слова: *«Жизнь потеряна бы для меня смысл, а без смысла она бы завершилась, как это часто бывает, духовной смертью».*

Если вы или я пребываем в беспокойстве, давайте не забывать о хорошем старом способе борьбы с ней — о работе. Даже такой большой авторитет, как ныне покойный доктор Ричард С. Кабот, в свое время профессор клинической медицины в Гарварде, говорил об этом средстве. В своей книге «Чем жив человек», доктор Кабот пишет: «Будучи врачом, я имел счастье наблюдать, как работа излечивала многих людей от хронической тревожности и паралича воли, возникающих вследствие того, что человек исполнен сомнений, нерешительности, беспокойства и страха... Работа дает человеку смелость и уверенность в себе. Именно такого человека воспел Эмерсон»,

Если вы или я уныло сидим без дела, то мы скоро оказываемся догруженными в беспросветную тоску. Словно древние гремлины она опустошает нашу душу, лишая нас воли и сил действовать.

Я знаю одного бизнесмена из Нью-Йорка, который боролся с тоской тем, что настолько занимал себя работой, что у него не оставалось времени переживать и жаловаться на судьбу. Его звали Тремпер Лонгман, а офис располагался на Уолл-Стрит. Он посещал мои курсы для взрослых слушателей. Его рассказы о том, как он боролся с беспокойством, были столь впечатляющи и интересны, что я пригласил его пообедать со мной после занятий. Обсуждая его опыт, мы засиделись в ресторане далеко за полночь.

Вот, что он рассказал мне: «Восемнадцать лет назад я был настолько охвачен беспокойством, что не мог спать. Я находился в постоянном напряжении, был раздражен и нервничал. Я чувствовал, что все это закончится нервным срывом.

Причина для беспокойства у меня имелаась. Я был финансовым директором компании «Фрут энд Экстракт» в Нью-Йорке. Мы вложили полмиллиона долларов в покупку клубники с упаковкой в

жестяные банки, емкостью в один галлон. Мы продавали их в течение двадцати лет производителям мороженого. Неожиданно наши продажи прекратились, потому что крупные производители мороженого, такие как «Нэшнл Дэари» и «Борденз», стали резко увеличивать свое производство и для экономии денежных средств и времени начали закупать клубнику в бочках.

На наших складах клубники осталось на полмиллиона долларов. Но это было еще не все. По контракту мы должны были за следующие двенадцать месяцев закупить клубники еще на миллион долларов! Мы уже взяли в банке заем на 3 50 тысяч долларов. И мы не могли выплатить эту ссуду или отсрочить ее возврат. И ничего странного, что я был обеспокоен!

Я без промедления направился в Уатсонвилл, штат Калифорния, где располагалась наша фабрика, и попытался убедить нашего президента в том, что ситуация изменилась, и мы на грани разорения. Он отказался меня слушать и возложил всю вину за возникшие трудности на наше отделение в Нью-Йорке, заявив, что мы не умеем должным образом организовать продажи.

В течение нескольких дней я пытался убедить его, и наконец мне удалось уговорить его прекратить паковать клубнику и направить новые поставки на рынок в Сан-Франциско, где торгуют свежими фруктами. Это почти решило наши проблемы, и я должен был бы прекратить беспокоиться, но не мог. Беспокойство — это привычка, и я приобрел ее.

Вернувшись в Нью-Йорк, я стал волноваться обо всем: о вишнях, которые мы закупали в Италии, о гавайских ананасах и так далее. Я находился в постоянном напряжении, нервничал и не мог спать. Как я уже говорил, мне грозил нервный срыв.

В отчаянии я изменил стиль своей жизни, и это помогло мне побороть бессонницу и беспокойство. Я с головой ушел в работу, занимаясь проблемами, требовавшими от меня всех моих способностей. Я стал работать по пятнадцать-шестнадцать часов в сутки. Я приходил на работу в восемь часов и уходил почти в двенадцать ночи. Я взял на себя выполнение новых обязанностей. В полночь возвращаясь домой, я был настолько утомлен, что сразу же засыпал.

Я придерживался этого ритма жизни около трех месяцев. За это время я избавился от привычки волноваться и поэтому вернулся к нормальному рабочему дню в семь-восемь часов. Это произошло восемнадцать лет назад. С тех пор я не страдаю от беспокойства и не знаю, что такое бессонница».

Джордж Бернард Шоу был прав, обобщив в одной фразе секрет человеческого несчастья: «Располагайте свободным временем и используйте его для того, чтобы размышлять, счастливы вы или нет». Поэтому не думайте об этом! Засучите рукава и принимайтесь за дело! Вы сразу же почувствуете, как ваша кровь забурлила в венах, мозг

начал работать, и очень скоро мощный приток жизненной энергии излечит вас от беспокойства. Беритесь за дело. Работайте. Это самое дешевое лекарство на земле и одно из самых лучших.

Чтобы избавиться от привычки беспокоиться, следуйте ПРАВИЛУ 1:

Принимайтесь за дело. Человек, который испытывает беспокойство, должен с головой уйти в работу, иначе отчаяние подорвет его здоровье.

Глава VII

Не дайте жучкам свалить вас

Эту потрясающую историю я, наверное, буду помнить всю жизнь. Ее рассказал мне Роберт Мур из Мемплвуда, штат Нью-Джерси:

«В марте 1945 года на глубине 276 футов у берегов Индокитая жизнь преподала мне самый большой урок. Я был в числе восьмидесяти восьми человек команды подводной лодки «Байя С.С.318». Радары показали, что по нашему курсу движется небольшой конвой японских судов. На рассвете мы ушли под воду и приготовились к атаке. В перископ я увидел японский эсминец, танкер и миноносец. Три торпеды, выпущенные по эсминцу, прошли мимо. Это случилось из-за поломки в механической части торпед. Эсминец, не заметив атаки, продолжал двигаться своим курсом. Мы приготовились атаковать миноносец, который шел последним в эскорте. Но неожиданно он повернул и направился прямо на нас. (Нас обнаружил японский самолет на глубине шестьдесят футов, и эта информация была передана на корабли.) Для того, чтобы скрыться от противника, мы погрузились на глубину 150 футов и провели приготовления к атаке глубинными бомбами. Мы задраили люки дополнительными болтами и для сохранения полной тишины, выключили все вентиляторы, систему охлаждения и электросистемы.

Через три минуты мы оказались в адском пекле. Вокруг нас взорвались шесть глубинных бомб, и силой взрывов мы были отброшены на самое морское дно на глубину 276 футов. Нас охватил ужас. Для подводной лодки быть атакованной на глубине 1000 футов считается опасным, а на глубине менее 500 футов исход почти всегда фатален. Мы же были атакованы на глубине чуть более 250 футов, с точки зрения безопасности мы стояли по колено в воде. Японский миноносец бросал бомбы в течение 15 часов. Взрыв бомбы в радиусе семнадцати футов от подводной лодки означает, что ее корпус получит пробоину. Десятки бомб взорвались в пределах пятидесяти футов оттого места, где мы находились. Мы получили приказ принять меры предосторожности и спокойно лежать на койках. Я был настолько испуган, что едва дышал. «Это смерть, — непрерывно повторял я.

— Это смерть!» Поскольку все вентиляторы и электрические системы в подводной лодке были выключены, температура внутри лодки превысила 100 градусов, однако я так дрожал от страха, что натянул свитер и меховой жакет, но все равно мои зубы выбивали морзянку. Холодный липкий пот выступил на моей коже. Атака продолжалась пятнадцать часов. Затем неожиданно взрывы прекратились. Видимо японский миноносец израсходовал весь запас глубинных бомб и ушел. Эти пятнадцать часов атаки показались мне пятнадцатью веками. Мысленно я еще раз прожил всю свою жизнь, Я вспомнил все плохое, что я сделал, все пустяки, вызывавшие у меня беспокойство. До службы на флоте я работал клерком в банке. Я беспокоился о том, что рабочий день длится слишком долго, что я получаю маленькую заработную плату, и у меня нет хороших перспектив для продвижения по службе. Я переживал, что у меня нет своего дома, я не могу купить новую машину, новую одежду для жены. О, как я ненавидел своего старика-начальника, вечно всем недовольного! Я вспомнил, как поздно вечером совершенно измотанным я возвращался домой и спорил со своей женой по пустякам. Я беспокоился о некрасивом шраме на лбу из-за автомобильной аварии.

Как давно это было! Как нелепы казались все эти проблемы, когда вокруг разрывались глубинные бомбы, и я каждую секунду мог уйти в лучший мир. Я дал себе обещание, что если я вновь увижу солнце и звезды, то никогда больше не буду беспокоиться. Никогда! Никогда! Никогда! За эти пятнадцать часов я узнал об искусстве жизни больше, чем за четыре года обучения в университете в Сиракузах».

Так происходит довольно часто: мы мужественно встречаем серьезные жизненные испытания, но не можем противостоять мелочам, вообще не заслуживающим нашего внимания.

Например, в своем «Дневнике» Сэмюэль Пепис рассказывает о том, как он был свидетелем казни сэра Гарри Вэйна. Вейну отрубили голову. Когда Вэйн поднялся на эшафот, он не умолял сохранить ему жизнь, но беспокоился лишь о том, чтобы палач ненароком не задел фурункулу на его шее.

Это — то самое свойство человеческой природы, которое обнаружил адмирал Бэрд в ужасном холоде и тьме полярной ночи. Человек может переносить большие трудности, но легко сдается перед мелочами. Он может переносить без жалоб опасности, трудности и невыносимый холод. «Однако, — говорит адмирал Бэрд, — я знал двух друзей, спавших в одной каюте, которые перестали разговаривать друг с другом из-за того, что подозревали, что каждый ставит ящик со своими инструментами на отведенное другому место. Я был знаком с человеком, который не мог есть до тех пор, пока не найдет в столовой место, откуда не было бы видно одного поклонника тщательного пережевывания пищи, делавшего двадцать восемь жевательных движений, прежде чем проглотить еду».

«Во время зимовки за полярным кругом, — говорит адмирал Бэрд, — мелочи обладают такой силой, что могут довести до сумасшествия даже дисциплинированного человека». Они же являются причиной «половины сердечных приступов в мире».

По крайней мере, такую точку зрения занимают специалисты. Например, судья Джозеф Сабаи из Чикаго после того, как участвовал в более чем сорока тысячах бракоразводных процессах, заявлял: «В основе всех несчастливых браков лежат мелочи». Фрэнк С. Хоган, прокурор округа Нью-Йорк, говорил: «Более половины криминальных преступлений, расследуемых судами, произошли из-за незначительных причин. Показная ресторанный бравата, домашние ссоры, язвительные замечания, грубые слова и действия — вот те незначительные причины, которые приводят к нападениям и убийствам. Мало кто из нас испытал по-настоящему серьезные жизненные трудности и обиды. И именно мелкие удары по нашему самолюбию и уважению, незначительные удары по тщеславию являются причиной половины сердечных заболеваний в мире».

В своем первом замужестве Элеонора Рузвельт «долго испытывала беспокойство» из-за того, что ее новый повар плохо готовил. «Но если бы это случилось сейчас, — говорила миссис Рузвельт, — я бы просто пожала плечами и не вспоминала об этой мелочи». Отлично! Именно так ведут себя взрослые люди. Даже деспотичная Екатерина Великая шуткой реагировала на неудачную стряпню повара.

Вместе со своей женой, миссис Карнеги, мы однажды обедали в доме нашего друга в Чикаго. Он как-то неправильно отрезал кусок мяса. Я не заметил этого. И даже, если бы заметил, не обратил бы внимания. Но его жена отчитала его при нас: «Джон, — закричала она, — осторожнее! Неужели ты не можешь аккуратнее обслуживать гостей!»

Затем она сказала нам: «Он всегда так неумело ведет себя за столом. И не предпринимает ничего, чтобы исправиться». Может быть, он и не пытался научиться правильно резать мясо, но без сомнения, я отдаю ему дань уважения за то, что он прожил со своей супругой двадцать лет. Откровенно говоря, я бы предпочел обед из пары сосисок с хлебом, но в дружелюбной атмосфере, чем утку по-пекински и акульи плавники под аккомпанемент ее ругани.

Вскоре мы пригласили этих друзей на обед. Как раз перед их приходом миссис Карнеги обнаружила, что три салфетки не подходят к скатерти. Потом она рассказывала:

«Я бросилась к повару, и он сказал мне, что эти три салфетки отправлены в прачечную. Гости были уже на пороге дома, и не было времени накрыть стол заново. Я была готова расплакаться. В голове вертелась только одна мысль: «И из-за этой нелепицы должен пропасть весь вечер?» Я решила несмотря ни на что провести время в свое

удовольствие. И я сделала то, что решила. Я подумала, что лучше я буду выглядеть в их глазах неаккуратной хозяйкой, чем нервной женщиной с плохим характером. И как бы то ни было, насколько я поняла, никто даже и не обратил внимания на салфетки!»

Известный правовой принцип гласит: «De minimis non curat lex», что в переводе означает: «Закон не занимается пустяками». И у человека пустяки не должны вызывать волнения, если он хочет душевного покоя.

Для того, чтобы преодолеть неприятные последствия, вызываемые пустяками, нам следует не тратить на них наше время, а использовать его для того, чтобы изменить акценты и сформировать новый оптимистический настрой. Мой друг Хоумер Крой, написавший «Они должны были увидеть Париж» и десяток других книг, приводит замечательный пример того, как можно это сделать. Во время работы над одной из своих книг Кроя почти свело с ума дребезжание труб в его нью-йоркской квартире. Пар клокотал в трубах, а мой друг клокотал от раздражения за своим письменным столом.

«Тогда, — сказал Хоумер Крой, — я отправился с друзьями в поход. Я слушал, как трещат дрова в костре, и мне казалось, что это очень напоминает звук, издаваемый трубами у меня дома. Почему же мне приятен треск горящих палешек, и я так не люблю гудение труб? Когда я вернулся домой, то сказал сам себе следующее: «Мне нравится треск горящих в костре дров, звук труб очень похож на этот треск. Я сейчас засну и не буду обращать внимания на этот шум». И я так и сделал. Еще несколько дней я обращал внимание на звук труб, но вскоре совершенно забыл о нем.

То же самое касается многих мелочей, доставляющих нам беспокойство. Мы не любим их и впадаем в раздражение лишь потому, что переоцениваем их значение».

Дизраэли говорил: «Дни нашей жизни слишком коротки, чтобы заниматься мелкими делами». «Эти слова, — писал Андре Моруа в журнале «На этой неделе», — помогли мне преодолеть много трудных испытаний. Я понял, что мы часто позволяем себе расстраиваться по поводу мелочей, которые на самом деле заслуживают лишь нашего презрения и должны быть забыты. На этой земле для жизни нам отведено только несколько десятилетий, а мы теряем наши драгоценные часы, беспокоясь и печальясь о том, что через годы будет забыто и нами, и другими людьми. Нет, такого допускать нельзя. Давайте посвятим свою жизнь достойным делам и мечтам, исполнению великих замыслов, настоящим чувствам и масштабным проектам. Ибо дни нашей жизни слишком коротки, чтобы заниматься мелкими делами».

Даже такая неординарная личность как Редьярд Киплинг, порой сам забывал о том, что «дни нашей жизни слишком коротки, чтобы заниматься мелкими делами». Что же получалась в результате этого?

Он судился со своим шурином, этот судебный процесс стал самым известным в истории Вермонта. Его общественный резонанс был столь велик, что по этому поводу вышла книга под названием:

«Судебная тяжба Редьярда Киплинга в Вермонте».

Вот в чем состояла суть дела. Киплинг женился на девушке из Вермонта Каролине Балестьер, построил уютный дом в Братлборо, Вермонт, осел и рассчитывал прожить здесь остаток своей жизни. Его шурином по имени Битти Балестьер стал лучшим другом Киплинга. Они вместе работали и проводили свободное время.

Далее события развивались следующим образом. Киплинг купил у Балестьера участок земли с тем условием, что последнему будет разрешено каждое лето косить и собирать там сено. Но однажды Балестьер обнаружил, что Киплинг устраивает цветочный сад на участке, предназначенном для заготовки сена. Он вышел из себя от негодования. Киплинг не остался в долгу. И тучи над зелеными горами Вермонта сгустились!

Через несколько дней произошел такой случай.

Киплинг, как обычно, катался на велосипеде. В это время неожиданно дорогу ему пересек фургон, запряженный лошадьми. На облучке сидел Балестьер. Киплинг не удержался на велосипеде и упал. И вот этот человек, человек написавший «Владей собой среди толпы смятенной, тебя клянущей за смятение всех», потерял самообладание и потребовал ордера на арест Балестьера! Последовал сенсационный судебный процесс. Репортеры из крупных газет наводнили город. Новость облетела весь мир. Эта тяжба вынудила Киплинга и его жену навсегда уехать из Америки. И все это произошло из-за настоящего пустяка — копны сена.

Перикл сказал об этом двадцать четыре века тому назад. Вот его слова: «Граждане, пора остановиться и слишком долго не заниматься пустяками». Похоже, что мы именно этим и занимаемся!

А вот интереснейшая история, рассказанная доктором Гарри Эмерсоном Фосдиком. Это история о победах и поражениях одного лесного великана.

На одном из склонов горы Лонг-Пик, Колорадо, лежит ствол огромного дерева. Ученые-натуралисты говорят, что оно простояло без малого четыреста лет. Оно пустило корни, когда Колумб сошел на берег Сальвадора, и выросло наполовину, когда пилигримы устроили свое поселение в Плимуте. Сорок раз за его долгую жизнь в него ударяла молния, и за свои четыреста лет оно выдержало бесчисленные снежные лавины и бури. Ничто не могло его сломить. Но, в конце концов, армия жуков подточила его силы и уничтожила. Эти жуки прогрызали кору дерева и постепенно медленно разрушали его ствол. Сила дерева была побеждена множеством мелких укусов. Лесной великан, выстоявший в веках, не спасовавший перед молниями и штормами, не смог устоять перед жучками, чьи размеры таковы,

что человек легко может раздавить их между своими пальцами.

Не напоминаем ли мы этого лесного великана, а наши жизненные трудности его битвы? Не удастся ли нам успешно справляться с довольно редкими в нашей жизни штормами, снежными лавинами и ударами молний, но в тоже самое время пасовать перед мелкими укусами жучков беспокойства, жучков, которых человек может легко раздавить между своими пальцами?

Несколько лет назад вместе с Чарльзом Сейфредом, старшим инспектором путей сообщения штата Вайоминг, и несколькими друзьями, мы путешествовали по Тетонскому национальному парку. Мы планировали посетить имение Джона Д. Рокфеллера, находящееся на территории парка. Но наш автомобиль свернул не на ту дорогу и, сбившись с пути, мы прибыли на место на час позже остальных.

У мистера Сейфреда имелся ключ от ворот, но он ждал нас в лесу, томясь от жары и отгоняя от себя комаров. Комаров были целые полчища, и их укусы могли вывести из себя даже святого. Но они не смогли одолеть Чарльза Сейфреда. Когда мы прибыли, услышали ли мы от него проклятия в адрес этих надоедливых насекомых? Нет. Ожидая нас, он вырезал из осинового веточки свисток и свистел. Я храню этот свисток как напоминание о том, что его владелец знал, как надо одерживать верх над пустяками, которыми полна наша жизнь.

Чтобы победить привычку беспокоиться прежде, чем она победила вас, следуйте

ПРАВИЛУ 2:

Не позволяйте себе расстраиваться по пустякам, которые мы должны презирать и забывать. Помните, что *«дни нашей жизни слишком коротки, чтобы заниматься мелкими делами»*.

Глава VIII

Закон, который лишит сил многие терзающие вас тревоги.

Я вырос на ферме в штате Миссури. Однажды я помогал маме чистить вишню, и неожиданно из моих глаз покатились слезы. Моя мама спросила: «Господи, Дейл, что случилось?». В ответ я пробормотал: «Я боюсь, что меня похоронят живым!».

В те дни беспокойства донимали меня. Во время грозы я боялся, что меня убьет молнией. Когда для нас наступили тяжелые времена, я боялся, что мне нечего будет есть. Я испытывал страх из-за того, что после смерти попаду в ад. Я страшно боялся и беспокоился, что Сэм Уайт, который был старше меня, выполнит свою угрозу и отрежет мне уши. Я боялся, что девушки будут смеяться надо мной, если я стану проявлять к ним знаки внимания. Я боялся, что ни одна девушка не согласится стать моей женой. Я беспокоился из-за того, что не

буду знать, что сказать своей жене сразу после свадьбы. Я воображал, что мы повенчаемся в какой-нибудь маленькой деревенской церкви, затем сядем в экипаж, украшенный бахромой, и отправимся к нам на ферму... Но что я буду говорить по дороге? Что? Что? Я ломал себе голову над этим глобальным вопросом в течение многих часов, пока вспахивал поле.

Но с годами я постепенно обнаружил, что девяносто пять процентов терзавших меня тревог никогда не становились реальностью.

Например, как я уже говорил, я страшно боялся молнии, но теперь я знаю, что вероятность того, что меня убьет молния в каком-либо году, по расчетам Национального совета по безопасности составляет один к тремстам пятидесяти тысячам.

Мои опасения, что меня похоронят живым еще более нелепы. Я не думаю, что даже в те далекие времена, когда бальзамирование умерших еще не стало правилом, погребенным заживо оказывался один человек из десяти миллионов. Но было время, когда я плакал из-за этого. От рака умирает каждый восьмой. Если мне и надо было беспокоиться о чем-то, следовало бы волноваться о том, что я заболел раком, а не том, что меня убьет молния, или меня погребут живым.

Конечно, надо иметь в виду, что здесь речь идет о беспокойстве, имевшем место в детстве или отрочестве. Но большинство тревог, которые посещают взрослых людей, не менее нелепы. Мы, вероятно, смогли бы устранить девять десятых наших тревог прямо сейчас, если бы нам удалось успокоиться на достаточно длительный промежуток времени, чтобы иметь возможность приметить закон больших чисел и убедиться, что для наших тревог и опасений нет реальных оснований.

Самая известная страховая компания «Ллойд», расположенная в Лондоне, заработала много миллионов долларов, используя склонность многих людей беспокоиться о том, что случается редко. По сути дела, «Ллойд» заключает со своими клиентами своеобразное пари: будет ли иметь место катастрофа, о возможности которой они беспокоятся. Но они называют это не пари, а страхование. *В действительности же это настоящее пари, основанное на законе больших чисел.* Эта компания процветает больше двухсот лет, и, если человеческая природа не изменится, ей обеспечено хорошее будущее еще на пятьдесят веков, в течение которых она будет по-прежнему заниматься страхованием обуви, кораблей или сургуча на случай катастрофы, *по закону больших чисел* происходящей совсем не так часто, как обычно полагают люди.

Если мы более подробно рассмотрим закон больших чисел, то поразимся нашим открытием. Например, если бы я знал, что в грядущие пять лет мне предстоит участвовать в битве столь же ожесточенной и кровавой как та, что имела место при Геттисберге,

это повергло бы меня в ужас. Я бы скупил все страховки на случай смерти. Я бы написал завещание и привел бы свои дела в порядок. Я бы сказал: «Вероятно, я погибну в этой битве, и поэтому оставшееся время я должен провести самым лучшим образом». Однако по закону больших чисел жизнь человека в мирное время в возрасте от пятидесяти до пятидесяти пяти лет столько же чревата смертельным исходом, как и участие в сражении при Геттисберге. Этим я хочу сказать, что в мирное время на каждую тысячу человек в возрасте от пятидесяти до пятидесяти пяти лет приходится столько же смертей, сколько и на каждую тысячу из 163 000 участников этой битвы.

Несколько глав этой книги написаны в доме Джеймса Симпсона. Этот дом называется Нам-Ти-Га и расположен на берегу Боу в Скалистых горах в Канаде. Однажды я останавливался там как-то летом и познакомился с мистером Гербертом Х. Сэлинджером и его женой миссис Сэлинджер. Они приехали из Сан-Франциско. Мне показалось, что миссис Сэлинджер никогда и не о чем не переживает, столь спокойна и выдержанна была ее манера поведения. Как-то вечером мы сидели у горящего камина, и я спросил, испытывала ли она когда-либо беспокойство.

«Испытывала ли я беспокойство? — улыбнулась она. — Да моя жизнь была почти *разрушена* беспокойством. И прежде, чем я научилась бороться с беспокойством, одиннадцати лет я провела словно в аду, который создала себе своими же собственными руками. Я была раздражительна и вспыльчива. Я находилась в ужасном напряжении. Каждую неделю я ездила из Сан Матео, где жила, в Сан-Франциско за покупками. Но даже в магазине я доводила себя беспокойством до потери сознания. Я беспокоилась о том, что, может быть, не выключила электроутюг, может быть, в доме произошел пожар, может быть, прислуга отлучилась куда-то и оставила детей без присмотра, может быть, катаясь на велосипеде, они выскочили на дорогу, и их насмерть сбила машина. Не сделав еще и половины необходимых покупок, я доводила себя беспокойством до холодного пота. Я садилась на автобус и ехала домой, чтобы убедиться, что все нормально. И не удивительно, что мой первый брак распался.

Мой второй муж — юрист. Он спокойный человек аналитического склада ума, который никогда ни о чем не беспокоится. Когда я начинаю волноваться и беспокоиться о чем-либо, он говорит мне:

«Успокойся, дорогая, давай обдумаем эту ситуацию... О чем ты, собственно говоря, переживаешь? Давай применим закон больших чисел и посмотрим, насколько вероятно то, чего ты боишься».

Например, я помню, как однажды мы ехали на машине из Альбукеке, штат Нью-Мексико, в направлении Карлсбадских пещер. Мы были на грунтовой дороге, когда на нас обрушилась сильнейшая буря. Автомобиль не мог двигаться, он скользил и буксовал на

размокшей дороге. Он плохо поддавался управлению. Я была уверена, что мы слетим в придорожный кювет. Но мой муж постоянно говорил мне:

«Я еду очень медленно. Ничего серьезного не может произойти. Даже, если машина и окажется в кювете, то по закону больших чисел мы не пострадаем». Его спокойствие и уверенность передавались мне.

Однажды летом мы отправились в поход в Туквинскую долину в Скалистых горах в Канаде. Как-то ночью мы разбили палатки на высоте семь тысяч футов над уровнем моря, и в это время разразился такой ураган, что ветер, казалось, вот-вот раздерет наши палатки в клочья. Палатки были прикреплены веревками к деревянному настилу. Вдруг палатка задрожала и закачалась под сильнейшими ударами штормового ветра. Каждую минуту я ждала, что ее сорвет и унесет прочь. Я была в ужасе. Но мой муж повторял: «Не волнуйся, дорогая, мы здесь вместе с проводниками из «Брюстера», а они отлично знают свое дело. Они ставят палатки в этих горах уже шестьдесят лет. Эта палатка ставилась здесь уже много лет, и ее еще ни разу не срывало ветром, и, кроме того, по закону больших чисел ее не может сорвать в эту ночь, и даже, если это произойдет, мы укроемся в другой. Поэтому успокойся...»

Несколько лет назад в той части Калифорнии, где мы жили, разразилась эпидемия полиомиелита. Раньше я конечно бы впала в истерику. Но муж убедил меня сохранять спокойствие. Мы предприняли все возможные меры предосторожности: не позволяли детям бывать в местах большого скопления людей, они не ходили ни в кино, ни в школу. В местном департаменте здравоохранения мы узнали, что даже во время самой страшной эпидемии полиомиелита, которая когда-либо случалась в Калифорнии, заболели всего 1835 детей, а обычно число заболевших колеблется в пределах 200-300 случаев. Как ни ужасны эти цифры, мы, тем не менее, поняли, что по закону больших чисел вероятность того, что заболеет наш ребенок, очень мала.

«По закону больших чисел этого не случится». Вот фраза, которая помогла мне избавиться от девяноста процентов моих беспокойств и провести последние двадцать лет моей жизни в таком мире и спокойствии, которые превзошли все мои самые смелые мечты».

Генерал Джордж Крук, возможно, один из самых известных полководцев, участвовавших в боях с индейцами, пишет на 77 странице в своей «Автобиографии», что «почти все беспокойства и несчастья» индейцев «плод их воображения, а не реальности».

Оглядываясь назад на минувшие десятилетия, я понимаю, что и большая часть моих беспокойств порождена моим воображением. Джим Грант рассказывал мне, что тоже сталкивался с этой проблемой. Он владеет торговой компанией «Джеймс А. Грант» в Нью-Йорке и

занимается оптовой продажей апельсинов и грейпфрутов, причем объемы его торговли весьма велики: от десяти до двенадцати вагонов за одну поставку.

Он рассказывал мне, что раньше истязал себя сомнениями. Он спрашивал себя, что будет, если случится авария, и все фрукты окажутся на земле? Что будет, если рухнет мост, когда по нему будет идти поезд? Конечно, фрукты были застрахованы, но он боялся, что, если фрукты не окажутся на рынке вовремя, он потеряет своих постоянных покупателей. Его беспокойство было столь велико, что он опасался получить язву желудка. Тогда он отправился к врачу. Врач сказал ему» что со здоровьем у него все в порядке за исключением расшатанных нервов.

«Я вдруг понял, в чем дело, — рассказывал он, — и спросил себя: «Послушай, Джим Грант, за годы работы сколько вагонов с фруктами ты получил?» — «Около двадцати пяти тысяч». Тогда я спросил себя: «А сколько вагонов попало в аварию?» — «Может быть, пять». Затем я спросил себя: «Только пять из двадцати пяти тысяч? Ты знаешь, что это означает? Соотношение пять тысяч к одному! Другими словами, по закону больших чисел, который выведен на основании опыта, вероятность того, что с твоими вагонами что-то случится, составляет один к пяти тысячам. Поэтому, о чем ты, вообще, переживаешь?» Затем я сказал себе: «Ну, допустим, мост рухнет! Сколько вагонов я потерял по этой причине? Ни одного». И я спросил себя: «Неужели ты — глупец, чтобы волноваться и зарабатывать себе язву желудка из-за того, что мост еще ни разу не падал в реку, из-за возможной железнодорожной аварии притом, что вероятность всего этого один к пяти тысячам!

Посмотрев на мою проблему с такой точки зрения, — рассказывал мне Джим Грант, — я почувствовал себя круглым дураком. Тогда я решил, что пусть за меня беспокоится закон больших чисел, а я отныне перестану беспокоиться об этой «язве желудка!»

Когда Эл Смит занимал пост губернатора штата Нью-Йорк, я слышал, как он отвечал на нападки своих политических врагов. Он повторял: «Давайте рассмотрим фактическую сторону дела... давайте рассмотрим фактическую сторону дела». И приводил факты. Следующий раз, когда мы начнем волноваться о том, что может случиться, давайте вспомним слава старого мудрого Эла Смита, рассмотрим фактическую сторону дела и выясним, есть ли вообще основание для беспокойства. Именно это и сделал Фредерик Дж. Малстедт, когда он пришел в ужас оттого, что погребен заживо. Вот какую историю он рассказал на одном из наших занятий.

«В начале июня 1944 года мы окопались на линии фронта недалеко от Омаха-Бич. Я служил в 999-ой роте связи. Я лежал в одиночном окопе. Когда я впервые посмотрел на эту прямоугольную яму в земле, то сказал себе: «Это похоже на могилу». А когда я лег в

нее и попытался заснуть, то я почувствовал, что лежу в могиле. И против своей воли все время повторял: «Возможно, это и есть моя могила». Когда в 11 часов дня немцы стали нас бомбить, я настолько испугался, что буквально одеревенел. Первые две-три ночи я вообще не мог спать. А когда наступила четвертая или пятая ночь, я был почти на грани нервного срыва. Я знал, что, если не предприму что-нибудь, то сойду с ума. Поэтому я напомнил себе, что прошло уже пять ночей, а я все еще жив, как, впрочем, и все в нашем подразделении. Только двое были ранены и не немецкими бомбами, а осколками от снарядов, выпущенных нашими же зенитными орудиями. Я решил прекратить беспокоиться и заняться каким-либо полезным делом. Поэтому я закрыл свой окоп толстым настилом для защиты от падающих осколков. Я думал о том, что мое подразделение рассредоточено на большой территории. Я говорил себе, что в этом узком и глубоком окопе я могу погибнуть только в том случае, если бомба попадет прямо в него. Я подсчитал, что вероятность прямого попадания в мой окоп приблизительно один к десяти тысячам. После пары ночей, которые я провел, рассуждая таким образом, я успокоился и спал даже во время налетов!»

В военно-морских силах США статистика закона больших чисел использовалась для поднятия боевого духа личного состава. Один бывший моряк рассказывал мне, что он и его сослуживцы получили назначение на танкер, перевозивший высокооктановое горючее, и это вызвало у всех сильнейшее волнение. Все считали, что если танкер перевозит высокооктановый бензин, то в случае попадания торпеды, его разнесет на куски, и все попадут в лучший мир.

Однако у командования имелись другие факты, и поэтому были представлены следующие цифры: из ста танкеров, в которые попали торпеды, шестьдесят остались на плаву, а из сорока затонувших, только пять ушли под воду менее чем за десять минут. Это означало, что экипаж имел достаточно времени для того, чтобы покинуть тонущий корабль, и, кроме того, что потери были весьма небольшими. Могло ли это поднять моральный дух войск? «Понимание закона больших чисел избавило меня от беспокойства, — сказал Клайд У. Маас, который рассказал мне эту историю. — У всей команды поднялось настроение. Теперь мы знали, что у нас есть шанс, и то, что по закону больших чисел мы, возможно, выживем».

Для того, чтобы избавиться от привычки беспокоиться следуйте ПРАВИЛУ 3:

«Давайте рассмотрим фактическую сторону дела» и спросим себя: *«Какова вероятность того, что по закону больших чисел событие, вызывающее у меня беспокойство, действительно наступит?»*

Глава IX

Принимайте неизбежное

В детстве я играл с друзьями на чердаке старого заброшенного деревянного дома на северо-западе Миссури. Спускаясь с чердака, я на мгновение поставил ноги на подоконник и затем прыгнул. На указательном пальце левой руки я носил кольцо. Во время прыжка оно случайно зацепилось за шляпку гвоздя, и мне оторвало палец.

Я закричал от боли. Я был охвачен ужасом и совершенно уверен, что умираю. Но после того как рана зажила, я более даже на секунду не ощущал беспокойства по этому поводу. А какой был в этом смысл? Я принял неизбежное.

Теперь я месяцами не обращаю внимания на то, что на левой руке у меня только четыре пальца.

Несколько лет назад я познакомился с человеком, который работал диспетчером грузового лифта в одном из офисных зданий в центре Нью-Йорка. Я заметил, что на левой руке у него отсутствует кисть. Я спросил, беспокоит ли его это? «О, нет, — сказал он, — я почти не думаю об этом. Я не женат и вспоминаю, что у меня нет кисти руки, только тогда, когда мне нужно вдеть нитку в иголку».

Если мы поставлены в безвыходное положение, то поразительно быстро принимаем почти любую ситуацию. Мы приспосабливаемся к ней и забываем о ней.

Я часто думаю об одной надписи, которую прочитал на развалинах собора XV века в Амстердаме в Нидерландах. Надпись гласила: *«Это так. Это не может быть иначе»*.

И вы, и я в своей жизни многократно попадаем в неприятные ситуации, которые нельзя изменить. Они не могут быть другими. У нас есть выбор: либо принять неизбежное и приспособиться к новой ситуации, либо, взбунтовавшись, мы можем разрушить свою жизнь, и, возможно, все закончится тем, что наши нервы просто не выдержат.

Вот мудрый совет моего самого любимого философа Уильяма Джеймса. «С готовностью принимайте то, что есть, — сказал он. — Принятие того, что случилось, является первым шагом к преодолению последствий любого несчастья».

Элизабет Коннлей из Портланда, штат Орегон, на собственном печальном опыте убедилась в истинности этого высказывания. Вот какое письмо я недавно получил от нее.

«В тот день, когда Америка праздновала победу наших вооруженных сил в Северной Африке, — пишет она, — я получила официальное извещение, что мой племянник, а его я любила больше всего на свете, пропал без вести во время боевых действий. Вскоре пришло еще одна телеграмма, сообщавшая, что он погиб».

Я была сражена горем. До этого времени я считала, что моя жизнь

складывается очень хорошо. У меня была любимая работа. Я помогала растить моего племянника. Он был олицетворением всего самого хорошего, что присуще молодости. Я чувствовала, что мои усилия не пропадают даром, и я получаю больше, чем отдаю! И вдруг эта телеграмма. Весь мир, в котором я жила, рухнул. Я чувствовала, что у меня больше нет цели в жизни. Я забросила свою работу. Я перестала встречаться с друзьями. Я пустила все на самотёк. Я озлобилась. Почему такая судьба настигла именно моего племянника? Почему этот хороший мальчик, перед которым только распахнулась вся жизнь, должен был погибнуть? Я не могла примириться с этим. Мое горе было столь велико, что я решила оставить работу и забыться в слезах и горьких думах.

Я навела порядок в своем столе и уже собралась уходить, как вдруг заметила одно забытое письмо. Это письмо было написано моим племянником, который теперь убит. Он написал мне это письмо несколько лет назад после смерти моей матери. «Конечно, нам всем будет ее не хватать, — писал он, — и особенно тебе. Но, я знаю, ты не опустишь руки. Твои личные внутренние убеждения не позволят тебе сделать это. Я никогда не забуду те удивительные правдивые слова, которые ты мне говорила. Где бы я ни был, как бы далеко друг от друга мы ни находились, я всегда буду помнить, что ты учила меня улыбаться и принимать любые события, как подобает мужчине». Я читала и перечитывала это письмо. Мне казалось, что он сидит рядом со мной. Мне казалось, что он говорит мне: «Почему ты не делаешь того, чему учила меня сама? Держись и не опускай руки, что бы ни случилось. Спрячь свое личное горе под улыбкой и иди вперед».

И я решила вернуться к работе. Я перестала бунтовать и горевать. Я сказала себе: «Это случилось. Я не могу изменить этого. Но я могу и буду идти вперед так, как хотел он». Все свои знания и энергию я направила на работу. Я писала письма солдатам, детям других людей. Вечером я посещала курсы. У меня появились новые интересы и новые друзья. Я с трудом могла поверить в то, что со мной произошла такая перемена. Я перестала сожалеть; о прошлом и с тех пор никогда этого не делала. Каждый мой день был наполнен радостью, как и просил мой племянник. Я заключила мир с жизнью. Я смирилась со своей судьбой. Теперь я живу более насыщенной, более полной жизнью, чем когда бы то ни было».

Элизабет Коннлей из Портланда, штат Орегон, научилась тому, чему мы все рано или поздно должны будем научиться: принимать неизбежное и считаться с ним. «Это так. Это не может быть иначе». Этому трудно научиться. Даже короли должны были постоянно напоминать себе об этой истине. На стене в библиотеке покойного Георга V в Букингемском дворце в рамке висели такие слова: «Научи меня не желать невозможного и не горевать о свершившемся». Ту же самую мысль Шопенгауэр выразил следующими словами:

«Первостепенную важность для странствия по жизни имеет наличие у путника солидного запаса смирения».

Понято, что наше счастье или несчастье зависит не только от конкретных жизненных обстоятельств. Наши чувства определяет именно то, как мы реагируем на них. Иисус сказал, что царство небесное внутри нас. Впрочем, внутри нас расположена и преисподняя.

Если мы поставлены перед такой необходимостью, то мы все можем пережить катастрофы и трагедии. Мы можем одержать над ними победу. Нам может показаться, что это превосходит наши возможности, но в нас скрыты на удивление большие внутренние силы, которые помогут нам пережить все, если только мы будем их использовать. Мы сильнее, чем мы думаем.

Покойный Буг Таркингтон любил говорить: «В жизни я могу принять все, кроме одной вещи — слепоты. Я никогда не смогу перенести этого».

Однажды, когда ему было за шестьдесят, взглянув на ковер на полу, Таркингтон увидел вместо него расплывчатое пятно. Он не мог разобрать узор. Он отправился к врачу и узнал трагическую новость: он слепнет. Один глаз уже почти ослеп. Скоро настанет очередь и другого. Случилось то, чего он боялся больше всего.

И какова же была реакция Таркингтона на это «самое худшее из всех возможных несчастий?» Было ли у него чувство: «Вот и все. Это конец»? Нет. К своему удивлению он сохранял веселое расположение духа. Он даже шутил. Его раздражали пятна перед глазами. Они проплывали перед его взором и застилали его. Однако, когда появлялось самое крупное, он говорил: «Привет! Опять дедушка пожаловал! Интересно, куда он направляется в такое прекрасное утро!»

Могла ли судьба сломить такой дух? Ответ один: конечно, нет. Когда наступила полная темнота, Таркингтон сказал: «Я обнаружил, что могу смириться с потерей зрения так же, как человек может смириться со многими другими событиями. Даже если бы я потерял все пять чувств, то, я знаю, что мой внутренний мир стал бы моей жизнью. Ибо не зависимо от того, знаем мы это или нет, в уме возникает образ окружающего мира, и мы живем внутри нашего сознания».

Надеясь вернуть зрение, Таркингтону пришлось перенести более двенадцати операций за один год, причем, под местной анестезией! Сетовал ли он на это? Он понимал, что они должны быть сделаны. Он знал, что не может избежать этого, и поэтому единственный способ уменьшить страдания состоял в том, чтобы принять их с достоинством. Он отказался лежать в отдельной палате и попросил перевести себя в общую, где бы мог общаться с другими больными. Он пытался поднять им настроение. И когда он должен был раз за разом переносить все

новые и новые операции, во время которых он находился в полном сознании, он пытался напоминать себе о том, что ему еще очень повезло. «Как замечательно! — говорил он. — Как замечательно, что сейчас наука в состоянии оперировать даже такой тонкий орган, как человеческий глаз!» Обычный человек пребывал бы в крайне нервном состоянии, если бы ему пришлось перенести более двенадцати операций и столкнуться со слепотой. Но Таркингтон говорил: «Я бы не обменял этот свой опыт на другой более счастливый». Он научил его принимать жизнь. Он научил его тому, что ничто из того, что может преподнести ему жизнь, не превышает его сил. Он научил его, по словам Милтона, что: «Несчастлив не тот, кто слеп, несчастлив тот, кто не в состоянии перенести слепоту».

Маргарет Фуллер, известная феминистка из Новой Англии как-то заявила о своем жизненном кредо: «Я приемлю Вселенную!» Когда Томас Карлейль, этот старый брюзга, услышал об этом, находясь в Англии, он пробурчал: «Вот и слава Богу, ей же самой так лучше!» Да, конечно, нам тоже лучше принять неизбежное!

Если мы будем высказывать свое возмущение, сопротивляться и скорбеть, мы все равно не сможем изменить неизбежное, но мы изменимся сами. Я знаю это наверняка, потому что пытался сам.

Однажды я попробовал отказаться принять неизбежное и вступил с ним в противоборство. Я был очень глуп. Я возмущался и бунтовал. Бессонными ночами я мучался от кошмаров. Со мной случилось все, чего я не желал. Наконец, после одного года такого самоистязания я вынужден был смириться с тем, что, как было мне известно с самого начала, не может быть изменено. Тогда, много лет назад, мне следовало бы вместе с Уолтом Уитменом воскликнуть:

*О, противостоять ненастьям, голоду и ночи,
Насмешкам, бедам и отказам, как деревья
И звери бессловесные умеют.*

(Перевод Л. Кайсаровой)

Двенадцать лет я провел в деревне и ухаживал за скотом. Но я ни разу не замечал, чтобы у джерсейской коровы поднималась температура из-за засухи, от которой на пастбище пожухла вся трава; из-за дождя со снегом или суховея; из-за того, что ее дружок уделяет слишком много внимания другой телочке. Животные, не испытывая волнений, переносят ночь, ненастье и голод. И поэтому у них не случается нервных срывов и язв желудка, и они никогда не сходят с ума.

Значит ли все это, что я призываю вас безропотно мириться со всеми превратностями судьбы? Ничего подобного! Я не приверженец фатализма. До тех пор, пока существует хотя бы малейший шанс изменить ход событий, надо бороться! Но когда здравый смысл

говорит нам, что мы столкнулись с чем-то, что таково, как оно есть и не может быть по-другому, тогда, ради сохранения душевного здоровья, не следует оглядываться назад, надо смотреть вперед и не сокрушаться о том, чего не существует.

Ныне покойный бывший декан Колумбийского университета Хокс говорил мне, что в качестве одного из своих жизненных девизов он выбрал одно четверостишие из сборника стихотворений «Матушки Гусыни». Вот оно:

*От каждой хвори на планете
Либо есть лекарство, либо его нету.
Коли есть — старайся, ищи,
Коли нет — думы прочь о нем гони.*

Работая над этой книгой, я беседовал со многими крупнейшими бизнесменами Америки. И был поражен тем фактом, что все они умели принимать неизбежное, и их жизнь удивительным образом, была свободна от беспокойства. Если бы они не могли это делать, то и не смогли бы выдержать колоссальную нервную нагрузку, связанную с их работой. Приведу несколько примеров.

Дж. С. Пенни, основатель сети одноименных магазинов по всей стране, сказал мне: «Я не буду беспокоиться даже в том случае, если потеряю все свое состояние до последнего доллара, потому что я не понимаю, какой толк в беспокойстве. Я выполняю свою работу максимально хорошо, а результат — в руках Господа Бога».

Генри Форд говорил мне во многом то же самое: «Когда я не могу справиться с событиями, я предоставляю им возможность самим разобраться друг с другом».

Я спросил К.Т. Келлера, президента компании «Крайслер», как он противостоит беспокойству, и он сказал: «Когда я сталкиваюсь с трудной ситуацией, то, если я могу предпринять что-либо для ее изменения, я делаю это. Если я не в состоянии ее изменить, я просто забываю о ней. Я никогда не беспокоюсь о будущем, потому что знаю, что никто из живущих на земле не может знать о том, что случится в будущем. Будущие события формируются под влиянием очень многих сил, и никто не в состоянии сказать, что этими силами управляет, и никто не может их понять. Поэтому, какой смысл о них беспокоиться?»

К.Т. Келлер почувствовал бы себя неловко, если бы его назвали философом. Он — просто хороший бизнесмен, но кроме этого он следует той же самой философии, какой учил Эпикур в Риме девятнадцать веков тому назад: «Существует только один путь к счастью, и он состоит в том, чтобы перестать беспокоиться о вещах, которые сильнее нашей воли».

Сара Бернар, ее называли «божественной», — яркий пример того, как надо уметь принимать неизбежное. Полвека она являлась

королевой театральных подмостков на четырех континентах. Она была самой почитаемой актрисой в мире. Когда ей исполнился семьдесят один год, она разорилась, а ее врач, профессор Поцци из Парижа, сообщил, что ей придется ампутировать ногу. Путешествуя через Атлантику, она во время шторма упала на палубу и серьезно повредила ногу. Развился флебит, нога очень отекала, болела все сильнее, и доктор сообщил ей о необходимости ампутации. Он испытывал нечто вроде ужаса, когда говорил вспыльчивой «божественной Саре» о необходимости такой операции. Он имел все основания считать, что эта ужасная новость вызовет у нее приступ истерики. Но он ошибся: Сара мельком взглянула на него, затем спокойно произнесла: «Если это должно быть сделано, пусть будет сделано. Это судьба».

Когда ее увозили в операционную, ее сын плакал. Она весело помахала ему и бодро произнесла: «Не уходи. Я скоро вернусь».

Пока ее везли в операционную, она повторяла сцену из одной своей роли. Кто-то спросил ее, делает ли она это затем, чтобы приободриться. Она ответила: «Я хочу приободрить докторов и медицинских сестер. Для них это огромное напряжение».

Оправившись после операции, Сара совершила турне по всему миру и вызывала восхищение публики еще семь лет.

«Когда мы перестаем противостоять неизбежному, — писала Элси Маккормик в статье, опубликованной в «Ридерс Дайджест», — мы высвобождаем силу, позволяющую сделать нашу жизнь богаче».

Никто из живущих не обладает достаточной силой духа и энергией, чтобы бороться с неизбежным и в тоже самое время создавать новую жизнь. Необходимо сделать выбор. Вы можете либо уступить натиску жизненных штормов и склониться перед ними, либо противостоять им, рискуя потерять все.

Я был свидетелем подобного на моей ферме в Миссури. Я посадил десяток деревьев. Вначале они росли быстро. Затем после снежной бури их ветки покрылись толстой коркой льда. Вместо того, чтобы грациозно согнуться под его тяжестью, они гордо противостояли ему и сломались. Мне пришлось выкопать их и выбросить. Они не поняли мудрости северного леса. Я проехал многие сотни миль по вечнозеленым лесам Канады, однако никогда не видел, чтобы ель или сосна сломались под тяжестью снега или ледяной корки. Деревья в этих вечнозеленых лесах хорошо знают, как надо согнуться, как склонить ветви, как принимать неизбежное. Мастера джиу-джитсу говорят своим ученикам, что «надо уметь сгибаться, как ива, а не сопротивляться, как дуб».

Почему автомобильные шины выдерживают все нагрузки при движении по дороге? Вначале производители автомобильных покрышек выпускали покрышки, которые противостояли нагрузкам, возникающим при движении по дороге. Но такие шины долго не выдерживали и разрушались. Затем они стали выпускать покрышки,

поглощающие удары. Покрышки такой конструкции могли выдержать эти нагрузки. Мы выдержим дольше, и наше движение по жизни будет более спокойным, если научимся поглощать удары и толчки на усеянной камнями дороге нашей жизни.

Что случится с нами, если мы будем сопротивляться ударам жизни вместо того, чтобы поглощать их? Что с нами случится, если мы откажемся «сгибаться, как ива» и будем несгибаемы, как дуб?

Ответ очень прост.

Мы столкнемся со множеством внутренних конфликтов. Мы будем волноваться, находится в напряжении и невротическом состоянии. Если мы станем упорствовать и откажемся принять жесткую реальность нашей жизни, то сначала укроемся в созданном нами же иллюзорном мире, а затем сойдем с ума.

Во время войны миллионы испуганных солдат должны были либо принимать неизбежное, либо сломаться от напряжения. В качестве примера возьмем случай с Уильямом Х. Касселиусом. Вот его рассказ, получивший премию во время наших занятий в Нью-Йорке.

«Вскоре после того, как я стал служить в береговой охране, меня направили в самое горячее место на берегу Атлантического океана. Меня назначили инспектором по взрывчатым веществам. Вы можете себе это представить! Меня! Продавца крекеров сделали инспектором по взрывчатым веществам! Сама мысль о том, что я буду иметь дело с тысячами тонн тротила, леденила мне кровь. Курс обучения занял два дня. И то, что я узнал, наполнило меня ужасом. Я никогда не забуду свое первое задание.

Темным холодным туманным днем на открытом пирсе Кейвен-Поинт в Бейонне, штат Нью-Джерси, я нес ответственность за трюм номер пять на моем корабле. Вместе с пятью грузчиками я должен был спуститься в трюм. Эти грузчики были мускулистыми парнями, но они ничего не знали о взрывчатке. Они грузили тяжелые и очень мощные бомбы, каждая из которых содержала тонну тротила, и этого слихвой хватило бы, чтобы разнести эту старую посудину в щепки. Бомбы опускали на двух канатах. Я постоянно повторял про себя: «Вдруг один трос соскользнет или не выдержит тяжести и разорвется! О, Господи!» До чего же я был перепуган! Я дрожал, как осиновый лист. Мой рот пересох. Колени тряслись. Сердце бешено колотилось. Но убежать-то я не мог. Это означало бы дезертирство и позор для меня и моих родителей. Меня могут расстрелять. Я не мог убежать. Я должен был остаться. Я видел, что грузчики очень небрежно обращаются со смертоносным грузом. Каждую минуту корабль мог взлететь на воздух. Я пребывал в состоянии крайнего ужаса около часа или немногим более того, а потом стал рассуждать более разумно. Я сказал сам себе: «Подумай, если будет взрыв, то и что из этого! Ты ничего не почувствуешь». Это самая легкая смерть, это значительно

лучше, чем умереть от рака. Не будь глупцом. Ты же не можешь жить вечно. Ты должен выполнить эту работу, или тебя расстреляют. Надо еще подумать что лучше».

Я говорило собой подобным образом в течение многих часов и, в конце концов, почувствовал облегчение. Наконец, наступил момент, когда я преодолел свое беспокойство и страх, заставив себя принять неизбежное. Я никогда не забуду этот урок. И теперь каждый раз, когда у меня возникает желание начать беспокоиться из-за обстоятельств, которые нельзя изменить, я пожимаю плечами и говорю себе: «Проехали». Интересно, что это работает даже для продавца крекеров». Ура! Ура! Слава храброму продавцу крекеров!

В истории человечества, пожалуй, только смерть Сократа по своей трагичности может в какой-то степени сравниться с распятием Христа. И через десять тысяч лет люди все еще будут восхищаться бессмертным описанием этого события Платоном. Это одно из самых потрясающих и прекрасных произведений литературы. Нескольким афинским гражданам завидовали старому босоногому Сократу и выдвинули против него обвинения. Сократа судили и приговорили к смерти. Дружелюбно настроенный тюремщик принес ему чашу рядом и сказал: «Постарайся легко принять то, что неизбежно». Сократ так и сделал. Он встретил смерть словно святой, благостно и достойно.

«Постарайся легко принять то, что неизбежно». Это было произнесено за 399 лет до нашей эры. Но мы в этом ветхом, наполненном тревогами мире нуждаемся в таких словах еще больше, чем раньше: «Постарайся легко принять то, что неизбежно».

В течение последних восьми лет я прочитал почти все, что прямо или отдаленно касалось борьбы с беспокойством. Может, вы хотели бы узнать, какой самый лучший совет я нашел во всех этих книгах? Хорошо, вот он. Это маленький, в двадцать три слова, текст. Мы должны прикрепить его к зеркалу в ванной комнате и повторять каждый раз, когда умываемся, чтобы очистить не только наши лица от грязи, но и наши души от беспокойства. Эта бесценная молитва написана доктором Рейнольдом Нибуrom, профессором практического христианства Объединенной теологической семинарии в Нью-Йорке.

*Господи, даруй мне спокойствие,
Дабы принять то, что я не могу изменить,
Храбрость, дабы изменить то, что могу,
И мудрость, дабы понять разницу.*

Если вы хотите победить привычку беспокоиться прежде, чем она победила вас, следуйте

ПРАВИЛУ 4:

Принимайте неизбежное.

Глава X

Установите для ваших тревог режим «ограничения убытков»

Хотите знать, как делать деньги на Уолл-Стрит? Конечно! И вместе с вами это хотели бы знать миллионы других людей. Но, если бы я знал ответ, эта книга стоила бы 10 тысяч долларов за экземпляр. Впрочем, есть одна хорошая идея, которую применяют удачливые биржевые маклеры. Эту историю поведал мне Чарльз Робертсон из Нью-Йорка. Он занимается оказанием консультационных услуг по капиталовложениям. Вот что он рассказал:

«Я приехал в Нью-Йорк из Техаса с двадцатью тысячами долларов в кармане, собранными моими друзьями, чтобы вложить деньги в покупку акций. Я думал, что разбираюсь в работе фондового рынка, но потерял все деньги до последнего цента. Надо сказать, на некоторых сделках я заработал много, но в итоге я потерял все.

Я не был бы столь расстроен, если бы потерял свои собственные деньги, но я находился в ужасном состоянии из-за того, что это были деньги моих друзей, хотя они все достаточно богаты, и для них эти убытки не являлись очень большими. После провала нашего начинания я с ужасом ждал новой встречи с ними. Однако, к моему удивлению, они не придали этому большого значения и, к тому же, оказались неисправимыми оптимистами.

Я знал, что действовал по принципу «или пан, или пропал» и главным образом надеялся на удачу, опираясь на мнения других людей. Как говаривал Х.И. Филлипс, не зная нот, я «играл по слуху».

Я начал размышлять над своими ошибками и решил, что прежде чем я вновь вернусь на фондовую биржу, мне следует побольше узнать о том, как она работает. Я стал искать пути реализации своего замысла и скоро познакомился с самым удачливым биржевым игроком за всю историю существования биржи. Его звали Бэртон С. Кастл. Я верил, что могу научиться у него очень многому, ведь он имел репутацию человека, который много лет успешно ведет фондовые операции. Я понимал, что этот успех не может быть просто счастливым стечением обстоятельств и удачей.

Он задал мне несколько вопросов о моих прошлых операциях на фондовом рынке. Затем он сказал мне то, что, по моему мнению, является главным правилом в этом бизнесе: «Для каждой из своих биржевых операций я установил режим «ограничения убытков». Если я покупаю акции, скажем, по пятьдесят долларов за штуку, то немедленно устанавливаю режим «ограничения убытков» на уровне сорок пять долларов. Это означает вот что: если акции понизятся в цене более чем на пять пунктов, то они будут проданы автоматически, и, таким образом, мои убытки ограничатся пятью пунктами.

Главное работать с умом, — продолжал опытный наставник, — тогда в среднем ваша прибыль составит двадцать пять или даже пятьдесят пунктов. Следовательно, ограничивая ваши убытки пятью пунктами, вы можете ошибиться более чем в половине сделок и все же зарабатывать много денег».

Я сразу же использовал этот подход и продолжаю применять его до настоящего времени. Это помогло защитить интересы моих клиентов и заработать много тысяч долларов.

Постепенно я понял, что режим «ограничения убытков» может быть использован не только на фондовом рынке. Я начал устанавливать режим «ограничения убытков» для других, вовсе не финансовых, ситуаций, вызывавших у меня беспокойство. Я стал использовать этот режим каждый раз, когда беспокойство или обида начинали доминировать. И он работал просто волшебным образом.

Например, я часто завтракаю вместе со своим другом, который постоянно опаздывает. Раньше его опоздания заставляли меня переживать, а он появлялся только ко второй половине. Наконец, я рассказал ему о режиме «ограничения убытков», который применяю к беспокойствам. Я сказал: «Билл, мой режим «ограничения убытков» начинает действовать через десять минут после установленного времени нашей встречи. Если ты придешь позже, то наша договоренность отменяется, и я ухожу».

Бог ты мой! Как я нуждался в этом режиме много лет назад, когда я смог бы применить его к своему нетерпению, раздражительности, самооправданию, сожалениям, ко всем своим умственным и душевным стрессам. Почему у меня не нашлось достаточно здравого смысла для того, чтобы найти выход из каждого положения, угрожавшего моему душевному покою? Ведь я бы мог сказать себе: «Послушай, Дейл Карнеги, об этом можно беспокоиться только вот до такого предела и все». Почему я не делал этого раньше?

Однако я все-таки могу похвалить себя за тот случай, когда я проявил хоть немного здравого смысла. Это была трудная ситуация в моей жизни, настоящий жизненный кризис, когда я увидел, как рушатся мои мечты и планы на будущее. Произошло следующее. Мне было тогда немного за тридцать, и я решил посвятить свою жизнь написанию романов. Я собирался стать вторым Франком Норрисом, Джеком Лондоном или Томасом Харди.

Я так стремился к этой цели, что два года прожил в Европе, когда после первой мировой войны во время сильнейшей инфляции там можно было легко существовать, имея доллары. Я провел в Европе два года и написал свое главное произведение. Оно называлось «Снежная буря». Название как нельзя более соответствовало тому ледяному приему, который был оказан моему роману в издательствах, будто снежная буря пронеслась по долине Дакоты. Когда мой литературный агент сказал мне, что мой роман ничего не стоит, а у

меня нет таланта для художественной литературы, мне показалось, что мое сердце почти перестало биться. Я ушел от него в каком-то оцепенении. Я был ошеломлен и чувствовал себя так, будто меня стукнули дубинкой по голове. Я был потрясен. Я понял, что нахожусь на перепутье и должен принять важнейшее решение в своей жизни. Что мне было делать? Куда податься?

Прошли недели, прежде чем я вышел из оцепенения. В это время я ничего не слышал о режиме «ограничения убытков» для беспокойств. Но сейчас, когда я оглядываюсь назад, я понимаю, что я сделал именно это. Я списал эти два года усиленной работы над романом и определил для него подобающее ему место. Да, была попытка заняться высоким искусством. Но мне надо двигаться дальше. Я возвратился к своей работе, связанной с организацией и проведением занятий для взрослых. В свободное время я писал биографии и общеобразовательные книги наподобие той, которую вы читаете в настоящий момент.

Испытываю ли я радость от принятого тогда решения? Рад ли я этому? Каждый раз, когда я думаю об этом, я чувствую такую радость, что мне хочется буквально танцевать на улице! Я могу сказать со всей откровенностью, что я ни разу не пожалел о том, что не стал вторым Томасом Харди.

Сто лет назад ночью, когда на берегу Уолденского пруда слышалось зловещее уханье совы, Генри Торо обмакнул гусиное перо в самодельные чернила и написал в своем дневнике: «Стоимость любой вещи определяется таким количеством субстанции, называемой мною «жизнь», которое потребуется для обмена на эту вещь сейчас или в дальнейшем».

Эта же мысль, выраженная другими словами звучит так: только глупцы платят за что-либо больше, чем то количество жизненной силы, которое для этого требуется.

Однако именно это и сделали Гилберт и Салливан. Они отлично сочиняли веселые стишки и музыку, но потрясающе мало знали о том, как наполнять радостью свою собственную жизнь. Они написали самые лучшие в мире оперетты: «Терпение», «Фартучек», «Микадо». Но они не могли контролировать свои эмоции. Они омрачали свою жизнь из-за пустяков, таких как, например, цена ковра! Салливан заказал для купленного ими театра ковер. Когда Гилберт увидел счет, он пришел в ярость. Они разбирались по этому поводу в суде и никогда больше в своей жизни не сказали друг другу ни слова. Музыка для новой постановки Салливан отправлял Гилберту по почте. То же самое делал и Гилберт, когда сочинял для нее слова. Однажды им пришлось вместе выйти на сцену ответить на овации зала, но они стояли на противоположных концах сцены и кланялись в разные стороны, чтобы не видеть друг друга. У них не хватило ума установить для обиды режим «ограничения убытков», как это делал Линкольн.

Во время Гражданской войны, когда сторонники Линкольна обличали его злейших врагов. Линкольн сказал: «Вы чувствуете больше личной неприязни к моим врагам, чем я. Вероятно, мне ее недостает, но я никогда не считал, что неприязнь окупает себя. Жизнь человека так коротка, что он не может позволить себе потратить половину ее на споры. Если человек перестает бороться со мной, я никогда не использую против него наши прошлые разногласия».

Мне бы хотелось, чтобы моя старая тетушка Эдит обладала такой же способностью к прощению, как и Линкольн. Они и дядюшка Фрэнк жили на ферме, находящейся в залоге. Земля там неплодородная, заросшая сорняками и сплошь изрытая канавами. Так что, они с трудом сводили концы с концами и сэкономили каждый цент. Но тетушка Эдит любила украшать свой убогий домишко и покупала занавески и другие мелкие вещицы. Эти предметы роскоши она приобретала в кредит в галантерейном магазине Дэна Эверсола в Мэри-вилле, штат Миссури. Дядюшка Фрэнк беспокоили эти долги. У него был присущий фермерам страх перед растущей сумой задолженности, и поэтому он попросил Дэна Эверсола не отпускать своей жене товар в кредит. Когда она об этом узнала, ее гнев не имел границ и, надо сказать, что она продолжала на него сердиться столь же сильно и почти через пятьдесят лет после этого события. Я много раз слышал, как она рассказывала эту историю, а в последний раз, когда она вспоминала об этом, ей было почти восемьдесят. Я сказал ей:

«Тетушка Эдит, дядюшка Фрэнк вас тогда унижил, и это его ошибка, но не думаете ли вы, что ваши сетования по поводу этого поступка в течение почти полувека несравненно хуже того, что совершил он? (Но то был глас вопиющего в пустыне, она не слышала меня.)

Тетушка Эдит заплатила большую цену за свою раздражительность и злопамятность. Она расплатилась за них своим собственным душевным покоем.

Когда Бенджамину Франклину было семь лет, он сделал одну ошибку, о которой помнил семьдесят лет. Ему очень хотелось иметь свисток. Он так этого хотел, что пошел в магазин игрушек и, отдав продавцу все свои монетки, получил свисток, не спросив даже о цене. «Затем я вернулся домой, — писал он своему другу через семьдесят лет, — и всласть свистел, бегая по дому». Но когда его старшие братья и сестры узнали о том, что он заплатил за свисток значительно больше его реальной цены, они безжалостно его высмеяли. Бенджамин Франклин, по его словам, «плакал от досады».

Через много лет, Франклин, в то время уже всемирно известный политический деятель и посол США во Франции, по-прежнему помнил, что он переплатил за свисток, и это вызывало у него больше «сожаления, чем все то удовольствие, которое он получил от свистка».

Но за этот жизненный урок Франклин, в конце концов, заплатил

не такую уж большую цену. Франклин говорил: «По мере того, как я рос и знакомился с людьми, я наблюдал за их действиями и думаю, что встречал очень и очень многих, которые переплатили за свисток. Короче говоря, я понял, что, как правило, несчастья человеческого рода вызваны неправильной оценкой ценности той или иной вещи и тем, что люди «переплачивают за свисток».

Гилберт и Салливан конечно переплатили за свой свисток, как и тетушка Эдит. Да и Дейл Карнеги грешил этим время от времени.

Но в эту компанию попали бессмертный гений Лев Толстой, автор двух всемирно известных романов «Война и мир» и «Анна-Каренина».

Как говорится в Британской энциклопедии в последние двадцать лет своей жизни Лев Толстой, возможно, «был наиболее почитаемым человеком в мире». За двадцать лет до его смерти в период с 1890 по 1910 года к нему приезжали бесчисленные почитатели, жаждавшие хотя бы мельком увидеть его лицо, услышать звук его голоса или даже прикоснуться к одежде. Каждая произнесенная им фраза фазу же заносилась в записные книжки и почиталась почти как «святое откровение». Но когда речь шла об обычной жизни, Толстой проявлял еще меньше здравомыслия, чем Франклин в свои семь лет! У него вообще отсутствовало здравомыслие.

Вот что я имею в виду. Толстой женился на девушке, которую очень сильно любил. Они и на самом деле были так счастливы вместе, что иногда, становясь на колени, просили Бога даровать им возможность жить подольше такой восхитительной и радостной жизнью. Но девушка, на которой женился Толстой, от природы была ревнива. Она переодевалась в деревенское платье и следила за ним даже в лесу. Это стало вызывать скандалы. Она ревновала его даже к своим детям. Дело дошло до того, что однажды она выстрелила из пистолета в портрет своей дочери. Она корчилась на полу с бутылкой опиума около губ и угрожала покончить с собой. В это время дети испуганно сидели в углу комнаты и плакали от ужаса.

И что же сделал Толстой? Я бы не стал винить его, если бы он разъярился и начал крушить мебель, у него был достаточный повод для этого. Но он сделал нечто значительно худшее: он стал вести дневник! Да, да личный дневник, в котором он во всем обвинял свою жену! Это был его «свисток!» Он хотел, чтобы грядущие поколения оправдали его и обвинили во всем его жену. А что сделала его жена? Конечно, она вырывала страницы из его дневника, на которых говорилось о ней, и сжигала. Кроме того, она принялась вести свой собственный дневник, в котором во всем обвиняла своего грубияна мужа. Она даже написала новеллу и озаглавила ее «Чья вина?» В ней она выставила своего мужа домашним тираном, а себя мученицей.

И чем же это все завершилось? Почему эти два человека превратили свой дом, по словам самого Толстого, в приют для умалишенных? Очевидно, для этого существовало несколько причин.

Одна из них состояла в том, что они страстно желали произвести впечатление на потомков. Они беспокоились именно о нашем мнении о себе! Но кого из нас сегодня интересует, кто был виноват в их семейных проблемах? Никого. Мы заняты разрешением наших собственных проблем, и у нас нет ни минуты, чтобы думать о семействе Толстых. Какую большую цену заплатили за свой свисток эти два несчастных человека. Пятьдесят лет прожить в настоящем аду, и то лишь потому, что ни у одного из них не хватило здравомыслия, чтобы сказать:

«Хватит!» У них не нашлось достаточно здравого смысла, чтобы сказать: «Давай без промедления установим режим «ограничения убытков» на наши отношения. Мы растрачиваем наши жизни. Давай прямо сейчас скажем: «Достаточно».

Я искренне уверен, что понимание истинной ценности вещей является самым важным секретом, знание которого ведет к душевному покою. Я считаю, что мы способны сразу же уничтожить пятьдесят процентов своих беспокойств, если сможем создать свой собственный золотой стандарт, по которому мы бы оценивали, насколько эти вещи важны для нашей жизни.

Поэтому, чтобы победить привычку беспокоиться прежде, чем она победит вас выполняйте

ПРАВИЛО 5:

Всегда, когда у вас появляется желание направить значительные усилия на достижение целей, которые их не стоят, остановитесь и задайте себе три вопроса:

- 1. Насколько этот вопрос действительно важен для меня?*
- 2. Когда в его отношении мне следует использовать режим «ограничения убытков» и забыть о нем?*
- 3. Какова точная цена этого свистка? Не переплатил ли я за него?*

Глава XI

Не пытайтесь пилить опилки

Сейчас, когда я пишу это предложение, я могу выглянуть из окна и увидеть на газоне своего сада несколько следов динозавра. Они отпечатались в глине и камне. Я приобрел их в музее Пибоди в Йельском университете. У меня есть письмо от хранителя этого музея, в котором говорится, что возраст этих следов составляет 180 миллионов лет. Даже круглому дураку не придет в голову попытаться вернуться на 180 миллионов лет назад для того, чтобы изменить эти следы. Не менее глупо было бы испытывать беспокойство относительно того, что мы не можем вернуться в прошлое на 180 миллионов лет назад и изменить его. Однако многие из нас именно

этим и занимаются. Конечно, мы можем сделать что-нибудь, чтобы изменить последствия того, что случилось 180 секунд назад, но мы, конечно, не можем изменить сам факт свершения этого события.

На земле существует лишь один способ, позволяющий конструктивно использовать события прошлого. Он состоит в том, чтобы, спокойно проанализировав, извлечь для себя пользу и забыть о них.

Я знаю, что это так и есть. Но всегда ли у меня хватает смелости и разума действовать так? Для того, чтобы ответить на этот вопрос, я хотел бы рассказать вам об одном совершенно фантастическом событии, случившемся со мной много лет назад. Дело в том, что у меня было более трехсот тысяч долларов, но я упустил их, не получив ни цента дохода.

Произошло вот что: я организовал крупное предприятие в области образования для взрослых, открыл отделения во многих городах и затратил большие средства на покрытие накладных расходов и рекламу. Я был так занят преподаванием, что не имел ни возможности, ни желания контролировать финансы. Я был слишком неопытным и не понимал, что мне нужен умелый финансовый директор.

Но через год я узнал о реальном положении дел. И это отрезвило и шокировало меня. Я обнаружил, что несмотря на огромные капиталовложения, мы не получили никакого дохода. После того, как это стало ясно, мне следовало бы предпринять два шага. Во-первых, мне следовало бы заpastись здравомыслием и сделать то, что сделал Джордж Вашингтон Карвер, темнокожий ученый, когда у него в банке пропали накопления всей его жизни. На вопрос о том, известно ли ему, что он разорился, он отвечал: «Да, я слышал об этом» и продолжал вести занятия. Он просто *забыл об этом* и сделал это настолько основательно, что никогда более не упоминал о случившемся.

Во-вторых, мне следовало бы сделать вот что: я должен был бы провести анализ своих ошибок и извлечь уроки на всю жизнь.

Но, говоря откровенно, я не сделал ни первого, ни второго. Вместо этого я погрузился в беспокойство. В течение многих месяцев я жил, как в тумане. Я потерял сон и аппетит. Вместо того, чтобы извлечь уроки из этой огромной ошибки, я пошел дальше и повторил ее в более мелком масштабе!

Мне очень неловко признаваться в таком неразумном поведении, но много лет назад я убедился, что «легче учить двадцать человек тому, как правильно поступить в какой-либо ситуации, чем стать одним из тех двадцати, которые смогут этому научиться».

Мне, к сожалению, не довелось иметь честь заниматься в школе имени Джорджа Вашингтона в Нью-Йорке в классе доктора Пола Брендуайна. Ведь именно у него учился Аллен Сондерс. Мистер Аллен Сондерс рассказывал мне, как учитель гигиены доктор Пол Брендуайн

преподал ему один из важнейших уроков его жизни:

«Я был еще подростком и уже тогда беспокоился по поводу и без повода. Я очень переживал из-за совершенных мною ошибок. После экзаменационной работы я обычно не спал всю ночь и грыз ногти, потому что боялся провала. Я не прекращал переживать из-за того, что я сделал, и хотел сделать все по-другому. Я постоянно переживал по поводу сказанного мною и хотел бы сказать это лучше.

Однажды наш класс пришел в научную лабораторию. Там находился учитель, а на столе на виду стояла бутылка молока. Мы расселись по партам, разглядывая бутылку и задавая себе вопрос, какое отношение бутылка молока имеет к занятиям по гигиене. Затем неожиданно доктор Пол Брендуайн встал и бросил бутылку в раковину. Бутылка с грохотом разбилась, а он громко произнес: «Не плачьте из-за разлитого молока!»

Потом он попросил нас подойти к раковине и посмотреть на осколки бутылки. «Смотрите Хорошенько, — сказал он, — и запомните это урок на всю оставшуюся жизнь. Молоко пролилось, его нет, вы видите, что оно стекло в канализационную трубу. Ничто на свете не вернет его обратно, ни единую каплю этого молока. Если бы вы были бы более осмотрительны, то молоко можно было бы не пролить, но сейчас слишком поздно, и все, что мы можем сделать, это списать его, забыть о нем и двигаться дальше».

Это небольшое представление осталось в моей памяти надолго. Я помнил его и тогда, когда забыл все, что нам говорили о стереометрии и латыни. На самом деле, с точки зрения практического жизненного опыта, этот урок дал мне много больше, чем все остальные предметы, которые мы проходили за четыре года обучения. Он научил меня стараться по возможности не разливать молоко, но если это все же случилось, и молоко разлилось и вытекло через трубу, то полностью забыть о нем».

Некоторые читатели будут иронизировать относительно того, что это вариации на тему хорошо известных пословиц типа «не плачьте над пролитым молоком» или «потерянного не воротишь». Конечно, это избитая и банальная истина. Я знаю, что вы слышали ее тысячи раз. Но я также знаю, что эти заезженные пословицы содержат в себе самую суть отполированной веками мудрости всего человечества. Они родились из многовекового опыта человечества и передавались из поколения в поколение в течение сотен лет. Если бы вы могли изучить все, что было написано великими мыслителями всех веков о беспокойстве, то вы бы не сумели найти ничего более важного и глубокого, чем такие избитые пословицы, как «не говори «гоп» пока не перепрыгнешь» или «что с возу упало, то пропало». Если, вместо того, чтобы иронизировать над ними, мы применим на практике только эти две пословицы, нам вообще не нужна будет такая книга, как эта. И более того, если бы мы на практике применяли большинство старых

пословиц, то смогли бы наладить почти совершенную жизнь. Но знание является силой только в том случае, если применяется практически, и цель этой книги состоит не в том, чтобы сообщить вам нечто новое, а в том, чтобы напомнить вам о хорошо известных вещах, побудить вас к действиям и вдохновить на практическое применение старых истин.

Я всегда восхищался людьми типа покойного Фреда Фуллера Шедда. Они имеют талант ярко показать эти старые истины в новом свете. Фред Фуллер Шедд был редактором газеты «Филадельфия буллетин». Обращаясь к выпускникам колледжа, он спросил: «Кто из вас в своей жизни пилил дрова? Поднимите руки». Большинство из присутствующих делали это. Затем он спросил: «А кто из вас в своей жизни пилил опилки?» Не поднялось ни одной руки.

«Конечно, никто не может пилить опилки! — воскликнул мистер Шедд. — Они уже напилены. То же самое с прошлым. Когда вы начинаете беспокоиться о вещах, которые уже прошли и с которыми покончено, вы занимаетесь тем, что пилите опилки».

Когда Конни Маку, великому мастеру бейсбола, исполнился восемьдесят один год, я спросил его, переживал ли он о поражениях.

«Да, конечно, раньше я переживал об этом, — ответил он, — но покончил с этой глупой привычкой много лет назад. Я понял, что это совершенно бессмысленно. Если вода утекла, то с ее помощью невозможно молотить зерно».

Безусловно, вы не можете молотить зерно с помощью воды, которая утекла. Но вы можете избороздить морщинами ваше лицо и заработать язву желудка, если будете волноваться об этом.

В прошлом году в день Благодарения я обедал с Джеком Демпси. Пока мы лакомились индейкой под клюквенным соусом, он рассказал мне о том поединке, в котором проиграл Танни свое звание чемпиона мира в тяжелом весе. Естественно, это был удар по его самолюбию. «В середине этого боя, — рассказывал мне Джек Демпси, — я вдруг понял, что стал стариком... В конце десятого раунда я все еще держался на ногах, но это был почти конец. Мое лицо распухло и покрылось ссадинами. Я почти не мог открыть глаза... Я видел, как рефери поднял руку Джина Танни. Это означало его победу... Я уже не был чемпионом. Лил дождь, я шел сквозь толпу в раздевалку. Когда я проходил, несколько человек пытались схватить меня за руку. У некоторых в глазах стояли слезы.

Через год у меня снова состоялся поединок с Танни. Но все было бесполезно. Со мной было покончено навсегда. Мне было трудно удержаться от переживаний обо всем этом, но я сказал себе: «Я не собираюсь жить в прошлом или плакать из-за пролитого молока». Этот удар я не пропущу и не позволю свалить меня с ног».

И это то, что Джек Демпси исполнил в точности. Как? Повторял ли он постоянно: «Я не буду беспокоиться о прошлом»? Нет, это лишь

заставило бы его думать и переживать о том, что было. Он сделал это следующим образом: он «списал» из своей памяти это поражение и сконцентрировался на планах на будущее. Он сделал это, открыв ресторан «Джек Демпси» на Бродвее и «Великий северный отель» на 57-й улице. Он сделал это путем организации призовых боксерских поединков и показательных выступлений. «Последние десять лет, — говорил Джек Демпси, — я провел лучше, чем в свою бытность чемпионом».

Мистер Демпси говорил мне, что он мало читал, но даже не читая, он следовал совету Шекспира:

«Мудрец не сидит, опустив руки, не вопит о том, что потерял, но энергично старается возместить свой ущерб».

Когда я читаю исторические и биографические романы и наблюдаю, как ведут себя люди в тяжелых испытаниях, я бываю потрясен и воодушевлен тем, как некоторые умеют «списывать» свои беспокойства и драматические события своей жизни и продолжать жить весьма счастливо.

Однажды я посетил тюрьму Синг-Синг, и больше всего меня потрясло то, что заключенные внешне выглядели не менее счастливо, чем люди за стенами тюрьмы. Я сказал об этом Льюису Е. Лоуэсу, который в то время занимал должность начальника тюрьмы. Он ответил мне, что когда преступники попадают в Синг-Синг впервые, они по большей части испытывают обиду и озлоблены. Но через несколько месяцев большинство наиболее здравомыслящих «списывают» свои несчастья, обустроиваются и принимают порядки тюремной жизни спокойно, стараясь сделать ее как можно лучше. Начальник тюрьмы Лоуэс рассказывал мне об одном заключенном, садовнике, который пел, работая в огороде и саду в стенах тюрьмы.

Этот заключенный любитель пения проявил больше здравомыслия, чем большинство из нас. Он знал, что

*Указующим перстом Всевышний пишет. И написав,
Уходит дальше. Все ваше благочестие и ум
Не в силах Перст завлечь обратно иль стереть полстрочки,
И даже ваших слез потоки не смоят Слова одного.*

Поэтому какой смысл проливать слезы? Мы, конечно, совершаем грубейшие ошибки и несуразные поступки! Ну и что и из этого? Кто не совершает? Даже Наполеон проиграл треть всех своих главных сражений. Вполне возможно, что соотношение наших побед и поражений ничуть не хуже, чем у Наполеона. Кто знает?

Но как бы то ни было, вся королевская конница и вся королевская рать, не могут вернуть наше прошлое назад.

Поэтому не забывайте

ПРАВИЛО 6:

Не пытайтесь пилить опилки.

РЕЗЮМЕ

ПРАВИЛО 1:

Вытесняйте беспокойство из своего ума, занимая себя работой. Активная работа — один из лучших видов терапевтического лечения хандры и уныния.

ПРАВИЛО 2:

Не беспокойтесь о пустяках. Не позволяйте мелочам, этим муравьям, вторгающимся в вашу жизнь, разрушать ваше счастье.

ПРАВИЛО 3:

Используйте закон больших чисел для избавления, от беспокойства. Спросите себя: «Насколько велика вероятность того, что это событие вообще произойдет?»

ПРАВИЛО 4:

Принимайте неизбежное. Если обстоятельства превосходят ваши силы и возможности, и вы не можете изменить или исправить какую-либо ситуацию, то скажите себе: «Это так. Это не может быть иначе».

ПРАВИЛО 5:

Включите режим «ограничения убытков» для вашего беспокойства. Примите решение о том, насколько та или иная вещь заслуживает вашего беспокойства. И беспокойтесь не более, чем она того заслуживает.

ПРАВИЛО 6:

Пусть прошлое хоронит своих мертвецов. Не пилите опилки.

ЧАСТЬ IV

СЕМЬ СПОСОБОВ ВЫРАБОТАТЬ ТАКОЕ ОТНОШЕНИЕ К ОКРУЖАЮЩЕМУ, КОТОРОЕ ПРИНЕСЕТ ВАМ МИР И СЧАСТЬЕ

Глава XII

Девять слов, которые могут изменить вашу жизнь

Несколько лет назад меня попросили ответить на вопрос одной радиопередачи: «Какой самый важный урок в вашей жизни?».

Это было легко: до настоящего времени главный усвоенный мною урок состоит в понимании важности того, о чем мы думаем. Если я знаю, о чем вы думаете, то я знаю, что вы из себя представляете. Наши мысли создают нас. Наш умственный настрой является важнейшим фактором, определяющим нашу судьбу. Эмерсон говорил:

«Человек — это то, что он думает в течение дня»... И как он может быть чем-либо иным?

Теперь я совершенно определенно знаю, что самая большая проблема, с которой мы сталкиваемся, состоит в том, как задать нашим мыслям правильное направление. Если мы сможем это сделать, то мы выйдем на путь, который позволит нам решить все наши проблемы. Великий философ, правивший Римской империей, Марк Аврелий обобщил эту мысль в девяти словах, которые могут изменить вашу судьбу: «Наша жизнь это то, что мы о ней думаем».

Конечно, если наши мысли наполнены счастьем, мы будем счастливы. Если наполнены унынием, мы будем унывать и чувствовать себя несчастными. Если наши мысли о страхе, мы будем бояться. Если мы думаем о болезнях, то мы, возможно, заболеем на самом деле. Если мы думаем о неудаче, то, без сомнения, она нас постигнет. Если мы полны жалости к себе, то все будут избегать нас.

Норман Винсент Пил сказал: «Вы — не то, что вы о себе думаете, вы — то, что вы думаете».

Вы полагаете, я защищаю легкое и неоправданно оптимистическое отношение ко всем вашим проблемам? К сожалению, нет. Жизнь не так проста. Однако я действительно защищаю необходимость мыслить позитивно, а не негативно. Другими словами, мы должны заниматься нашими проблемами, но не беспокоиться о них. В чем разница между словами «заниматься» и «беспокоиться»? Приведу один пример. Каждый раз, когда я пересекаю забитые автомобилями улицы Нью-Йорка, я занят тем, что я делаю, но не обеспокоен этим. Заниматься проблемой означает понять ее суть и предпринимать планомерные шаги для ее разрешения. Беспокоиться означает бездумно и лихорадочно кружиться вокруг этой проблемы.

Человек может заниматься решением серьезной проблемы, но в то же время идти по улице с высоко поднятой головой и цветком в петлице пиджака. Я видел, как Лоуэлл Томас вел себя именно таким образом. Это случилось, когда я имел честь помогать Лоуэллу Томасу: представлять его знаменитые фильмы о кампаниях Алленби и Лоуренса во время первой мировой войны. Он и его помощники делали снимки различных эпизодов этих операций не менее чем на шести фронтах. Самым лучшим из всего этого были документальные фотоматериалы, запечатлевшие Т.Е. Лоуренса и его живописную арабскую армию, а также ленты о том, как Алленби покорил Святую землю. Его рассказы, сопровождавшиеся демонстрацией этих материалов, носили название «С Алленби в Палестине и с Лоуренсом в Аравии» произвели настоящую сенсацию в Лондоне и по всему миру. В связи с его выступлениями на шесть недель было отсрочено открытие оперного сезона в Лондоне. Это дало Томасу возможность продолжить рассказы о своих невероятных приключениях и продемонстрировать свои фотографии и фильмы в Королевском оперном

театре в Ковент-Гардене.

После такого настоящего фурора в Лондоне, он имел шумный успех во многих странах. Затем в течение двух лет он снимал фильм о жизни в Индии и Афганистане. Но после многочисленных и совершенно невыносимых неудач он оказался в Лондоне без гроша в кармане. Я был с ним в это время. Я помню, как мы обедали в дешевых столовых в Лайон Корнер-Хауз. Но мы не могли бы позволить себе и этого, если бы не заняли денег у одного шотландца по имени Джеймс Макби, известного актера. Но суть дела в том, что даже, оказавшись в больших долгах и потерпев неудачу, Лоуэлл Томас занимался решением своих проблем, а не беспокоился о них. Он знал, что если он спасует перед трудностями, то от него не будет никакой пользы никому, включая его кредиторов. Поэтому он начинал день, каждое утро покупая цветок и вставив его в петлицу своего пиджака, и бодро, с высоко поднятой головой шел по Оксфорд-стрит. Он мыслит положительно, не терял мужества и не позволял неудаче победить его. С его точки зрения неудача — это лишь эпизод игры, тренировка, полезная для того, кто хочет достичь вершины в своем деле.

Настрой наших мыслей имеет почти невероятное влияние даже на наши физические силы. Известный английский психиатр Дж. А. Хэдфилд в своей замечательной книге «Психология силы» дает потрясающий пример, иллюстрирующий этот факт. «Я попросил трех мужчин, — пишет он, — пройти тест на воздействие мысленного внушения на их силу. Измерения проводились с помощью динамометра». Он предложил им со всей силой сжать динамометр. Условия эксперимента менялись три раза.

Когда он проводился в обычных условиях, то есть, испытуемые бодрствовали, показатели динамометра в среднем составляли 101 фунт. Затем испытуемые погружались в состояние гипноза, и им внушалось, что они очень слабы; средние показатели составили только 29 фунтов, а это — менее трети их нормальной силы. (Один из испытуемых был профессиональным боксером, и когда ему сказали, что он слаб, то, по его словам, его рука «стала совсем маленькой, как у ребенка»). В третий раз испытуемым под гипнозом внушали, что они очень сильны, и тогда их средний результат составил 142 фунта. Это значит, что когда их сознание наполнялось положительными мыслями о большой физической силе, их реальная физическая сила увеличилась почти на пятьдесят процентов.

Такова невероятная мощь нашего внутреннего настроя.

Для того, чтобы на примере показать поистине волшебную силу, которой обладает наша мысль, позвольте рассказать вам самый потрясающий случай из истории Америки. Я мог бы написать об этом целую книгу, но буду краток.

Морозной октябрьской ночью вскоре после окончания Гражданской войны бездомная нищенка, незаметная и униженная,

постучала в дверь матушки Уэбстер, жены отставного морского капитана, жившей в Эймсбери, штат Массачусетс.

Матушка Уэбстер открыла дверь и на пороге увидела беспомощное маленькое создание «не более сотни фунтов испуганной человеческой плоти». Незнакомку звали миссис Гловер, она объяснила, что хочет найти пристанище, где бы она могла поразмышлять и поработать над великой проблемой, днем и ночью поглощавшей ее думы.

«Вы могли бы остаться здесь, — предложила миссис Уэбстер. — Я совсем одна в этом большом доме».

Миссис Гловер, возможно, осталась бы жить в доме матушки Уэбстер навсегда, если бы из Нью-Йорка на каникулы не приехал ее приемный сын Билл Эллис. Встретившись с миссис Гловер, он закричал: «Мне не нужны бродяжки в этом доме!», и грубо вытолкнул бездомную женщину за дверь под проливной дождь. Несколько минут она стояла и мокла под струями дождя, а затем побрела по дороге в надежде найти хоть какое-нибудь укрытие.

Вот здесь и начинается самая удивительная часть этой истории. Этой бродяжке, которую Билл Эллис выставил из дома, суждено было стать наиболее известной в мире женщиной-мыслителем. В настоящее время у нее миллионы последователей, которые знают ее под именем Мэри Бейкер Эдди. Она является основательницей религиозного учения Христианская Наука.

Однако все это было впереди, а пока жизнь давала ей только болезни, горести и несчастья. Ее первый муж умер вскоре после свадьбы. Второй муж бросил ее и ушел к замужней женщине. Позже он умер в доме престарелых. У нее был только один ребенок, мальчик, но нужда, болезни, зависть вынудили ее отказаться от него, когда ему было четыре года. Она потеряла его следы и не видела в течение тридцати одного года.

У нее было очень слабое здоровье, и поэтому миссис Эдди много лет проявляла интерес к тому, что она называла «наукой духовного целительства». Ее судьба резко изменилась в городе Линн, штат Массачусетс. В тот холодный день миссис Эдди шла к центру городка, но неожиданно поскользнулась на обледенелом тротуаре и упала, потеряв сознание. Она сильно повредила позвоночник, все ее тело сотрясали конвульсии. Врачи считали, что она обречена и умрет. Если же каким-то чудом она все-таки выживет, то все равно более никогда не сможет ходить.

Многие считали, что больничная койка стала ее последним пристанищем перед смертью. Прикованная к кровати Мэри Бейкер Эдди открыла Библию и, по ее словам, ведомая Святым Духом, прочитала следующие слова из Евангелия от Матфея: «И вот принесли к Нему расслабленного, положенного на постели. И видя Иисус веру их, сказал расслабленному: дерзай чадо! Прощаются тебе грехи твои...

встань, возьми постель твою и иди в дом твой; И он встал, взял постель свою и пошел в дом свой» (Матф. IX, 2-7).

Эти слова, как заявляла миссис Эдди, создали внутри ее такую силу, такую веру, такой импульс целительной силы, что она «немедленно встала с кровати и пошла».

«Это событие, — говорила миссис Эдди, — явилось тем самым падающим яблоком Ньютона, которое привело меня к открытию способа, как выздороветь самой и помочь другом... Я с научной достоверностью поняла, что причиной всему является Разум, и каждое событие имеет ментальную природу».

Таким образом Мэри Бейкер Эдди стала основательницей и высшим духовным лицом новой религии, которая называется Христианская Наука. Это единственная из великих религий, имеющих последователей по всему земному шару, основанная женщиной.

Вероятно, именно сейчас вы говорите себе: «Этот Карнеги вербует сторонников Христианской Науки!» Нет, вы ошибаетесь. Я — не сторонник этой религии. Но чем дольше я живу, тем больше убеждаюсь в том, какую огромную силу имеет мысль. Я занимаюсь преподавательской деятельностью тридцать пять лет и знаю людей, которые смогли избавиться от беспокойства, страхов и различных болезней и даже изменить свою жизнь, изменив образ своих мыслей. Я знаю! Я знаю! Я знаю! Я сам сотни раз был свидетелем того, как происходили такие невероятные преобразования. Я видел их так часто, что они уже не вызывают у меня удивления.

Я глубоко убежден, что наш душевный покой и радостное восприятие мира зависят не от того, где мы находимся, что мы имеем, или кто мы, а только от настроения наших мыслей. Внешние условия имеют к этому очень слабое отношение. Например, случай, произошедший со стариком Брауном. Его повесили за захват военного арсенала Соединенных Штатов в Харперс-Ферри и попытку поднять рабов на восстание. К виселице он приехал верхом на своем гробе. Тюремщик рядом с ним нервничал и беспокоился, а старина Джон был спокоен и холоден. Взглянув на горы Блу-Ридж в Виржинии, он воскликнул: «Что за прекрасное место! Я никогда раньше не имел возможности по-настоящему налюбоваться им».

Или, например, случай с Робертом Фальконе Скоттом и его компаньонами, с кем он впервые достиг Северного полюса. Их дорога обратно — возможно, самое трудное путешествие из тех, какие выпадали надолго человека. У них кончилась еда и топливо. Они не могли идти вперед из-за сильнейшего урагана, разразившегося над тем местом, где они находились. Ураган бушевал одиннадцать дней и ночей. Его сила была такова, что полярный лед покрылся бороздами. Они знали, что обречены на смерть. У них имелся запас опиума специально для такой чрезвычайной ситуации. Приняв большую дозу опиума, они могли бы заснуть навсегда, забывшись в приятных грезах.

Но они не захотели пойти таким путем и перед смертью «распевали радостные песни». Мы знаем, что они так делали, потому что в прощальном письме, найденном через восемь месяцев спасательной экспедицией на их замерзших телах, говорилось об этом.

Да, если мы наполняем свое сознание творческими мыслями, мужеством и спокойствием, то мы можем наслаждаться пейзажем, когда, сидя на своем собственном гробе, направляемся к виселице; или мы можем распевать в палатке «радостные песни», умирая от голода и холода.

Триста лет назад слепой Мильтон открыл для себя ту же истину:

*Мозг человека — его собственный мир, способный
Ад переделать в рай, иль Небо — в Бездну.*

Наполеон и Хелен Келлер могут послужить отличной иллюстрацией к этим строкам. Наполеон имел все, к чему обычно стремится человек: славу, власть, богатство, но на острове Святой Елены он все же говорил: «У меня не было и шести счастливых дней за всю мою жизнь». А вот Хелен Келлер, глухая, немая и слепая, считала:

«Жизнь невероятно прекрасна!»

Если за полвека своей жизни я вообще чему-нибудь и научился, так это тому, что «ничто не может привнести мир в вашу душу, кроме вас самих».

Я просто пытаюсь повторить слова, сказанные в свое время Эмерсоном. В самом конце его эссе «Уверенность в себе» есть замечательные слова: «Политическая победа, повышение доходов от арендной платы, выздоровление, возвращение друга или какие-либо другие внешние события вашей жизни повышают вам настроение, и вы думаете, что впереди только светлые дни. Не верьте этому. Так не бывает. Ничто не может поселить мир в вашей душе, кроме вас самих».

Эпиктет, великий философ-стоик, говорил, что нам следует больше заниматься удалением из нашего ума плохих мыслей, чем удалением «опухолей и нарывов».

Это было сказано девятнадцать веков назад, но современная медицина согласится с этими словами. Доктор Дж. Кэнби Робинсон заявлял, что четыре из пяти поступивших в больницу Джона Гопкинса пациентов страдают от болезней, которые во многом вызваны эмоциональным напряжением и стрессами. Это справедливо даже для случаев, связанных с органическими нарушениями.

«В конечном счете, — заявлял он, — эти болезни коренятся в плохой приспособляемости к жизни и ее проблемам».

Монтень, великий французский философ, в качестве девиза всей своей жизни выбрал следующие семнадцать слов: «Человек не столько страдает оттого, что случилось, а оттого, что он думает по этому

поводу». А то, что мы думаем по какому-либо поводу, целиком зависит только от нас с вами.

Что я хочу этим сказать? Каким невероятным нахальством надо обладать, чтобы в то время, когда вы буквально подкошены свалившимися на вас трудностями, и ваши нервы натянуты, как канаты, и буквально звенят от напряжения, сказать вам прямо в лицо, что в этой-то ситуации вы можете изменить свой психологический настрой одним лишь усилием воли. Неужели у меня хватает наглости утверждать это? Да, именно это я и имею в виду! И это еще не все. Я собираюсь показать вам, как это сделать. Возможно, вам придется затратить немного усилий, но сам секрет очень прост.

Уильям Джеймс, непревзойдённый авторитет в области практической психологии, однажды сделал такое наблюдение: «Складывается впечатление, что действие следует за чувством, но на самом деле действие и чувство одновременны. Путём контроля за действиями, которыми проще управлять посредством воли, мы косвенно контролируем наши чувства, которые не так-то легко направляются волевым усилием».

Говоря другими словами, мы не можем мгновенно усилием воли менять своё эмоциональное состояние, но мы можем менять характер и направленность своих действий. И когда мы меняем характер и направленность своих действий, то автоматически изменяем наше эмоциональное состояние.

«Таким образом, — объясняет Уильям Джеймс, — единственный способ вернуть себе хорошее расположение духа состоит в том, чтобы действовать и говорить так, словно вы уже развеселились».

Неужели такой простой прием дает какой-то результат? Испытайте сами. Широко улыбнитесь, расправьте плечи, глубоко вздохните и напевайте какой-нибудь веселенький мотивчик. Если вы не можете петь, насвистывайте. И это не выходит, мурлыкайте что-нибудь без слов. Очень скоро вы обнаружите, что все сказанное Уильямом Джеймсом соответствует действительности, и вы физически не можете пребывать в состоянии депрессии, если ведете себя как совершенно счастливый человек.

Это одно из самых простых и фундаментальных свойств человеческой природы, которое очень легко может совершать настоящие чудеса в нашей жизни. Я знаю одну женщину из Калифорнии, — не буду упоминать ее имя — которая могла бы в двадцать четыре часа избавиться от своих несчастий, если бы знала этот секрет. Она в годах и вдова. Все это, надо признать, печально, но мешает ли это вести себя так, как ведет счастливый человек? Если вы спросите ее о самочувствии, она ответит: «Все нормально», но выражение ее лица и жалобный голос скажут: «О, если бы вы знали, какое у меня было горе!» Создается впечатление, что она осуждает вас за то, что при ней вы пребываете в хорошем настроении. Сотни

других женщин прошли через более трудные испытания. Ведь после смерти мужа у нее осталась значительная страховка, которой вполне хватит, чтобы безбедно жить до конца своих дней, есть дети, которые уже обзавелись семьями, и она может жить у них. Но все равно, ее почти нельзя увидеть улыбающейся. Она жалуется, что все три ее зятя — скупые эгоисты, хотя она месяцами гостит в их домах; а дочери никогда не делают ей подарков, хотя она сама постоянно откладывает деньги на старость. Она отравляет жизнь не только себе, но и своим несчастным детям! Но должно ли быть так? Жаль, что она не желает изменить себя и превратиться из несчастной горемыки в достойного и уважаемого члена семьи. И она могла бы это сделать, если бы захотела. Для этого ей просто нужно вести себя как счастливый человек. Ей следовало бы держаться так, чтобы показывать свою большую любовь к другим людям, а не расходовать все силы на поддержание своего собственного несчастья и горечи.

Я знаком с одним человеком, который жив до сих пор именно потому, что знал этот секрет. Его зовут Х. Дж. Энглертиз города Телл, штат Индиана. Десять лет назад он переболел скарлатиной, и после выздоровления обнаружилось, что у него болезнь почек. Он испробовал различные способы лечения, побывал у многих докторов, пользовался даже услугами знахаря, но ничего не помогало.

Совсем недавно у него возникли осложнения: резко подскочило давление. Он пошел к врачу, который сказал ему, что его артериальное давление смертельно, а его болезнь прогрессирует, и что ему лучше без промедления привести в порядок свои дела.

«Я вернулся домой, — рассказывал он, — оплатил свою страховку, затем попросил прощение у Творца за все сделанные мною ошибки и погрузился в мрачные мысли. Все мои близкие страдали вместе со мной, и я сам находился в глубочайшей депрессии. Однако после того как я неделю жалел себя, я сказал себе: «Ты ведешь себя очень глупо! Может быть, ты проживешь еще целый год, так лучше провести его в радости, пока ты живой».

Я расправил плечи, улыбнулся и попытался вести себя так, будто все идет нормально. Вначале, надо признаться, это требует определенных усилий, но я заставил себя быть добродушным и веселым. Это помогло не только моей семье, но и мне самому.

Первое, что я ощутил, это улучшение самочувствия. Я чувствовал себя почти так же хорошо, как представлял себе! Улучшение продолжалось. И сегодня (а ведь уже прошло много месяцев после определенного мне срока смерти) я не только жив и счастлив, но у меня понизилось давление! Одно я знаю вполне определенно: без сомнения, предсказание доктора обязательно бы сбылось, если бы я продолжал думать, что умираю. Но я дал шанс своему телу исцелить самого себя, изменив настрой своих мыслей!»

Позвольте мне задать вам вопрос. Если один человек стал

мыслить оптимистично, не теряя боевого настроения, и только этим спас себе жизнь, то почему мы хотя бы в течение одной минуты должны мириться с нашим собственным плохим настроением и депрессией? Зачем грустить и придаваться мрачным мыслям и тем самым омрачать жизнь себе и окружающим нас людям, когда существует реальная возможность самому создать счастье, и для этого требуется всего лишь вести себя радостно?

Много лет назад я прочитал книгу, которая оказала на меня сильное воздействие. Она называлась «Как человек мыслит», ее автор Джеймс Аллен. Он пишет: «Человек поймет, что, как только он меняет своё отношение к вещам и другим людям, эти вещи и другие люди меняют отношение к нему... Пусть человек коренным образом изменит свои мысли, и он будет потрясен, как быстро это окажет влияние на материальные условия его жизни. Люди притягивают к себе не то, что они хотят, а то, что они представляют собой на самом деле... Божество, которое формирует нашу судьбу, находится внутри нас. Это сердцевина нашей сущности... Все, чего человек достигает, это прямой результат его мыслей. Человек может сражаться и добиваться своих целей только тогда, когда его мысли будут возвышены до уровня поставленных им задач. Если же он откажется возвысить свои мысли, то останется слабым, безвольным и несчастным».

ПРЯМО СЕГОДНЯ

1. *Прямо сегодня я буду счастлив.* Это означает, что сказанное Авраамом Линкольном, правда: «Большинство людей счастливы настолько, насколько они считают себя счастливыми». Источник счастья кроется внутри нас, он не связан с внешним миром.

2. *Прямо сегодня я попытаюсь приспособиться к тому, что есть,* и не буду пытаться приспособлять все к моим собственным желаниям. Я буду принимать мою семью, мою работу и удачу такими, какие они есть, и приспособлю себя к существующим условиям.

3. *Прямо сегодня я проявлю заботу о своем организме.* Я буду заниматься физическими упражнениями, заботиться о нем, насыщать его. Я не буду использовать его неправильно или относиться к нему пренебрежительно, и таким образом он превратится в совершенную машину для исполнения моих запросов.

4. *Прямо сегодня я попытаюсь развить свой ум.* Я научусь чему-нибудь полезному. Я не буду предаваться умственной лени. Я буду читать книги, понимание которых требует усилий, размышления и концентрации внимания.

5. *Прямо сегодня я буду упражнять свой дух во всех направлениях.* Я сделаю кому-нибудь доброе дело, но так, чтобы никто об этом не узнал. Как предлагал Уильям Джеймс, в качестве упражнения я сделаю, по крайней мере, две вещи, которые не хочу делать.

6. *Прямо сейчас* я стану доброжелательным. Я буду выглядеть и одеваться так хорошо, как только могу. Я буду негромко разговаривать, достойно вести себя, часто хвалить других. Я вообще не буду никого критиковать, не буду искать ошибок в чьих-либо словах или действиях и не буду управлять кем-либо или исправлять чьи-либо недостатки.

7. *Прямо сегодня* я буду пытаться жить только сегодняшним днем и не буду пытаться одним разом решить все свои жизненные проблемы. У меня хватит сил выполнять какую-либо работу в течение двенадцати часов, но я не выдержу ее, если буду рассматривать ее в рамках всей своей жизни.

8. *Прямо сегодня* я буду выполнять собственную программу. Я запишу, что я намереваюсь делать в каждый час. Возможно, мне и не удастся исполнять ее во всех деталях, но я напишу, чтобы она была у меня. Я искореню двух своих врагов: поспешность и нерешительность.

9. *Прямо сегодня* полчаса в день я проведу в покое наедине с собой. Иногда в эти полчаса я буду думать о Боге с тем, чтобы немного шире посмотреть на свою жизнь.

10. *Прямо сегодня* я не буду бояться, особенно, я не буду бояться быть счастливым, наслаждаться тем, что прекрасно, любить и верить, что те, кого я люблю, любят меня.

Глава XIII

Сведение счетов обходится слишком дорого

Много лет назад я совершал туристическую поездку по Йеллоустонскому национальному парку. Вечером мы сидели на балконе для туристов, откуда хорошо просматривались густые заросли сосен и елей, ожидая появления хозяина здешних лесов — медведя гризли, который вскоре и предстал перед нами на ярко освещенной площадке. Он спокойно принялся за оставленные здесь кухонные отбросы. Местный лесничий, майор Мартиндейл, на лошади верхом, рассказывал взволнованным туристам о медведях. Он говорил нам, что этот медведь может расправиться с любым другим зверем Западного полушария, за исключением, возможно, буйвола и кадьякского медведя. Впрочем, я обратил внимание, что на освещенной площадке рядом с гризли находилось еще одно животное. Это был скунс. Гризли позволял ему это, хотя мог бы убить скунса одним ударом своей лапы. Почему он этого не делал? Он знал, что в этом нет никакого смысла.

Я тоже знал об этом. Когда я был мальчиком и жил на ферме, я как-то поймал четвероногого скунса в зарослях на берегу Миссури. А когда вырос, то столкнулся с несколькими двуногими скунсами на тротуарах Нью-Йорка. Мой печальный опыт общения с ними говорит, что не стоит связываться ни с теми, ни с другими особями.

Испытывая ненависть к нашим врагам, мы позволяем им властвовать над нами. Они владеют нашим сном, нашим аппетитом, нашим артериальным давлением, нашим здоровьем, нашим счастьем. Наши враги танцевали бы от радости, если бы только знали, как мы переживаем из-за них, сколько неприятных минут они нам доставляют. Это, конечно, дает им отличный шанс поквитаться с нами! Им совершенно безразлична наша ненависть, но нашу жизнь она превращает в сплошной ад.

Не помню точно, кто сказал эту фразу: «Если эгоистичные люди пытаются использовать вас для своей выгоды, вычеркните их из списка ваших друзей, но не пытайтесь поквитаться с ними. Попытка поквитаться с ними обойдется вам дороже, чем им». Эти слова звучат так, будто сказаны идеалистом в розовых очках. Но вы ошибаетесь. Они из бюллетеня полицейского управления города Милуоки.

Но как попытка поквитаться с вашим недругом может оказать негативное влияние на вас самих? На самом деле, вариантов много. Журнал «Лайф» писал о том, что это может даже разрушить ваше здоровье: «Главной особенностью характера гипертоников, то есть людей, страдающих повышенным давлением, является склонность к обидам. Когда обида становится хронической, возникает хроническая гипертония, а затем — проблемы с работой сердца».

Поэтому, когда Иисус сказал «любите врагов ваших». Он проповедовал не только этический принцип. Он проповедовал медицину XX века. Когда Он учил прощать до «семижды семьдесят раз», Он говорил нам о том, как уберечь себя от повышенного давления, сердечных болезней, язвы желудка и многих других недугов.

Совсем недавно одна моя знакомая перенесла серьезный сердечный приступ. Врач уложил ее в постель и запретил сердиться, что бы ни случилось. Врачи хорошо знают, что если сердце не в порядке, то приступ гнева может убить. Я сказал может убить? Несколько лет назад приступ гнева на самом деле убил одного владельца ресторана из Спокейне, штат Вашингтон. Сейчас передо мной лежит письмо от Джерри Соуртаута, начальника полицейского управления этого города: «Несколько лет назад Уильям Фалькабер умер от сильнейшего приступа злобы. Он владел кафе и пришел в ярость из-за того, что повар попил кофе из его чашки. Фалькабер просто разъярился, выхватил пистолет и стал охотиться за поваром, но в этот момент его настиг сердечный приступ. Он умер, а его рука все еще сжимала пистолет. В заключение судебной экспертизы значилось, что причиной сердечного приступа стал гнев».

Призыв Иисуса «Любите врагов ваших» означал также заботу об улучшении нашей внешности. И вы, и я знаем женщин, у которых на лицах появилось множество морщин и складок оттого, что они испытывают ненависть и недовольство. Лучшие косметические средства в мире не вернут вам и половину той привлекательности,

какую могут придать вашему облику умение прощать, нежность и любовь. Ненависть лишает вас даже возможности наслаждаться пищей.

В Библии по этому поводу говорится, что лучше вкушать листья, но с любовью, нежели тучного быка с ненавистью. Разве ваши враги ни станут потирать руки, если узнают, что ненависть к ним лишает вас сил, утомляет, портит вашу внешность, нарушает работу вашего сердца и, возможно, сокращает вам жизнь?

Если мы пока не можем возлюбить своих врагов, то, по крайней мере, давайте возлюбим себя. Давайте любить себя настолько, чтобы не позволять нашим врагам контролировать наше эмоциональное состояние, наше здоровье и наш внешний вид. Шекспир сказал:

*Ты на врага в печи не разводи излишнего огня,
А то она спалит и самого тебя.*

Когда Иисус говорил, чтобы мы прощали своих врагов до «семижды семьдесят раз», Он тем самым проповедовал разумный деловой подход к решению наших проблем.

Например, я получил письмо от Джорджа Рона из Уппсалы, Швеция. В течение многих лет он работал адвокатом в Вене. Во время второй мировой войны он уехал в Швецию. У него не было денег, и он искал работу. Он умел говорить и писать на нескольких языках и поэтому надеялся устроиться корреспондентом в какую-либо внешнеторговую фирму. Большинство фирм ответили отказом, ссылаясь на войну, но обещали занести его имя в свою картотеку. Впрочем, один человек ответил ему таким письмом: «Вы неправильно понимаете характер моих деловых операций. Но помимо того, что вы целиком и полностью заблуждаетесь, вы еще и глупы. Мне не нужен корреспондент. И даже если бы он мне был нужен, я бы никогда не взял вас, потому что вы плохо пишете на шведском языке. В вашем письме очень много ошибок».

Прочитав это письмо, Рона рассвирепел. Что этот швед имеет в виду, когда говорит, что я не могу писать по-шведски! У него у самого полно ошибок! Поэтому Джордж Рона написал ответ, намереваясь уничтожить этого бизнесмена. Но затем он задумался: «Постой, откуда тебе известно, что этот человек не прав? Я изучал шведский, но это не мой родной язык, поэтому, возможно, я и делаю ошибки, даже не замечая их. Если я их делаю, то тогда, без сомнения, я должен изучить язык лучше, если хочу получить работу. Вероятно, этот человек, даже не желая того, сделал мне одолжение. А тот факт, что он был недостаточно почтителен со мной, не умаляет пользы от его письма».

Значит, я должен поблагодарить его за оказанную услугу».

Поэтому Джордж Рона порвал почти законченное письмо и составил другое:

«Очень любезно с вашей стороны было дать себе труд ответить мне, особенно учитывая то обстоятельство, что вам не требуется корреспондент. Прошу прощения за то, что я неправильно понял направление деятельности вашей фирмы. Свой запрос я написал на основании полученной мной информации о том, что ваша компания занимает одно из ведущих мест в интересующей меня области деятельности. Я не знал, что сделал несколько грамматических ошибок в моем письме. Я прошу прощения за мою невнимательность, и в этой связи сам чувствую себя весьма неловко. Я займусь тщательным изучением шведского языка и попытаюсь ликвидировать пробелы в знаниях грамматики. Я хотел бы поблагодарить вас за то, что вы помогли мне заняться самосовершенствованием».

Через несколько дней Джордж Рона получил ответное письмо от этого человека. В нем содержалась просьба зайти для беседы. Рона пришел и получил работу. Рона на своем опыте убедился, что «кротость устраняет гнев».

Возможно, что мы не достаточно святы, чтобы любить своих врагов, но ради нашего собственного здоровья и счастья, давайте, по крайней мере, прощать их и забывать о них. Это весьма разумный стиль поведения. Конфуций говорил: «Грабеж или клевета ничего не значат для вас, если вы не помните о них». Однажды я спросил сына генерала Эйзенхауэра, Джона, долго ли его отец помнил нанесенные ему обиды. «Нет, — последовал ответ. — Отец не тратил ни минуты на размышления о людях, которых не любил». Помните старинную поговорку: «Дурак не может сердиться, мудрый же — не хочет». Бывший мэр Нью-Йорка Уильям Дж. Гейнор проводил такую же политику. Он подвергался оголтелым нападкам со стороны желтой прессы, в него стрелял какой-то маньяк, и он был очень серьезно ранен. Когда он лежал в госпитале и боролся за свою жизнь, он сказал: «Каждую ночь я прощаю всё и всех!»

Слишком ли это идеалистично? Слишком ли приторно и легкомысленно? Если это так, то давайте послушаем, что говорил великий немецкий философ Артур Шопенгауэр, автор «Этюдов о пессимизме». Он считал жизнь бессмысленным и мучительным путешествием. Каждым своим движением он прямо-таки источал уныние, и все-таки из глубины своей души он воскликнул: «Если возможно, избегайте чувства вражды к кому бы то ни было!»

Бернард Барух был советником шести президентов — Уилсона, Гардинга, Кулиджа, Гувера, Рузвельта и Трумена — и однажды я спросил его, подвергался ли он нападкам врагов. «Никто не может унижить меня или заставить переживать, — ответил Барух, — я не позволю ему это сделать».

Никто не может унижить или заставить беспокоиться вас и меня до тех пор, пока мы сами не позволим ему сделать это.

*Камни и палки могут сломать мои кости.
Но слова никогда не заденут меня.*

В течение всей своей истории человечество почитало тех людей, которые подобно Христу, не питали злобы к своим врагам. Я часто бываю в национальном парке «Джаспер» в Канаде и всегда восхищаюсь одной из красивейших горных вершин, названной в честь Эдит Кавелл, английской медсестры, принявшей мученическую смерть. Она была расстреляна 12 октября 1915 года. В чем же состояло ее преступление? Она прятала и выхаживала раненых немецких и английских солдат у себя в доме в Бельгии и помогала им перебираться в Нидерланды. Утром перед расстрелом английский капеллан пришел к ней в камеру, чтобы подготовить к смерти, и Эдит Кавелл произнесла две фразы, которые должны быть увековечены в бронзе и граните: «Я поняла, что патриотизм — это еще не все. Я не должна ненавидеть или чувствовать вражду к кому бы то ни было». Через четыре года ее останки перевезли в Англию, и церемония захоронения состоялась в Вестминстерском аббатстве. Как-то я провел в Лондоне целый год. Я часто стоял перед памятником Эдит Кавелл напротив Национальной картинной галереи и читал ее бессмертные слова, запечатленные в граните: «Я поняла, что патриотизм — это еще не все. Я не должна ненавидеть или чувствовать вражду к кому бы то ни было».

Самый надежный способ прощать наших врагов и забывать о них состоит в том, чтобы с головой уйти в какое-либо дело, которое безгранично больше, чем наши личные переживания. Тогда обиды и нападки не будут значить ничего, потому что для нас будет важно только то, что имеет отношение к нашему делу. Например, давайте рассмотрим один очень драматичный случай, имевший место в сосновом бору на берегах Миссисипи в 1918 году.

Линчевание! Его жертвой чуть было не стал чернокожий учитель и проповедник Лоуренс Джонс. Несколько лет назад я побывал в основанной им школе. Эта сельская школа называется Пайни-Вудс. Я выступал перед ее учениками. Эта школа известна сегодня всей стране, но я хочу рассказать о том, что случилось давно в очень напряженные дни во время первой мировой войны. В центральной части Миссисипи среди жителей стали распространяться слухи, что немцы подговаривают местных негров поднять восстание. Лоуренс Джонс, человек, как я уже говорил, чудом избежавший линчевания, был обвинен в пособничестве попыткам устроить беспорядки среди негров. Несколько белых мужчин находились около церкви и слышали, как Лоуренс Джонс говорил своей пастве: «Жизнь — это борьба, в которой каждый чернокожий должен крепко держать свое оружие и сражаться за то, чтобы выжить и преуспеть».

«Сражаться!» «Оружие!». Этих слов было вполне достаточно, чтобы эти белые мужчины собрали толпу, вернулись к стенам церкви,

связали проповедника, протащили по дороге целую милю, поставили на кучу валежника, зажгли спички и уже были готовы повесить его и сжечь, когда кто-то крикнул: «Пускай скажет свое последнее слово перед смертью. Пусть говорит! Пусть говорит!» Стоя на куче валежника с петлёй на шее, Лоурен Джонс заговорил, отстаивая свою жизнь и свое дело.

В 1907 году он окончил университет в Айове. У него был спокойный характер, способности и музыкальное дарование, и это помогло ему приобрести популярность среди студентов университета. После окончания университета он отказался от предложения одного владельца отеля, который хотел помочь ему войти в этот бизнес. Он отклонили предложение, сделанное ему одним состоятельным человеком, предлагавшим оплатить его дальнейшее музыкальное образование. Почему? Потому что у него была высокая мечта. Когда он прочитал о жизни Букера Т. Вашингтона, он вдохновился идеей посвятить свою жизнь обучению бедных неграмотных чернокожих братьев. Поэтому он отправился в наиболее отсталый район на Юге страны. Это местечко находилось в двадцати пяти милях к югу от Джексона, штат Миссисипи. Он заложил свои часы за один доллар шестьдесят пять центов и на эти деньги основал школу, занятия в которой проводились под открытым небом, а партами служили старые пни. Лоуренс Джонс рассказывал этим разгневанным, жаждавшим линчевать его людям, как он боролся за то, чтобы обучить неграмотных чернокожих мальчишек и девчонок, чтобы в будущем они смогли стать хорошими фермерами, механиками, поварами, экономами. Он рассказывал и о белых людях, помогавших ему при создании его школы, которые выделили ему землю, ягнят, поросят, коров и дали денег, чтобы он мог продолжать свою преподавательскую деятельность.

Когда Лоуренса Джонса спросили, ненавидел ли он тех, кто тащил его по дороге, собираясь повесить и сжечь, он ответил, что слишком занят своим делом для того, чтобы ненавидеть. Он был слишком поглощен тем, что несравненно больше, чем он сам: «У меня не было времени на споры, не было времени на сожаления, и никто не мог заставить меня пасть столь низко, чтобы ненавидеть его».

Лоуренс Джонс говорил искренне и трогательно, потому что он просил не за себя, а за свое дело, и толпа смягчилась. Наконец, один старый ветеран армии конфедератов сказал: «Похоже, он говорит правду. Я знаю тех белых, чьи имена он упомянул. Он здорово работает. Мы ошиблись. Ему надо помогать, а не вешать». Он пустил по кругу свою шляпу, и в качестве пожертвования та же самая толпа собрала ему пятьдесят два доллара и сорок центов. Эти деньги дали те же самые люди, которые только что намеревались линчевать Лоуренса Джонса — основателя сельской школы Пайни-Вудс, человека, сказавшего: «У меня нет времени для споров, нет времени

для сожалений, и никто не может заставить меня пасть столь низко, чтобы ненавидеть его».

Девятнадцать веков тому назад Эпиктет говорил, что мы пожинаем то, что посеяли, и наступит время, когда судьба обязательно заставит нас ответить за совершенные нами злодеяния. «В конечном счете, — говорил Эпиктет, — каждый человек заплатит за свои проступки. Человек, который помнит об этом, не будет сердиться ни на кого, никто не станет жертвой его возмущения, он никого не обвинит, не станет оскорблять или ненавидеть».

Наверное, никто за всю историю Америки не подвергался таким оскорблениям и ненависти, как Линкольн. Но, как писал Хердон в своей, ставшей классической, биографии Линкольна, он «никогда не судил о людях на основании своих собственных симпатий или антипатий. Если что-то должно быть сделано, его не смущало, что его враг способен выполнить это лучше других. Если человек наносил ему личные оскорбления, но в то же самое время являлся лучшим кандидатом для данной должности, Линкольн назначал именно этого человека точно так же, как он назначил бы на нее своего друга... Я не думаю, что он когда-либо снимал человека с занимаемой должности из-за того, что тот испытывал к нему личную неприязнь».

Линкольн часто подвергался нападкам со стороны именно тех людей, которых он сам назначал на ответственные посты. Например, Маклелан, Сьюард, Стэнтон, Чейз. Кроме того, по словам Хердона, Линкольн считал, что «человека не следует превозносить за то, что он сделал, или судить за его деяния или бездеятельность, потому что все мы — лишь дети условий, обстоятельств, уровня образования, приобретенных привычек и наследственности».

Вполне возможно, что Линкольн был прав. Если бы мы наследовали физические, умственные и эмоциональные качества наших врагов, и если бы жизненные условия сложились для нас совершенно таким же образом, как и для наших врагов, мы бы действовали точно так же, как и они. Мы просто не могли бы сделать что-нибудь другое. И поэтому давайте найдем в себе немного духовного огня и повторим за индейцами сиу их молитву: «О Великий Дух, не дай мне осуждать или судить человека до тех пор, пока я не похожу в его мокасинах две недели». Поэтому вместо того, чтобы испытывать ненависть к своим врагам, пожалейте их и поблагодарите Бога, что он не создал вас, такими как они. Вместо того, чтобы обличать ваших врагов и мстить им, дайте им почувствовать, что вы их понимаете, помогаете им, прощаете и молитесь за них.

Я вырос в семье, которая читала Библию или повторяла из нее строки каждый вечер, а затем все преклоняли колена и произносили «семейную молитву». Я все еще слышу, как мой отец на далекой ферме в Миссури повторяет слова Иисуса, слова, которые будут повторять до тех пор, пока люди чтут Его идеи: «Любите врагов ваших,

благословляйте проклинающих вас, благотворите ненавидящим вас и молитесь за обижающих и гонящих вас».

Мой отец старался строить свою жизнь сообразно этим словам. И они поселяли в его душе мир, который сильные мира сего часто ищут и не могут найти.

Для того чтобы выработать в себе такое состояние духа, которое принесет вам мир и счастье, помните

ПРАВИЛО 2:

Никогда не пытайтесь поквитаться с вашими врагами, потому что, если мы будем это делать, то причиним себе значительно больший вред. Давайте следовать примеру генерала Эйзенхауэра, который никогда не думал о людях, которые ему не нравятся.

Глава XIV

Если вы это сделаете, то никогда не будете страдать из-за неблагодарности

Недавно я познакомился с бизнесменом из Техаса, который был вне себя от ярости. Меня предупредили, что он расскажет мне обо всем через пятнадцать минут после нашего знакомства.

И он действительно это сделал. Случай, который вывел его из себя, имел место одиннадцать месяцев назад, но он все еще переживал по этому поводу. Он не мог говорить ни о чем, кроме этого. Он выдал своим тридцати четырьмя сотрудникам в качестве премиальных к Рождеству десять тысяч долларов, то есть, около трехсот долларов на каждого, но никто не сказал ему слов благодарности. «Я очень сожалею, — повторял он, — что я вообще им заплатил!»

«Рассерженный человек, — говорил Конфуций, — всегда полон яда». Этот бизнесмен буквально переполнялся адом, я искренне пожалел его. Ему было около шестидесяти лет. По расчетам страховых компаний, в среднем он будет жить немногим больше двух третей от разницы между его нынешним возрастом и восьмьюдесятью годами. Так что этот человек, если ему повезет, возможно, имеет в своем распоряжении четырнадцать-пятнадцать лет. Кроме того, он уже почти растратил один год из оставшихся ему лет жизни на горькую обиду, нанесенную ему одиннадцать месяцев тому назад. Это время ушло навсегда. Мне было жаль его.

Вместо того, чтобы пребывать в состоянии обиды и жалеть самого себя, ему, вероятно, следовало бы поставить перед собой вопрос: почему он не получил благодарности от своих сотрудников? Возможно, они не рассматривали премию к Рождеству в качестве подарка и считали, что они ее заслужили. Может быть, он настолько донимая их своей критикой и был столь далек от них, что никто просто не решился подойти к нему, чтобы поблагодарить. Может быть, они

посчитали, что он сделал это потому, что все равно большая часть прибыли уходит на налоги.

Но с другой стороны, может быть, его сотрудники были эгоистичными, жадными людьми с низменными манерами. Может быть то, может — другое. Я не знаю, как и вы, что-нибудь еще об этом случае. Но я знаю, что сказал доктор Самуэль Джонсон: «Благодарность — это результат высокого уровня развития человека. Ее не встретишь у людей с недостаточным воспитанием». Вот что я хочу до вас донести: этот человек совершил весьма частую, но неприятную ошибку. Он просто не знал человеческой природы.

Если вы спасли человеку жизнь, будете ли вы ожидать от него в ответ благодарности? Вы — возможно, но не Самуэль Лейбовиц. До того, как стать судьей, он работал адвокатом по уголовным делам. Он спас семьдесят семь человек от казни на электрическом стуле! Как выдумаете, сколько из них нашли время поблагодарить Самуэля Лейбовица или просто не поленились отправить ему карточку с поздравлениями на Рождество? Сколько? Догадайтесь... Правильно — ни один из них этого не сделал.

Однажды Иисус излечил десять больных проказой. Сколько из них нашли время поблагодарить его? Только один. Посмотрите сами в Евангелии от Марка. Когда Иисус повернулся и спросил своих учеников: «А где другие девять?» Они все убежали, даже не поблагодарив! Позвольте мне задать вопрос: почему вы, я или тот бизнесмен из Техаса за наши малые добрые дела должны ожидать большей благодарности, чем та, которая была принесена самому Иисусу Христу?

А что происходит, когда дело доходит до денег! В этом случае ситуация еще более безнадежна.

Чарльз Шваб рассказал мне, как однажды он спас кассира, который играл на фондовом рынке деньгами, принадлежавшими банку. Шваб дал ему эти деньги, и тот компенсировал проигрыш. *Это* спасло кассира от тюрьмы. Был ли, он благодарен? Да, слегка. Затем он стал выступать против Шваба, клеветать и обвинять его. И это делал человек, спасенный Швабом от тюрьмы!

Будет ли ваш родственник благодарен, если вы оставите ему миллион долларов в наследство? Именно это сделал Эндрю Карнеги. Но если бы чуть позже он восстал из могилы, то был бы немало удивлен, услышав, как его родственники нещадно ругают его! Почему? Потому что 365 миллионов старик Карнеги завещал на нужды благотворительности, а своего ближайшего родственника, по его словам, «оставил всего с каким-то миллионом»!

Вот как это все происходит. Природа человека всегда остается природой человека, и, возможно, в течение вашей жизни ничего в этом отношении не изменится. Тогда почему бы ни признать этого факта? Почему бы ни занять столь же реалистичную позицию,

которую занял старина Марк Аврелий, один из мудрейших правителей Римской империи. В своем дневнике он записал: «Сегодня буду встречаться с болтливыми людьми. Они эгоистичны, жадны и неблагодарны. Но это не вызовет у меня удивления и беспокойства, ибо мир нельзя представить без таких людей».

В этом есть смысл, не правда ли? Если мы будем только тем и заниматься, что сетовать на людскую неблагодарность, то кого *мы* собираемся обвинять? Все дело в природе человека или в недостаточном знании этой природы. Давайте не ожидать благодарности ни от кого. Тогда, если мы вдруг ее получим, она станет для нас приятным сюрпризом, а если нет — не испытаем разочарования.

Это первое, на что я хочу обратить ваше внимание в этой главе: для людей естественно забывать о благодарности, поэтому, если мы бесконечно сетуем на людскую неблагодарность, то должны приготовиться к большим разочарованиям и сильной головной боли.

Я знаю одну женщину в Нью-Йорке, которая постоянно жалуется на свое одиночество. И не удивительно, что никто из ее родственников не желает поддерживать с ней отношения. Если вы придете к ней в гости, то она часами станет рассказывать, что она сделала для своих племянниц, когда те были детьми. Она расскажет, как выхаживала их во время кори, свинки и коклюша; в течение многих лет они жили у нее, она помогла отправить одну из них на учебу в школу бизнеса, а другая жила у нее до замужества.

Приходят ли племянницы навестить ее? Да, время от времени из чувства долга. Но каждый раз эти визиты приводят их в ужас. Потому что они знают, что полтора часа будут сидеть и слушать слегка прикрытые упреки своей тетки, ее бесконечные горькие жалобы и сетования на свою судьбу. Когда же, в конце концов, упреки, жалобы и даже угрозы теряют свою силу, ей становится плохо с сердцем.

Действительно ли у нее болит сердце? Да, врачи говорят, что у нее так называемое «нервное сердце» и тахикардия. Но врачи заявляют, что ничего не могут поделать, поскольку причина ее болезни носит эмоциональный характер. На самом деле этой женщине нужны любовь и внимание. Она называет это «благодарностью». Но она никогда не получит благодарности, потому что требует ее. Она уверена, что эта благодарность принадлежит ей по праву.

Существуют тысячи женщин, похожих на нее, женщин, которые болезненно реагируют на «неблагодарность», одиночество и пренебрежение. Они страстно хотят, чтобы их любили. Но в мире существует только один способ добиться того, чтобы вас любили. Нужно перестать об этом просить и любить самому, не надеясь на взаимное чувство. Вы можете сказать, что все это чистый идеализм, лишненное практической целесообразности витание в облаках. Нет, это не так. Это обычный здравый смысл. Это хороший способ, с

помощью которого мы можем найти счастье. Я знаю. Я был свидетелем того, как это произошло в моей семье. Моим родителям доставляло удовольствие помогать другим. Мы были бедны и всегда в больших долгах. Но как бы мы ни были бедны, мои папа и мама каждый год посылали деньги в дом для сирот «Христианский приют» в Каунсил-Блафс, штат Айова. Они никогда не бывали в этом приюте. Возможно, что никто никогда лично не благодарил их за эти деньги, разве только письмом. Но они получали большее вознаграждение — радость помогать маленьким детям, не ожидая, да и не желая никакой благодарности в ответ.

После того, как я покинул родительский дом, я всегда посылал моим маме и папе переводы и просил их купить себе что-нибудь особенное. Когда как-то раз я приехал домой за несколько дней до Рождества, отец сказал мне, что они купили уголь и конфеты для одной вдовы, у которой было много детей, но не было денег, чтобы купить топливо и продукты. Какую радость доставили им эти подарки? Это была рад ость отдавать, не ожидая ничего взамен!

Я думаю, что мой отец точно подходит под описание идеального человека, которое дал Аристотель. «Идеальный человек, — говорил Аристотель, — получает удовольствие оттого, что помогает другим, но он чувствует неловкость, когда другие помогают ему. Ибо в сотворении добра проявляется превосходство человека перед теми, кто принимает его».

Вот второй пункт, на который я обращаю внимание в этой главе: если мы хотим стать счастливыми, то надо перестать думать о благодарности и отдавать ради внутренней радости, которую это приносит.

В течение десяти тысяч лет родители рвут на себе волосы из-за неблагодарности детей. Даже шекспировский король Лир восклицает: «...больней, чем быть укушенной змеей, иметь неблагодарного ребенка!». А почему, собственно говоря, наши дети должны испытывать к нам благодарность, если мы сами не находим времени, чтобы научить их этому? Неблагодарность естественна, и этим она похожа на сорняки. Благодарность же можно сравнить с розой. Ее нужно подкармливать и поливать, обрабатывать, любить и защищать.

Если наши дети не испытывают благодарности, то кого винить? Может быть, нас самих? Если мы никогда не учили их выражать благодарность другим, то, как же ожидать, что они будут испытывать благодарность к нам?

Я знаю одного человека из Чикаго, у которого действительно имелась причина жаловаться на неблагодарность своих приемных сыновей. Он вкалывал на картонной фабрике и редко зарабатывал более сорока долларов в неделю. Он женился на вдове, и она убедила его занять денег и отправить ее сыновей в колледж. Из этой зарплаты в сорок долларов в неделю он должен был платить за еду, дом, дрова,

одежду и, кроме того, выплачивать заем. Так он работал как вол в течение четырех лет, и ни разу от него не слышали жалоб.

Получил ли он слова благодарности? Нет. Его жена принимала это как само собой разумеющееся, так же как и ее сыновья. Они никогда не задумывались, что обязаны своему отчиму всем, но даже и не подумали поблагодарить его! .

Кого следовало бы обвинить? Мальчиков? Да, но их мать еще более виновата. Она считала, что стыдно обременять их юные жизни обязательствами. Она не хотела, чтобы ее сыновья «начинали с долгов». Она даже и не помышляла о том, что бы сказать: «Ваш отчим сделал вам бесценный подарок. Это — учеба в колледже». Но она лишь говорила: «Хоть это он может для вас сделать».

Она полагала, что спасает своих детей, но на самом деле она посылая их в жизнь с опасной мыслью, что мир задолжал им. Да, это на самом деле была опасная мысль: один из ее сыновей «занял» деньги у своего хозяина и оказался в тюрьме!

Мы должны помнить, что наши дети во многом такие, какими мы делаем их сами. Например, сестра моей матери Виола Александер представляет собой замечательный пример того, как можно жить и никогда не иметь причин, чтобы жаловаться на «неблагодарность» детей. Когда я был мальчиком, тетушка Виола взяла к себе свою собственную мать, чтобы любить и заботиться о ней. Также она взяла к себе мать своего мужа. Я даже сейчас, когда закрываю глаза, вижу этих двух старых женщин около пылающего в камине огня в доме на ферме у Виолы.

Доставляло ли это какие-либо «проблемы» тетушке Виоле? Да, и часто. Я так полагаю. Но вы никогда бы не догадались об этом, наблюдая, как она ухаживает за ними. Она любила этих старых женщин. Она баловала их, заботилась и все делала так, чтобы они чувствовали себя как дома. Для нее это было совершенно естественно, она хотела это делать. Где тетушка Виола сейчас? Двадцать с лишним лет она вдова. У нее пять взрослых детей, пять домов, и все очень хотят, чтобы она приехала к ним погостить! Дети обожают ее. Она им никогда не надоедает. Что же, они делают это все только из благодарности? Ерунда! Это любовь, простая любовь. Они в детстве впитали в себя тепло человеческой доброты. И удивительно ли, что сейчас эти дети отдают ту любовь, которую получили тогда?

Поэтому давайте помнить: для того, чтобы вырастить благодарных детей, давайте будем благодарными сами. Давайте помнить, что маленькие детки имеют очень большие ушки, которые внимательно слушают, что мы говорим. Если вам придет в голову преуменьшить чью-либо доброту в присутствии ваших детей — остановитесь. Никогда не говорите: «Взгляните на эти салфетки, которые тетя Сью прислала на Рождество. Она связала их сама. Они ни стоили ей ни цента». Это замечание может показаться обыденным

для нас, но ваши дети внимательно слушают. Вместо этого гораздо лучше сказать: «Посмотри на эти салфетки, которые прислала нам теть Сью на Рождество. Они такие замечательные! Сколько времени она потратила на них! Давайте напишем ей открытку». Таким образом ваши дети смогут подсознательно воспринять привычку хвалить и благодарить.

Чтобы избежать огорчений и беспокойства по поводу неблагодарности выполняйте

ПРАВИЛО 3:

А. Вместо того, чтобы беспокоиться относительно чьей-либо неблагодарности, давайте просто не ожидать ее. Давайте помнить, что Иисус излечил десять больных проказой за один день, и только один из них поблагодарил Его за это. Почему же мы должны ожидать большей благодарности, чем получил Иисус?

Б. Давайте помнить, что единственный путь стать счастливым состоит не ожидании благодарности за свои дела, а в том, чтобы делать благое дело ради самой радости его совершения.

В. Давайте помнить, что «благодарность» можно воспитать. Поэтому, если мы хотим, чтобы наши дети были благодарны, мы должны учить их быть благодарными.

Глава XV

Взяли бы вы пятнадцать миллионов долларов за то, что вы имеете?

Я знаком с Гарольдом Эбботом много лет. Он жил в Уэбб-Сити, штат Миссури, и одно время занимался организацией моих лекций. Однажды мы встретились в Канзас-Сити, и он отвез меня на машине на мою ферму в Белтон, штат Миссури. Во время этой поездки я спросил у него, как он защищается от беспокойства. В ответ он рассказал весьма любопытную историю, которую я никогда не забуду.

«Раньше я часто волновался, — сказал он, — но однажды весенним днем 1934 года я шел по улице Уэст-Доуэрти в Уэбб-Сити и неожиданно стал свидетелем зрелища, которое заставило меня забыть обо всех моих беспокойствах. Все случилось за десять секунд, но за эти десять секунд я узнал больше о том, как надо жить, чем за прошедшие десять лет моей жизни. В течение двух лет я держал бакалейный магазин в Уэбб-Сити. Я не только потерял все свои сбережения, но влез в такие долги, что мне понадобилось семь лет, чтобы расплатиться. В прошлое воскресенье я закрыл свой магазин, а в тот день направлялся в Торговый и Горный банк, чтобы получить там ссуду для отъезда в Канзас в поисках работы.

Я шел, как в воду опущенный. Я потерял весь свой кураж и веру. Неожиданно мне навстречу повстречался безногий человек. Он сидел

на маленькой деревянной тележке с колесиками от роликовых коньков. Он катился на этой тележке по улице, отталкиваясь от дороги деревянными чурбачками. Я встретился с ним как раз после того, как он пересек дорогу и начал взбираться на бордюрный камень. Когда тележка, на которой он сидел, немного наклонилась, наши глаза встретились, и он ослепительно улыбнулся. «Доброе утро, сэр. Прекрасное утро, не правда ли?» — жизнерадостно сказал он. Я смотрел на него и вдруг понял, насколько я богат. У меня две ноги. Я могу ходить. Я почувствовал стыд из-за того, что несколько минут назад так жалел себя. Я сказал себе, что если этот безногий человек может быть счастлив, радостен и уверен в себе, то я, у которого есть две ноги, может быть таким же, без всякого сомнения. Я почувствовал, как в меня вливается бодрость. Я намеревался просить суду в банке в размере 100 долларов, а теперь я подумал, что удвою ее. Я намеревался сказать им, что еду в Канзас попытаться найти работу, но теперь я решил сказать, что еду, чтобы получить там работу. Я взял деньги и нашел работу». На зеркале в ванной комнате у меня висит листок со следующими словами:

*Паршиво мне было, потому что не было сапог,
Но лишь до встречи с парнем, у которого не было ног.*

Однажды я спросил Эдди Рикенбейкера о том, какой самый большой урок он извлек для себя в то время, когда вместе с товарищами двадцать один день провел на спасательных плотках в Тихом океане без всякой надежды на спасение. «Самый большой урок, который я получил за это время, — сказал он, — состоит в том, что нет причин жаловаться на судьбу, если у вас есть достаточное количество воды и еды».

В журнале «Тайме» была напечатана статья об одном сержанте, получившем ранение под Гуадальканадом. Осколок попал ему в горло, и этому сержанту сделали семь переливаний крови. Он написал записку своему врачу: «Я буду жить?». Доктор ответил: «Да». Сержант написал другую записку: «Я смогу говорить?» «Да», — вновь последовал ответ. И он написал следующее: «Тогда о чем, собственно говоря, мне беспокоиться?»

Почему бы вам не спросить себя прямо сейчас: «О чем, собственно говоря, я беспокоюсь?» И, возможно, вы поймете, что причина вашего беспокойства не столь важна и существенна.

В нашей жизни — 90% положительного и около 10% отрицательного. Поэтому, если мы хотим быть счастливыми, нам следует сконцентрировать свое внимание на тех 90% хорошего в нашей жизни и игнорировать 10% плохого. Если мы хотим беспокоиться, испытывать горечь и получить язву желудка, то все, что нам надо делать, это сосредоточить наше внимание на 10% плохого

в нашей жизни и игнорировать 90% хорошего.

«Думай и благодари!» — такие слова начертаны на многих английских церквях периода правления Кромвеля. Эти же слова, «думай и благодари», должны быть начертаны и в наших сердцах.

Думай обо всех, кому ты должен быть признателен, и благодари Бога за все Его благодеяния.

Джонатан Свифт, автор «Путешествии Гулливера», был самым большим пессимистом в английской литературе. Он столь сожалел о своем появлении на свет, что носил только черное и отмечал свой день рождения как день траура. Но все же именно он, этот неисправимый пессимист, восхвалял оздоравливающие силы радости и веселья. «Самыми лучшими докторами в мире, — заявлял он, — являются доктор Правильное Питание, доктор Покой и доктор Радость».

Мы можем пользоваться услугами доктора Радость бесплатно сутками напролет, стоит только сконцентрировать наше внимание на тех богатствах, которыми мы обладаем. Эти богатства превосходят все легендарные сокровища Али-бабы. Продадите ли вы оба своих глаза за миллион долларов? Во что вы оцениваете обе ваши ноги? А ваши руки, уши? Ваших детей? Вашу семью? Сложите ваши активы, и вы обнаружите, что не продадите их за все золото, накопленное Рокфеллерами, Фордами и Морганом вместе взятыми.

Но ценим ли мы это богатство? К сожалению, нет. Как сказал Шопенгауэр: «Мы редко думаем о том, что имеем, но постоянно — о том, чего у нас нет». Да, именно склонность «редко думать о том, что имеем» является величайшей трагедией жизни. Возможно, она и есть причина больших несчастий, чем все войны и все эпидемии в истории человечества.

Именно эта склонность привела к тому, что Джон Пальмер из «обычного парня превратился в старого ворчуна» и почти разрушил свою семью. Я знаю, потому что он сам рассказывал мне об этом.

Мистер Пальмер жил в Нью-Джерси. «Вскоре после моего возвращения из Армии, — говорил он, — я начал свой бизнес. Я напряженно работал целыми сутками. Все шло хорошо. Затем возникли проблемы. Я не мог закупить запасные части и материалы. Я испугался, что мне придется закрыть дело. Я стал так сильно беспокоиться, что из обычного парня превратился в старого ворчуна. Я постоянно злился и находился в раздраженном состоянии. Я сделался невыносим для всех моих близких. Но теперь я понимаю, что моя счастливая семья была на грани развала. Затем, однажды один молодой ветеран-инвалид сказал мне: «Джонни, тебе должно быть стыдно. Ты ведешь себя так, будто ты — единственный в мире человек, который столкнулся с проблемами. Предположим, что тебе придется на некоторое время закрыть мастерскую, и что из этого? Ты сможешь начать снова, как только дела наладятся. У тебя есть столько много

всего, за что благодарить судьбу. Но ты всегда жалуешься. Я бы хотел быть на твоём месте! Посмотри на меня. У меня только одна рука, а половина моего лица изуродована, но все же я не жалею о жизни. Если ты не перестанешь жаловаться и сетовать, то потеряешь не только свой бизнес, но еще здоровье, семью и друзей!»

Эти слова оглушили меня и заставили осознать, насколько я себя неправильно веду. Я принял решение измениться, не теряя ни минуты. Я решил стать таким, каким был раньше, и я сделал это!»

Одна моя знакомая, Люси Блейк, находилась на грани смерти до тех пор, пока не научилась радоваться тому, что у нее есть, а не переживать о том, чего ей недостает.

Я познакомился с Люси много лет назад, где мы оба проходили курс обучения «Как писать короткие рассказы» в Школе журналистов при Колумбийском Университете. Девять лет назад с ней случилось несчастье, перевернувшее ее жизнь. Она жила тогда в городе Туксон, штат Аризона. Вот история, которую она рассказала мне сама:

«В то время я вела активную жизнь: изучала игру на органе в Аризонском университете, заведовала городской клиникой по исправлению дефектов речи и преподавала музыкальную культуру в Дезерт-Уиллоу-Ранч; посещала вечеринки, дансинги, увлекалась ночной верховой ездой. Однажды утром я потеряла сознание. У меня случился сердечный приступ. Доктор сказал, что мне нужно пролежать в кровати год, чтобы полностью восстановиться. И он не подбодрил меня своей уверенностью в том, что я вновь обрету прежние силы.

Провести год в кровати! Я была в ужасе. Стать инвалидом и, возможно, умереть! Почему это случилось со мной? Что я сделала, чтобы заслужить такую судьбу? Я плакала и стонала, горевала и возмущалась своей долей, но все же легла в постель, как мне советовал доктор. Мой сосед мистер Рудольф, артист, сказал мне: «Сейчас ты думаешь, что год в постели — это трагедия. Но это не так. У тебя будет время подумать и узнать себя как следует. За эти несколько месяцев духовно ты вырастешь больше, чем за всю свою прошедшую жизнь!»

Я успокоилась и попыталась выработать в себе новое понимание жизненных ценностей. Я принялась за книги, которые требовали работы мысли. Однажды по радио я услышала такие слова:

«Вы можете выразить только то, что есть в вашем сознании». Подобные слова я слышала много раз и раньше, но сейчас я глубоко задумалась над ними, и они укоренились в моем сознании.

Я решила думать только о том, что помогает мне жить: о радости, счастье, здоровье. Каждое утро после пробуждения я заставляла себя вспомнить все, чему я должна быть благодарна в своей жизни. Никакой боли. Маленькая милая дочка рядом со мной. Я могу смотреть. Я могу слушать. Приятная музыка по радио. Много времени для чтения. Вкусная еда. Хорошие друзья. Я находилась в таком веселом

расположении духа, и у меня было столько много посетителей, что доктор вынужден был повесить объявление, чтобы посетители заходили ко мне в порядке очереди по специально составленному расписанию.

С тех пор прошло девять лет. Сейчас я снова веду насыщенную жизнь и испытываю глубокую благодарность судьбе зато, что она подарила мне тот год на больничной койке. Это было наиболее ценное и счастливое время. Привычка, которую я тогда выработала в себе, привычка благодарить судьбу за то хорошее, что она для меня сделала, осталась со мной навею жизнь. Это одно из моих самых ценных приобретений. Мне стыдно сознавать, что я, по сути дела, не умела жить до тех пор, пока по-настоящему не испугалась смерти».

Дорогая Люси Блейк! Ты возможно и не знаешь об этом, но ты получила тот же урок, что и доктор Самуэль Джонсон двести лет тому назад. «Привычка смотреть на хорошую сторону произошедших событий, — сказал доктор Самуэль Джонсон, — значит много больше, чем доход в тысячу фунтов в год».

Обратите внимание на то, что это было сказано не оптимистом-профессионалом, а человеком, который за двадцать лет жизни познал тревоги, огорчения и крайнюю нужду и, в конце концов, стал самым известным писателем своего поколения и наиболее именитым собеседником всех времен.

Глубокий смысл заложен в словах Логана Пирсэла Смита:

«В жизни существуют две главные цели: во-первых, добиться того, чего ты хочешь, а во-вторых, суметь получить от этого удовольствие. Второе удается только самым мудрым».

Если хотите узнать, как превратить мытье посуды на кухне в потрясающее занятие, то прочитайте книгу о невероятном мужестве, проявленном ее автором Боргхильдой Даль. Эта книга называется «Я хотела видеть».

Эта книга написана женщиной, которая была практически слепой в течение полувека. «У меня видел всего один глаз, — пишет она, — но он был так покрыт рубцами, что я видела только через небольшое отверстие в левом уголке глаза. Я могла читать только, если подносила книгу очень близко к лицу и изо всех сил скашивала влево свой единственный глаз».

Но она не допустила, чтобы ее жалели и считали не такой, как все. Ребенком, она играла в классики с подругами, хотя это давалось невероятно тяжело, ведь она почти не видела начерченные линии. Когда все расходилось по домам, она ползала на четвереньках, запоминая расположение линий. Она запомнила каждый уголок площадки, где они играли, и вскоре стала лучшим игроком среди своих сверстников. Она много читала, держа книгу с крупным шрифтом так близко к лицу, что ресницы касались страниц. Она получила две ученые степени: одну — бакалавра искусств в университете города

Миннесота и другую — магистра искусств в Колумбийском университете.

Свою преподавательскую деятельность она начала в крошечной деревушке Туин-Воли, штат Миннесота, затем со временем стала профессором журналистики и литературы в колледже Августина в Сиу-Фодз, штат Южная Дакота. Она преподавала тринадцать лет, читала лекции женской аудитории и рассказывала по радио о книгах и авторах. «В глубине пугни, — пишет она, — я всегда содрогалась при мысли о полной слепоте. Чтобы преодолеть этот страх, я должна была относиться к жизни весело и радостно, почти беззаботно».

Затем в 1943 году, когда ей было уже пятьдесят два года, случилось чудо. После операции в клинику Мэйо ее зрение улучшилось в сорок раз! И перед ней открылся совершенно новый потрясающий мир. Для нее стало невероятно интересным занятием мыть посуду на кухне. «Я полюбила играть с мыльной водой в раковине, — пишет она. — Я погружаю в нее руки и беру блестящие мыльные пузыри, подношу их к свету и восхищаюсь переливающимися цветами маленькой радуги!»

Когда она смотрела в окно над мойкой, то видела, как «сквозь густой снегопад летят воробьи, и, оказывается, у них коричневые крылья».

Она испытывала такое восхищение, разглядывая мыльные пузыри и воробьев, что завершила свою книгу следующими словами:

«Боже мой, — прошептала я, — Отец Небесный, спасибо Тебе, спасибо Тебе!» Представьте себе, что вы благодарите Бога за то, что моете посуду и видите радугу в мыльных пузырях или воробьев, летящих через густой снег! И вы, и я должны испытывать чувство стыда. Каждую секунду своей жизни мы проводим среди сказочной красоты нашего мира, но мы слишком слепы, чтобы замечать ее, слишком пресыщены, чтобы радоваться.

Если мы хотим прекратить беспокоиться и начать жить, то надо следовать

ПРАВИЛУ 4:

Ведите счет удачам, а не проблемам.

Глава XVI

Найди себя и будь собой:

помни, на земле нет подобного тебе

Передо мной лежит письмо от миссис Эдит Олред из Маунт-Айри, штат Северная Каролина. «Ребенком, я была очень чувствительна и застенчива, — пишет она, — и всегда немного полненькой. К тому же мои пухленькие щечки делали меня еще толще. Моя мама была несколько старомодна и считала глупым одевать меня

в красивые наряды. Она всегда говорила: «Широкие платья долго не рвутся, а узкие — в момент раздерутся» и наряжала меня соответствующим образом. Я никогда не ходила на вечеринки, никогда не развлекалась, а поступив в школу, никогда и никуда не ходила со своими одноклассниками после занятий. Я не занималась спортом. Я была через чур застенчива. Я чувствовала, что чем-то отличаюсь от других и никому не интересна.

Когда я выросла, то вышла замуж за человека на несколько лет старше себя. Но и это не изменило меня. Его семья состояла из уравновешенных и уверенных в себе людей. Они знали себе цену. Такой должна была быть и я, но не стала. Я изо всех сил пыталась быть похожей на них, но не могла. Любая попытка расшевелить меня приводила лишь к тому, что я еще больше замыкалась в себе. Я стала нервной и раздражительной. Я избегала друзей. Мое состояние настолько ухудшилось, что я боялась любого звонка дверь! Моя жизнь не удалась. Я это знала и страшилась, что мой муж это обнаружит. Поэтому, всегда, когда мы были на людях, я старалась казаться веселой и часто переигрывала. Я знала, что переигрываю, и после этого в течение многих дней пребывала в ужасном состоянии.

В конце концов, я почувствовала себя столь несчастной, что не видела смысла в продолжение своего существования и стала подумывать о самоубийстве».

А что смогло изменить судьбу этой несчастной женщины? Всего одно случайное замечание!

«Это случайное замечание, — призналась миссис Олред, — коренным образом изменило всю мою жизнь. Однажды моя свекровь рассказывала о том, как она растила своих детей. «Независимо от происходящего, — сказала она, — я всегда настаивала, чтобы они были самим собой». «Быть самим собой». Это замечание изменило всю мою жизнь! Мгновенно я поняла, что все мои несчастья происходят оттого, что я пыталась надевать на себя какую-либо маску, которая мне совершенно не подходила!

Я изменилась за ночь! Я начала быть собой. Я попыталась исследовать свою собственную личность и выяснить, что я такое. Я изучила свои сильные стороны и узнала все, что могла о цветах одежды и стилях и оделась так, как, с моей точки зрения, я выглядела лучше всего. Я обрела друзей, став членом небольшой общественной организации, и страшно боялась, когда мне поручили сделать доклад. Но чем чаще я выступала, тем больше смелости я набиралась. На это потребовалось очень много времени, но сегодня я живу настолько счастливо, что раньше и не могла мечтать о таком. Воспитывая своих собственных детей, я всегда делюсь с ними своим горьким опытом: «Что бы ни случилось, что бы ни произошло, всегда будьте самими собой».

Эта проблема, которая состоит в том, чтобы хотеть быть самим

собой, по словам доктора Джеймса Гордона Джилки, «стара, как мир и решение ее так же уникально, как человеческая жизнь». А проблема нежелания быть собой является скрытой причиной многочисленных неврозов, психозов и комплексов. Ангело Парта, написавший тринадцать книг и тысячи газетных статей по вопросам обучения детей, говорит: «Никто более не достоин жалости, чем тот, кто стремится быть тем, чем не является ни по телу, ни по духу».

Это страстное желание быть не тем, кто ты есть, на самом деле особенно распространено в Голливуде. Один из наиболее известных продюсеров в Голливуде, Сэм Вуд, считает, что самая большая проблема, с которой он сталкивается при общении с актерами, состоит в том, чтобы заставить их быть самими собой. Они все хотят быть либо второсортной Ланой Тэрнер, либо третьесортным Кларком Гейблом. «Зритель уже знаком с игрой этих актёров, — не устаёт повторять им Сэм Вуд, — теперь он хочет чего-нибудь новенького».

Перед тем как стать продюсером таких фильмов, как «Прощайте, мистер Чипе» и «По ком звонит колокол», Сэм Вуд много лет занимался развитием личностных качеств менеджеров по продаже недвижимости. Он уверен, что принципы, применяемые в бизнесе, действуют и в мире кино. Вы ничего не достигнете, если будете повторять других, подобно обезьяне. Вы не можете быть попугаем. «Опыт научил меня, — говорит Сэм Вуд, — что от людей, которые стараются выглядеть не такими, какие они есть на самом деле, разумнее всего избавляться, причем, как можно скорее».

Недавно я спросил Пола Бойнтонна, начальника отдела персонала нефтяной компании «Сокони-Вакуум», какую самую большую ошибку совершают кандидаты на работу в компании. Уж кто-кто, а он-то знает ответ на этот вопрос, ведь он беседовал более чем с шестьюдесятью тысячами человек, ищущими работу, и написал книгу «Шесть способов получить работу». Он сказал: «Их самая большая ошибка состоит в том, что они не являются теми, за кого себя выдают. Вместо того чтобы рассказать все как есть и быть совершенно откровенными, они пытаются дать ответы, какие, по их мнению, я хочу услышать». Но это не работает, потому что никто не хочет иметь дело с обманщиками. Никто никогда не хочет получить фальшивку.

Одна девушка убедилась в истинности этих слов на своем собственном горьком опыте. Она была дочкой кондуктора трамвая и очень хотела стать певицей. Он ей не повезло с лицом. У нее был большой рот и выдающиеся вперед зубы. Когда она дебютировала на сцене ночного клуба в Нью-Джерси, то попыталась верхней губой прикрывать нижние зубы, чтобы выглядеть привлекательнее. И какой же результат? Она выглядела смешно, и ей грозил провал.

Однако в ночном клубе оказался посетитель, который, услышав пение этой девушки, распознал в ней настоящий талант. «Послушай меня, — сказал он, — я видел твоё выступление и знаю, что ты

пытаешься скрыть. Ты стыдишься своих зубов!» Девушка была смущена, но человек продолжал: «Ну и что из этого? Это не преступление иметь такие зубы. Не старайся скрыть их! Широко открывай свой рот и зритель полюбит тебя, потому что увидит, что ты не стесняешься. Кроме того, — пронизательно заметил он, — эти зубы, которые ты пытаешься спрятать, могут сделать тебя богатой». Кэсс Дейли последовала совету этого человека и забыла о своих зубах. С тех пор она думала только о своем зрителе. Она широко открывала рот и пела с такой страстью и наслаждением, что стала звездой радио и телевидения. Теперь другие певицы пытаются ей подражать!

Широко известный Уильям Джеймс считал, что каждый человек в среднем развивает только десять процентов своих умственных способностей. Он говорил это о людях, не сумевших найти самих себя. «По сравнению с тем, какими мы должны быть, — писал он, — мы находимся в полусне. Мы используем только небольшую часть физических и духовных сил. В широком смысле, человеческая индивидуальность имеет огромные возможности для развития. Человек владеет силами различного рода, которые он, как правило, не использует».

Мы имеем такие огромные возможности, поэтому давайте не терять времени даром на то, чтобы беспокоиться о том, что мы не похожи на других людей. Вы — нечто новое в этом мире. Никогда ранее с начала времен не было никого совершенно подобного вам и никогда в будущем на протяжении всех грядущих веков не будет. Новые открытия генетики говорят о том, что мы в большей степени представляем собой результат взаимодействия 24 отцовских и материнских хромосом. Эти сорок восемь хромосом содержат всю информацию о вашей наследственности. «В каждой хромосоме, — говорит Аран Шейнфедц, — может находиться от пары десятков до сотни генов, причем для того, чтобы полностью изменить направление развития человека, иногда достаточно изменений лишь в одном гене». Воистину, мы сотворены образом «страшным и чудесным».

Даже после того как ваши родители встретились и вступили в брак, вероятность того, что будете рождены именно вы, составляла один к 300 000 миллиардам! Другими словами, если бы вы имели 300 000 миллиардов братьев и сестер, то они все бы отличались от вас. Вы считаете это домыслами? Нет, это научный факт.

Я могу с убежденностью говорить на тему «быть самим собой», потому что я сам глубоко заинтересован этим вопросом. Я знаю, о чем говорю. Так, когда я впервые приехал в Нью-Йорк с кукурузных полей Миссури, я поступил в Американскую академию драматического искусства. Я хотел быть актёром. По моему мнению, это была отличная мысль, она была настолько простой и гарантировавшей успех, что я не мог понять, почему тысячи амбициозных людей не поступают таким же образом. Идея состояла

в следующем: я намеревался изучить, как известные актеры того времени, например Джон Дрю, Уолкер Хэмпден и Отис Скиннер, добились успеха. Затем, я хотел повторить лучшие приёмы каждого из них и, объединив их в себе, добиться блистательного триумфа. Как это было глупо! Как нелепо! Я должен был потратить годы на то, чтобы научиться повторять других людей, прежде чем в моей бестолковой башке парня с Миссури не появилась мысль о том, что я должен быть самим собой, и что я не могу быть кем-либо другим.

Этот печальный опыт должен был бы послужить мне хорошим уроком на всю жизнь. Однако этого не произошло. Он научил бы кого угодно, но только не меня. Я оказался слишком глуп для этого. Мне надо было повторять этот урок снова и снова. Через несколько лет я взялся за написание книги, которая, я надеялся, станет лучшей книгой для бизнесменов о том, как выступать публично. Относительно этой книги у меня была точно такая же глупая идея, как и относительно актерской игры. Я собирался позаимствовать идеи многих других авторов и объединить их в одной книге, которая будет рассказывать обо всем. Так я набрал десятки книг о публичных выступлениях и потратил год на то, чтобы объединить их в мой манускрипт. Но, наконец, до меня вновь дошло, что я валяю дурака. Моя книга превратилась в безалаберную смесь мыслей других людей. Это было выполнено столь искусственно и столь скучно, что ни один бизнесмен не стал бы читать мою книгу. Поэтому, я отправил плод своей годичной работы в корзину для мусора и начал все сначала. В этот раз я сказал себе: «Ты должен быть Дейлом Карнеги со всеми его ошибками и слабостями. Ты не можешь быть кем-либо другим». Поэтому я перестал стараться быть комбинацией черт и мыслей других людей, а засучил рукава и написал то, что должен был написать в первую очередь: книгу о публичных выступлениях на основании своего собственного опыта, наблюдений и убеждений как оратора и преподавателя ораторского искусства.

Надеюсь, я навсегда запомнил урок, который выучил и сэра Уолтера Рэлей. (Здесь речь идет не том сэре Уолтере, который устлал грязную мостовую своим плащом, чтобы дать королеве возможность пройти по ней. Я говорю о сэре Уолтере Рэлее, занимавшем должность профессора английской литературы в Оксфорде в 1904 году.) «Я не могу написать книгу, которую можно было бы сравнить с книгами Шекспира, — сказал он, — но я могу написать свою собственную книгу».

Будь собой. Действуй в соответствии с советом, который дал Ирвинг Берлин покойному Джорджу Гершвину. Когда они встретились впервые, Берлин был уже маститым композитором, а Гершвин делал в музыке только первые шаги. Он писал легкую музыку и зарабатывал 30 долларов в неделю. Гершвин глубоко поразил Берлина своими способностями и получил предложение работать у него в качестве

секретаря по вопросам музыкальных сочинений с зарплатой, в три раза превышающей ту, которую получал Гершвин в то время.

«Однако вам не следует принимать мое предложение, — посоветовал Берлин, — если вы это сделаете, то можете превратиться в Берлина второго сорта. Если же вы будете настойчиво идти своим путем, то наступит день, и вы станете первоклассным Гершвином».

Гершвин послушался его и постепенно стал одним из самых значительных композиторов Америки своего поколения.

Чарли Чаплин, Уилл Роджерс, Мэри Маргарет Макбрайд, Джин Отри и миллионы других известных людей должны были получить этот урок, который я пытаюсь объяснить читателям этой главы. Они должны были, как и я, пройти эту суровую школу.

Когда Чарли Чаплин делал свои первые попытки сниматься в кино, режиссер требовал, чтобы Чаплин подражал известному в то время комику. Чарли Чаплин топтался на месте как актёр до тех пор, пока не стал самим собой. Нечто подобное случилось и с Бобом Хоупом. Он потратил годы на исполнение танцев и песен, но ничего не достиг, пока не понял, что надо быть самим собой. Роджерс в течение многих лет получал в водевилях роли без слов. Он ничего не достиг, пока не обнаружил у себя уникальное дарование рассказывать юмористические истории, и это стало началом его славы.

В своих первых радиопередачах Мэри Маргарет Макбрайд потерпела провал, потому что она старалась подражать одной ирландской комической актрисе. Когда же она осталась тем, кем была на самом деле — простой девчонкой из Миссури — она стала одной из самых популярных ведущих радиопередач в Нью-Йорке.

А Джин Отри начал с того, что попытался избавиться от своего техасского акцента, одевался по городскому и заявлял, что родился в Нью-Йорке. Это привело лишь ктбму, что за его спиной над ним смеялись. Но когда Джин Отри заиграл на своем банджо и стал распевать ковбойские баллады, он начал набирать популярность и сделался самым популярным в мире ковбоем как на радио, так и на телевидении.

Мы — нечто новое в этом мире. Радуйтесь этому. Максимально используйте то, что дала вам природа. В конечно счете, все искусство автобиографично. Вы можете петь только о себе и рисовать только себя. Вы должны быть тем, кем вас сделал ваш опыт, условия вашей жизни и наследственность. Хорошо это или плохо, но вы должны возделывать маленький сад вашей собственной личности. В эссе «Доверие к себе» Эмерсон пишет: «В своем развитии у любого человека наступает период, когда он приходит к осознанию того, что зависть — это невежество, повторение — самоубийство; что человек, плохо это или хорошо, должен примириться со своим местом в этой жизни; что, хотя вселенная изобильна, он может получить от нее только тот урожай, который взрастит сам и соберет лишь на том

участке, какой ему даровала природа. Сила, заключенная в каждом человеке, нова по своей сути, и никто кроме него самого не знает, что он может делать, и даже он этого не знает, пока не попробует сам».

Вот так об этом сказал Эмерсон. А вот как поэт Дуглас Мэллок выразил ту же мысль в стихотворной форме.

*Не можешь сосною царить над холмом,
Будь деревцем в тихой долине, но
Самым лучшим деревцем над родником;
Будь кустом, если деревом быть не дано.*

*Быть не можешь кустом, будь травы стебельком,
Путь для странника сделай счастливым;
Щукой, если не можешь, будь окуньком,
Только в озере самым красивым!*

*Быть не можем мы все как один капитанами,
Кто-то должен быть рангом пониже,
Здесь для всех есть дела — и большие, и малые,
Мы должны делать то, что нам ближе.*

*Быть не можешь дорогой, тропинкою будь,
Солнцем не можешь — звездой свети.
И не важно, прям ли, тернист ли твой путь,
Лучшим будь, в себе лучшее обрети!*

(Перевод Л. Кайсаровой)

Для того чтобы создать у себя такое отношение к жизни, которое принесет в вашу душу мир и освободит ее от беспокойства, следуйте ПРАВИЛУ 5:

Не копируйте других. Найдите себя и будьте самими собой.

Глава XVII

Если у вас есть лимон, сделайте из него лимонад

Когда я писал эту книгу, то однажды побывал в университете города Чикаго и спросил у его ректора, Роберта Мейнарда Хатчинса, как он борется с беспокойством. Он ответил: «Я всегда стараюсь следовать совету покойного Джулиуса Розенвальда, в свое время являвшегося президентом фирмы «Сирс, Роубак энд Компани». Он сказал: «Если у тебя есть лимон, сделай из него лимонад».

Вот так и поступает известный специалист в области образования. Но глупец делает в точности наоборот. Если жизнь вручает ему лимон, он сдаётся и говорит: «Я проиграл. Это судьба. У

меня нет шансов». Затем он начинает выступать против миропорядка и без устали жалеть себя. Но когда лимон оказывается в руках мудреца, тот говорит: «Какой урок я могу извлечь из этой неудачи? Как я могу улучшить сложившуюся ситуацию? Как лимон превратить в лимонад?»

Великий психолог Альфред Адлер всю жизнь изучал людей и скрытые в них силы. Он заявлял, что одно из самых удивительных человеческих качеств состоит в умении «превращать минус в плюс».

Вот занимательная и вселяющая энтузиазм история об одной женщине, которая сделала именно так. Ее звали Тельма Томпсон.

«Во время войны, — рассказывала она, — мой муж служил в военном тренировочном лагере недалеко от пустыни Мохаве в штате Калифорния. Я поехала туда жить, чтобы быть рядом с ним. Я возненавидела это место. Оно было просто отвратительно, а я — совершенно несчастна. Моего мужа послали на маневры в пустыню, а я осталась в крошечном городишке одна-одинешенька. Стояла невыносимая жара — около 50 градусов в тени кактусов. Там жили одни индейцы и мексиканцы, и ни единой души, с кем бы я могла поговорить, потому что никто из них не понимал по-английски. Постоянно дул ветер, и вся еда, и даже воздух были полны песка, песка, песка!

Я чувствовала себя жутко несчастной и так жалела себя, что написала своим родителям, что сдаюсь и возвращаюсь домой, и что я не могу находиться здесь более ни одной минуты. Я бы предпочла быть в тюрьме! Мой отец написал всего две строчки в ответ, и эти две строчки оказали на меня такое воздействие, что полностью изменили мою жизнь:

*Двое смотрели сквозь тюремную решетку:
Один видел грязь, другой — звезды.*

Я перечитывала эти строки раз за разом, и мне было стыдно за себя. Я решила попытаться отыскать хоть что-нибудь хорошее в своем положении. Я искала звезды.

Я подружилась с местными жителями, и их реакция поразила меня. Когда я проявила интерес к их тканям и керамике, они подарили мне самые лучшие образцы своей работы, которые не хотели продавать туристам. Я изучала удивительные формы кактусов, юкки и ее древовидной разновидности. Я много узнала о жизни луговых собачек, любовалась закатами в пустыне, собирала морские раковины, пролежавшие здесь три миллиона лет с тех пор, когда песок пустыни был дном океана.

Почему же со мной произошли такие невероятные изменения? Сама пустыня не изменилась. Индейцы не изменились. Но изменилась я сама. Я изменила свое отношение к происходящему. И сделав это, я

превратила кошмар в самое увлекательно путешествие своей жизни. Я чувствовала радость и восторг, открывая для себя новый мир. Восторг был так силен, что я написала книгу об этом месте, роман, вышедший в свет под названием «Сверкающие бастионы»...

Я выглянула из тюрьмы, в которую заточила себя, и увидела звезды». Тел Ама Томпсон, вы открыли старую истину, этому учили в Греции за пятьсот лет до Рождества Христова: «Труднее всего создать наилучшее».

Гарри Эмерсон Фосдик уже в XX веке повторял это снова: «Счастье, по сути дела, не является удовольствием, это, по сути дела, победа». Конечно, это победа, которая приходит в результате достижения поставленной цели, триумфа превращения лимона в лимонад.

Как-то раз я посетил дом одного счастливого фермера, который превратил в лимонад даже ядовитый лимон. Когда у него появилась эта ферма, у него просто опустились руки. Земля была столь плоха, что он не мог ни вырастить фруктов, ни развести свиней. На участке росли только дубы, да водились гремучие змеи. Затем ему в голову пришла одна мысль. И он превратить эти недостатки в достоинства. Он решил с максимальной выгодой использовать гремучих змей. К всеобщему удивлению он стал консервировать их мясо. Несколько лет назад я посетил его и обнаружил толпы туристов, желавших увидеть его ферму с гремучими змеями. В год его ферму посещало двадцать тысяч человек. Его бизнес процветал. Яд из зубов гремучих змей он направлял в лаборатории, где из него делали сыворотку против змеиных укусов. Я видел, что он продавал змеиную кожу за очень большие деньги, и из нее делали дамские сумочки и ботинки. Я видел, что консервированное мясо гремучей змеи отгружалось покупателям по всему миру. Я купил почтовую карточку и отправил из местного почтового отделения. Почта находилась в деревне «Гремучая змея, Флорида», переименованной так в честь человека, превратившего ядовитый лимон в сладкий лимонад.

Я много путешествовал по Америке и имел возможность познакомиться с десятками людей, которые проявили свою «способность превращать минус в плюс».

Покойный Уильям Болито, автор книги «Двенадцать против богов» выразил эту мысль следующими словами: «Самое важное в жизни состоит не в том, чтобы использовать свои достижения. Это способен сделать любой глупец. Самое важное состоит в том, чтобы извлекать пользу из своих потерь. Для этого требуется ум. В этом-то и заключается разница между мудрецом и дураком».

Болито сказал это после того, как в результате несчастного случая на железной дороге лишился одной ноги. Но я знаю человека, который потерял обе ноги, но сумел превратить этот минус в плюс. Этого человека зовут Бен Фортсон. Я встретил его в лифте одной из

гостиница Атланте, штат Джорджия.

Войдя в лифт, я увидел улыбающегося и жизнерадостного человека в инвалидной коляске. Когда лифт остановился, он вежливо попросил меня посторониться, чтобы дать ему возможность проехать. «Извините меня, — сказал он, — что я причиняю вам неудобства». Он улыбнулся, и его лицо озарила широкая теплая улыбка.

Я пришел к себе в номер и ни о чем, кроме этой улыбки, не мог думать. Поэтому я постарался встретиться с ним еще раз и попросил рассказать его историю.

«Это случилось в 1929 году, — улыбнулся он. — Я отправился срезать сучья орешника, чтобы сделать подпорки для бобов. Я загрузил их в мой «Форд» и поехал домой. Неожиданно один колышек упал и заклинил рулевое управление как раз в тот самый момент, когда я совершал резкий поворот. Машина проехала заграждение и врезалась в дерево. У меня была повреждена спина, а ноги оказались парализованными. Когда это произошло, мне было двадцать четыре года, и с тех пор я не сделал ни одного шага».

В двадцать четыре года быть приговоренным провести в инвалидной коляске всю оставшуюся жизнь! Я спросил его, как ему удалось сохранить столько мужества. Он ответил: «О, я был в отчаянии, я проклинал свою долю!» Но, по мере того, как шли годы, он понял, что этот бунт против судьбы ничего кроме горечи ему не дает. «Наконец я понял, — сказал он, — что поскольку другие люди относятся ко мне с вниманием и добротой, то я, по крайней мере, должен относиться с добротой и вниманием к ним». Я спросил его, чувствует ли он после всех этих лет, что эта авария была ужасным несчастьем в его жизни. Он быстро ответил: «Нет, — и добавил, — я почти рад, что это произошло». Он рассказал мне, что после того как он преодолел шоки протест, его жизнь преобразилась. За четырнадцать лет он прочитал около тысячи четырехста книг, и они открыли для него новые горизонты и сделали его жизнь невероятно насыщенной. Он начал слушать хорошую музыку и сейчас получает огромное удовольствие от больших симфоний, которые раньше вызывали у него лишь скуку. Но самое важное было в том, что у него появилось время для размышлений. «Впервые в своей жизни, — сказал он, — я смог посмотреть на мир и понять истинную ценность вещей. Я начал осознавать, что большая часть моих устремлений, по существу не имеет никакой ценности».

Благодаря чтению этих книг он заинтересовался политикой, стал изучать общественные проблемы и произносить речи из своей инвалидной коляски! Он узнал людей, и люди узнали его. Сегодня Бен Форстон, инвалид без двух ног — секретарь штата Джорджия!

Последние тридцать пять лет я проводил курсы обучения взрослых в Нью-Йорке и обнаружил, что более всего мои ученики сокрушаются по поводу отсутствия у них высшего образования. Они

думают, что отсутствие высшего образования создает для них большое препятствие в жизни. Я знаю, что это не обязательно так, потому что знаком с тысячами людьми, достигшими успеха, которые никогда не заканчивали высшего учебного заведения. Поэтому таким студентам я часто рассказываю историю об одном моем знакомом, который не имел даже среднего образования. Он вырос в крайней нужде. Когда умер его отец, деньги на покупку гроба собрали его друзья. После смерти отца, его мать работала на фабрике, где изготовляли зонтики. Ее рабочий день длился десять часов, но она еще приносила работу домой и работала до одиннадцати часов ночи.

Мальчик, выросший в этих условиях, стал заниматься в театральном кружке при церкви. Он настолько увлекся актерской игрой, что решил изучить ораторское искусство. Это привело его в политику. К тридцати годам его избрали членом законодательного собрания Нью-Йорка. Но он был совершенно не подготовлен к выполнению такой работы. Более того, он откровенно говорил мне, что совершенно не представляет, чем ему надо заниматься. Он читал длинные сложные законопроекты, за которые он должен был голосовать, но для него они были столь же непонятны, как если бы они были написаны на языке индейцев чоктоу.

Он был очень обеспокоен и растерян, когда его избрали в комитет по лесам и лесному хозяйству, ведь он и понятия не имел о лесах. Он был очень обеспокоен и растерян, когда его избрали членом государственной комиссии по банкам, ведь он никогда даже не видел банковского счета. Он сам говорил мне, что находился в состоянии такой растерянности, что если бы не стыд перед матерью за признание своего поражения, он бы подал в отставку. В отчаянии, он решил учиться по шестнадцать часов в день и превратить свой лимон невежества в лимонад знания. А пока он этим занимался, он сам превратился из политика местного значения в политическую фигуру, известную всей стране, и даже газета «Нью-Йорк тайме» назвала его «самым почитаемым жителем Нью-Йорка».

Я говорю об Эле Смите.

Через десять лет, после того как Эл Смит приступил к реализации своей программы политического самообразования, он стал самым большим авторитетом в правительстве штата Нью-Йорк. Четыре раза он избирался губернатором Нью-Йорка. Этот рекорд не повторил никто. В 1928 году он был кандидатом в президенты от демократической партии. Шесть крупнейших университетов, включая Колумбийский и Гарвардский, присвоили почетные научные степени человеку, не имевшему даже среднего образования.

Эл Смит сам говорил мне, что ничего подобного не могло бы произойти, если бы он ни занимался самообразованием по шестнадцати часов в сутки, превращая свои минусы в плюсы.

Чем больше я изучаю причины успеха людей, тем больше

убеждаюсь в том, что значительное число достигли успеха из-за трудностей, с которыми они столкнулись в начале своего жизненного пути. Эти трудности подтолкнули их к тому, чтобы предпринять значительные усилия, которые и привели к потрясающим результатам. Уильям Джеймс сказал:

«Нам неожиданно помогают наши проблемы».

Да, очень вероятно, что Милтон писал лучше, потому что был слепым, а Бетховен из-за своей глухоты создавал лучшую музыку.

Если бы Чайковский не испытывал бы такого разочарования в жизни из-за неудачной женитьбы, которая чуть было не привела его к самоубийству, и если бы его собственная жизнь не была бы наполнена пафосом трагедии, то, возможно, он никогда бы не написал свою бессмертную «Патетическую симфонию».

Если бы жизнь Достоевского и Толстого не была бы наполнена мучительными событиями, то, возможно, они никогда бы не смогли написать свои бессмертные романы.

«Если бы я не имел таких больших физических недостатков, — писал человек, изменивший научное понимание рождения жизни на Земле, — я бы не проделал этой огромной работы». Так писал Чарльз Дарвин, откровенно признаваясь, что его физический недостаток совершенно неожиданно помог ему в жизни.

В тот же самый день, когда в Англии родился Дарвин, в бревенчатой хижине в лесах Кентукки на свет появился другой ребёнок. Ему тоже помогли трудности. Его звали Авраам Линкольн. Если бы он вырос в семье аристократов и получил юридическое образование в Гарварде и был бы счастлив в своей семейной жизни, то, возможно, он никогда бы не нашел в глубине своего сердца тех удивительных слов, которые он увековечил в Геттисберге. Он не смог бы произнести сокровенных слов из поэмы в тот день, когда во второй раз вступал в должность президента, он не смог бы найти этих самых прекрасных и священных слов, когда-либо произнесенных правителем людей: «Без ненависти, но с милосердием ко всем...».

Гарри Эмерсон Фосдик в своей книге «Способность проникать в суть вещей» писал: «Одна скандинавская поговорка, которая для многих из нас могла бы стать путеводной звездой, гласит: «Северный ветер создал викинга». Кто сказал, что безопасная и радостная жизнь, отсутствие трудностей и комфортный покой сами по себе делают людей хорошими и счастливыми? Как раз наоборот, люди, которые склонны испытывать к себе чувство жалости, продолжают это делать, и удобно расположившись на мягких подушках. В истории всегда случается так, что наибольший успех и счастье приходят к тому, кто в любых обстоятельствах — благоприятных, неблагоприятных или нейтральных — могут принимать на свои плечи груз ответственности. Поэтому я повторяю, что викинга создал северный ветер.

Предположим, что мы совершенно растеряны и у нас нет ни

малейшей надежды на то, чтобы превратить свой лимон в лимонад, тем не менее, существуют две причины, почему мы должны попытаться это сделать. В любом случае существуют эти две причины, ибо мы можем выиграть, но терять нам нечего.

Причина первая: мы можем добиться успеха.

Причина вторая: даже если мы не добьёмся успеха, уже сама попытка превратить наши минусы в плюсы приведет к тому, что мы будем смотреть вперед, а не назад, и наши отрицательные мысли заменятся положительными. Это заставит высвободить творческую энергию и подтолкнет нас к тому, чтобы, глубоко окунувшись в свои дела, не иметь ни времени, ни желания сетовать о том, что прошло навеки.

Однажды в Париже во время концерта знаменитого скрипача Оле Булля, неожиданно лопнула струна его скрипки. Но он доиграл до конца на трёх струнах. «Такова жизнь, — говорит Генри Эмерсон Фосдик, — вы вынуждены доигрывать до конца на трёх струнах».

Да, это жизнь, но это больше, чем жизнь, это жизнь побеждающая! Если бы у меня была такая возможность, то я бы в каждой школе на земле повесил бы отлитые в бронзе слова Уильяма Болито: «Самое важное в жизни состоит не в том, чтобы использовать свои достижения. Это способен сделать любой глупец. Самое важное состоит в том, чтобы извлекать пользу из своих потерь. Для этого требуется ум. В этом-то и заключается разница между мудрецом и дураком ».

Для того чтобы создать у себя такое отношение к жизни, которое принесет в душу мир и счастье, следуйте

ПРАВИЛУ 6:

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

Глава XVIII

Как избавиться от меланхолии за две недели

Когда я взялся за эту книгу, то решил объявить конкурс с призом в двести долларов за наиболее поучительный и вселяющий оптимизм правдивый рассказ на тему: «Как я одержал победу над беспокойством». В качестве жюри я пригласил трех человек. Это были Эдди Реккенбаккер, президент компании «Восточные авиалинии»; доктор Стюарт У. Маккелланд, директор Музея памяти Линкольна; Х.В. Калтенборн, радиокomentатор. Однако мы получили два столь замечательных рассказа, что жюри не смогло выбрать из них лучший. Поэтому, мы разделили приз. Вот один из рассказов, получивших первую премию. Его автор С.Р. Бертон (работает в фирме, торгующей автомобилями «Уиззер», в Спрингфилде, штат Миссури).

«Я остался без мамы, когда мне было девять лет, а в двенадцать лет я потерял отца. Мой отец погиб, а моя мама девятнадцать лет назад однажды просто ушла из дому, и с тех пор я ее больше не видел. Я так же не видел и своих двух маленьких сестричек, которых она ваяла с собой. Только через семь лет я получил от нее письмо. Мой отец погиб через три года, после того как ушла мама. Он с партнёром купил кафе в маленьком городке в штате Миссури, и пока отец был в деловой поездке, его партнёр продал кафе и сбежал с наличными деньгами. Один друг послал отцу телеграмму и просил его срочно вернуться в город. Отец торопился и погиб в автомобильной катастрофе в городе Салинас, штат Канзас. У отца были две сестры. Бедные, старые и больные женщины. Они взяли к себе трех детей из нашей семьи, но мой младший брат и я оказались лишними и были оставлены на попечение города. Мы очень боялись, что нас будут называть сиротами и относиться к нам как к сиротам. И очень скоро наши страхи оправдались. Некоторое время я жил в одной бедной семье. Но времена были трудные, и когда глава семьи потерял работу, они не могли больше содержать меня. После этого меня взяли к себе супруги Лофтин. Мы жили на ферме в одиннадцати милях от города. Мистеру Лофтину было семьдесят лет, он страдал опоясывающим лишаем и не вставал с постели. Он сказал, что я могу оставаться у них «если только не буду лгать, воровать и хулиганить». Это стало моей Библией. Я жил в точном соответствии с этими словами.

Я стал ходить в школу, но через неделю отказался туда идти и, оставшись дома, плакал как маленький ребенок. В школе дети дразнили меня «сиротским отродьем» и насмехались над моим длинным носом. Меня обидели так сильно, что я готов был с ними драться. Но мистер Лофтин, фермер у которого я рос, сказал мне: «Не забывай, что отказ от драки требует большего мужества, чем сама драка». Я не дрался до тех пор, пока один мальчик из школы ни запустил куриным помётом мне в лицо. Я задал ему хорошую трепку, и у меня появилось два друга. Они сказали, что мой обидчик этого заслужил.

Я гордился новой шапкой, которую купил мне мистер Лофтин. Однажды одна девочка из старших классов сорвала ее с меня, зачерпнула ею воду и совершенно испортила. Она сказала, что сделала это для того, чтобы «намочить мой медный лоб, а то мои куриные мозги засохнут». В школе я никогда не плакал, но когда приходил домой, рыдал как ребенок. Затем миссис Лофтин дала мне один совет, который устранил всемой тревога и беспокойства и превратил моих врагов в друзей: «Ральф, они не будут больше дразнить тебя и называть «сиротским отродьем», если ты проявишь к ним интерес и подумаешь, что ты можешь для них сделать». Я последовал ее совету. Я упорно учился, и скоро стал учиться лучше всех, но мне никто не завидовал, потому что я старался всем помогать.

Нескольким мальчишкам я помог подготовить сочинения и изложения, другим — полностью написал их выступления для дискуссии. Один парень стеснялся признаваться в том, что я помогаю ему делать домашнее задание. Поэтому он говорил своей маме, что собирается охотиться на опоссумов, а вместо этого приходил ко мне. Он привязывал своих собак в амбаре, и мы занимались. Я написал обзор по книгам для одного парня и потратил несколько вечеров, помогая одной девочке по математике.

В нашем районе случилось несчастье. Два фермера умерли, и одну женщину оставил ее муж. Два года я помогал этим вдовам. По пути в школу и из школы, я заходил к ним на фермы, рубил дрова, доил коров, кормил и поил животных. И теперь меня все хвалили и не ругали. Я стал другом для всех. Когда я вернулся со службы в военно-морском флоте, двести фермеров в знак своей признательности пришли навестить меня в первый же день, который я провел дома. Некоторые из них проехали сотни миль, их чувства ко мне были по-настоящему искренними. Из-за того, что я с радостью помогал другим людям, я почти не испытывал беспокойства. Теперь вот уже тринадцать лет меня никто не называет «сиротским отродьем».

Да здравствует С.Р. Бартон! Он знает, как приобретать друзей! А еще он знает, как победить беспокойство и наслаждаться жизнью.

Это же относится к покойному доктору Франку Лупу из Сиетла, штат Вашингтон. В течение двадцати трех лет он был инвалидом. Он страдал артритом. Однако Стюарт Уитхаус, корреспондент газеты «Сиэтл Стар», написал мне следующее: «Я много раз брал интервью у доктора Лупа, и я никогда не встречал человека, столь неэгоистичного и живущего такой полноценной жизнью».

Как этот прикованный к кровати инвалид мог жить такой полноценной жизнью? Я изложу два своих предположения по этому поводу. Жаловался ли он и критиковал? Нет. Жалел ли он себя и требовал внимания к себе, хотел, чтобы все заботились о нем? Нет. Вновь ошибка. Он следовал своему жизненному кредо, которое взял у принца Уэльского: «Ich diene», что в переводе с немецкого означает «Я служу». Он собрал имена и адреса других инвалидов и воодушевлял их и себя тем, что писал им радостные вдохновляющие письма. По сути дела, он организовал клуб друзей по переписке для инвалидов и побудил их писать друг другу. В итоге он создал национальную организацию и назвал ее «Общество пребывающих в четырех стенах». Не поднимаясь со своей постели, он писал в среднем по 1400 писем в год и доставлял радость тысячам инвалидов, добывая приемники и книги для тех, кто пребывает в четырех стенах.

В чем же главная разница между доктором Лупом и другими людьми? Она состоит всего лишь в том, что доктор Луп был вдохновлен идеей и выполнял свою миссию. Эта идея была наполнена благородством и была более значима, чем он сам, и осознание этого

вселяло в него радость. Это было его жизнью, а не существованием, которое, по словам Шоу, заключается в том, чтобы чувствовать себя «сосредоточенным только на своих болезнях источником скорби и жалоб на то, что мир совсем не заботится о вашем счастье».

Вот самое потрясающее заявление, которое когда-либо выходило из-под пера великого психиатра. Оно было сделано Альфредом Адлером. Своим пациентам, страдающим меланхолией, он обычно говорил следующие слова: «Вы можете выздороветь за две недели, если последуете моему рецепту. Каждый день старайтесь думать о том, как вы можете доставить людям удовольствие».

Это заявление представляется столь невероятным, что я чувствую необходимость попытаться объяснить его, процитировав пару страниц из замечательной книги доктора Адлера, которая называется «Что для вас должна означать жизнь» (между прочим, эту книгу надо обязательно прочитать).

«Меланхолия, — говорит он в своей книге, — напоминает скрытый гнев и упрек другим, но пациент производит впечатление, что подавлен своей собственной виной, хотя его цель состоит в том, чтобы добиться внимания, сочувствия и поддержки окружающих. Первое, что вспоминает меланхолик, может быть выражено приблизительно такими словами: «Я помню, как мой брат лежал на кушетке и не давал мне делать то же самое, хотя мне очень хотелось. Я стал плакать так сильно, что он был вынужден освободить место мне».

Меланхолики часто склонны мстить за себя путем совершения самоубийства, поэтому первая задача врача состоит в том, чтобы не давать им для этого повода. Я сам пытаюсь разрядить напряжение, предлагая им следовать первому правилу лечения: «Никогда не делайте того, что вам не хочется». Этот совет кажется слишком простым, но с моей точки зрения он направлен на устранение самой главной причины болезни. Если меланхолик в состоянии делать все, что он хочет, кого он может обвинять? «Если вы хотите пойти в театр, — говорю я, — или поехать в отпуск, делайте это. Если вдруг вы осознаете, что вам этого не хочется, то остановитесь». Это самая лучшая ситуация, в которой можно находиться, и она позволяет удовлетворять его стремление к превосходству. Он уподобляет себя Богу и может делать все, что пожелает. С другой стороны, такую манеру поведения не так-то легко сочетать с его стилем жизни. Он хочет доминировать и обвинять других, а если они высказывают с ним согласие, то он лишается возможности реализовать свое стремление к доминированию. Это правило значительно облегчает течение болезни, и у меня не было ни одного случая самоубийства.

Обычно пациент дает такой ответ: «Но нет ничего, что бы мне хотелось делать». В этом случае, поскольку я слышу такие высказывания очень часто, у меня есть заранее подготовленный ответ:

«Тогда воздерживайтесь от того, чтобы делать то, что вам не нравится». Иногда, впрочем, он говорит: «Я хотел бы целый день лежать в кровати». Но я знаю, если я позволю ему, он больше не будет хотеть это делать. Я знаю, если я буду препятствовать ему, то он начнет настоящую войну. Поэтому я всегда соглашаюсь.

Это одно правило. Другое правило еще более непосредственно направлено против самого их стиля жизни. Я говорю им: «Вы можете выздороветь за четырнадцать дней, если будете следовать моему рецепту. Каждый день старайтесь думать о том, как вы можете доставить людям удовольствие». Посмотрите, что это для них означает. Обычно они озабочены вот какой мыслью: «Как я могу досадить кому-либо?» Ответы их весьма интересны. Некоторые говорят: «Это очень легко, ведь я делаю это всю мою жизнь». На самом деле, они никогда этого не делали... Другие отвечают: «Я так беспокоюсь, что никогда не смогу этого сделать». Я говорю им: «Продолжайте беспокоиться, но в то же самое время иногда думайте о других». Многие говорят: «Почему я должен доставлять удовольствие другим? Они же не пытаются доставить удовольствие мне?» Я отвечаю: «Вы должны подумать о своем здоровье. Другие будут болеть позже». Крайне редко пациент дает такой ответ: «Я обдумал ваше предложение». Все мои усилия направлены на то, чтобы активизировать социальные интересы пациента. Я знаю, что реальная причина его болезни кроется в том, что ему не хватает сотрудничества при общении с другими, но я хочу, чтобы мой пациент понял это. Как только он сможет общаться с другими людьми на основе равенства и сотрудничества, он излечился... Самая важная религиозная задача всегда состояла в том, чтобы возлюбить ближнего своего... Именно тот человек, который не интересуется окружающими его людьми, сталкивается в своей жизни с самыми большими трудностями и больше всего досаждают другим. Именно среди таких людей встречаются самые большие неудачники... Все, что мы требуем от другого человеческого существа, и все, что мы можем ему дать, состоит в том, чтобы он был хорошим соратником в работе, другом всем окружающим его людям и честным партнером в любви и браке».

Доктор Адлер призывает нас совершать добрые дела каждый день. А что такое «доброе дело»? «Доброе дело, — говорит пророк Магомет, — состоит в том, чтобы осветить лицо другого человека радостной улыбкой».

Почему ежедневное совершение добрых дела оказывает такое потрясающее влияние на того, кто их совершает? Дело в том, что, пытаясь доставить удовольствие другим, мы перестаем думать о самом себе. А именно мысль о самом себе и есть главная причина беспокойства, страха и меланхолии.

У меня есть столько рассказов о том, как, люди, забыв о себе, вернули здоровье и счастье, что их хватит на целую книгу. Например,

давайте рассмотрим случай, который произошел с Маргарет Тейлор Йейтс — одной из самых популярных женщин в военно-морском флоте США.

Миссис Йейтс — автор романов, но ни одна из ее таинственных историй даже наполовину не может сравниться с тем, что случилось с ней в реальной жизни в то судьбоносное утро, когда японцы нанесли удар по американским кораблям в Перл-Харборе. Миссис Йейтс более года была инвалидом из-за проблем с сердцем. Двадцать два часа в сутки она проводила в постели. Самое большое путешествие, которое она совершала, представляло собой поход в сад, чтобы принять солнечную ванну. Но даже и в этом случае пока она шла, миссис Йейтс должна была опираться на руку своей прислуги. Она сама говорила мне, что в то время считала, что всю свою оставшуюся жизнь будет инвалидом.

«Я никогда бы не вернулась к полноценной жизни, — говорила мне она, — если бы японцы не атаковали Перл-Харбор и не произвели бы в моей жизни такое потрясение.

Когда это произошло, кругом царили хаос и растерянность. Одна бомба упала так близко от моего дома, что ударная волна вышибла меня из кровати. Армейские грузовики устремились к аэродрому Хикем, казармам в Скоуфилде и авиабазе в Кэниохе-Бей, чтобы эвакуировать жен и детей военнослужащих. Красный Крест обзванивал тех, у кого была свободная площадь, и просил расселить этих людей у себя. Работники Красного Креста знали, что рядом с моей кроватью стоит телефон, поэтому они попросили меня быть, своего рода, центром по передаче информации. Таким образом, я отслеживала, где расселялись эвакуированные жены и дети военнослужащих. Красный Крест сообщил всем мой телефон, по которому можно было получить информацию об их семьях.

Скоро я узнала, что мой муж, капитан третьего ранга Роберт Рэлей Йейтс, жив. Я пыталась подбодрить жен, которые ничего не знали о своих мужьях, и высказывать слова сочувствия тем, у кого кто-то погиб, а таких было очень много. Всего погибло две тысячи сто семнадцать офицеров и матросов во флоте и морской пехоте, и 960 числились пропавшими без вести.

Сначала я отвечала на эти звонки, лежа в кровати, затем я делала это сидя и, наконец, я стала настолько поглощена этой работой и испытывала такое сильно возбуждение, что, забыв о своем недуге, я встала с постели и села за стол. Помогая другим, которым было значительно хуже, чем мне, я забыла о себе. Я никогда больше не оставалась в кровати и проводила в ней только те восемь часов, которые отведены для сна. Теперь я понимаю, что если бы японцы не ударили по Перл-Харбору, я, возможно, так и осталась бы навею свою жизнь в состоянии полу-инвалида. Я хорошо чувствовала себя в постели, за мной ухаживали, и теперь я понимаю, что подсознательно

я теряла всю свою волю для выздоровления.

Атака на Перл-Харбор была одной из самых больших трагедий в американской истории, но для меня это оказалось самым лучшим событием в жизни. Эти ужасная трагедия дала мне силы, о существовании которых в себе я даже не мечтала. Она отвлекла мое внимание от самой себя и сконцентрировала его на других. Она дала мне большую и очень важную цель, ради которой стоило жить. У меня не осталось больше времени думать и заботиться о самой себе».

Возможно, треть тех людей, которые бросаются к психиатру за помощью, могли бы сами излечить себя, если бы предприняли то же самое, что и Маргарет Йейтс: заинтересовали себя тем, чтобы помогать другим. Вы полагаете, это идея принадлежит мне? Нет, приблизительно такие же мысли высказывал Карл Юнг, а он разбирается в этих вопросах. Юнг говорил: «Около трети моих пациентов страдают от неврозов, не имеющих клинической картины. Причина их болезни в пустоте и бессмысленности их жизни».

Другими словами, они пытаются проехать по жизни на чьих-либо плечах, но желающих не находится. Поэтому они бегут к психиатру с жалобами на свою мелкую, бессмысленную и никчемную жизнь. Опоздав на корабль, они стоят на пристани, обвиняя всех, кроме себя, и требуя, чтобы мир позаботился об удовлетворении их эгоистических интересов.

Возможно, вы сейчас говорите себе: «Ну и что? Эти истории не произвели на меня ни малейшего впечатления. Я сам бы мог позаботиться о двух сиротах, если бы встретил их на Рождество. Если бы я был в Перл-Харборе, с удовольствием поступил бы как Маргарет Тейлор Йейтс. Но у меня совершенно иная ситуация. Я живу простой скучной жизнью. У меня скучная работа, где я торчу по восемь часов в день. Ничего драматичного в моей жизни не происходит. Как же я могу заинтересовать себя тем, чтобы помогать другим? Да, собственно говоря, почему я это должен делать? Какая мне от этого польза?»

Это вполне резонный вопрос. Я попытаюсь ответить на него. Как бы монотонна ни была ваша жизнь, вы, без сомнения, каждый день встречаетесь с людьми. Как вы к ним относитесь? Смотрите ли вы на них невидящим взглядом или стараетесь понять, что их волнует? Например, что вы думаете о почтальоне, который проходит каждый год сотни миль, доставляя вам почту? Но вы хоть раз поинтересовались, где он живёт, просили ли показать вам фотографию его жены и детей? Спросили, устают ли его ноги от непрерывной ходьбы, и не скучно ли ему заниматься такой работой?

А что вы знаете о продавце в булочной, продавце газет, чистильщике Обуви на углу улицы? Все они — люди со своими проблемами, Мечтами, амбициями. Они тоже ищут случая поделиться ими, Но вы позволяли им это сделать? Вы когда-нибудь проявляли искренний интерес к ним или их жизни? Именно это я имею в виду.

Вам не надо быть Флоренс Натингейл или великим реформатором, чтобы содействовать улучшению мира, вашего личного мира. Вы можете начать это делать завтра утром, повстречавшись с людьми!

Какая вам от этого польза? Ваша жизнь станет значительно счастливее! Вы будете больше удовлетворены и горды собой! Аристотель называл такого рода отношение к жизни «просвещённым эгоизмом». Заратустра сказал: «Творить добро для других — не обязанность, а радость, поскольку это укрепляет ваше здоровье и делает счастливее». Бенджамин Франклин сказал кратко: «Лучшее, что вы можете сделать для самих себя, это с добротой относиться к другим». «Ни одной открытий современной психологии, — писал Генрих. Линк, директор Центра психологии в Нью-Йорке, — не имеет, с моей точки зрения, такого большого значения, как научное обоснование необходимости самопожертвования или самодисциплины для самореализации и счастья». Мысли о других не только уберегут вас от беспокойства о себе, они также помогут вам обрести множество друзей и жить более счастливой жизнью.

Каким образом? Однажды я спросил об этом профессора Уильяма Лайона Фелпа из Польского университета. Вот как он ответил:

«Всегда, когда я прихожу в гостиницу, парикмахерскую или магазин, я обязательно говорю что-нибудь приятное. Я стараюсь сказать то, что подчеркивает индивидуальность моего собеседника, а не выражаю свои мысли общими фразами. Порой я делаю комплимент девушке, которая помогает мне выбрать покупку в магазине, Я говорю ей, что у нее прекрасные глаза или волосы. Я спрошу парикмахера, не устал ли он стоять на ногах весь день? Я задам ему вопрос о том, как он стал парикмахером, как долго он этим занимается и сколько клиентов обслужил? Я помогу ему сосчитать их. Я обнаружил, что интерес к людям заставляет их сиять от удовольствия. Зачастую я пожимаю руку портю, который принес мои чемоданы в номер. Это воодушевляет его и подзаряжает энергией на весь день.

Одним очень жарким летним днем, я зашел пообедать в вагон-ресторан железнодорожной компании «Нью-Хэван». Ресторан был переполнен, там было жарко, как в печи, и обслуживали крайне медленно. Когда, в конце концов, я получил меню, то сказал официанту:

«Ребятам там, на горячей кухне, которые готовят, должно быть, здорово достается сегодня». Официант начал ругаться, и тон его был обиженным. В начале, я подумал, что он рассержен. «О, Всевышний, — воскликнул он, — посетители обычно жалуются на еду. Они не довольны медленным обслуживанием и ворчат по поводу жары и высоких цен. Я слушаю все это уже девятнадцать лет, и вы первый и, надо сказать, единственный, кто выразил сочувствие поварам, работающим у котлов. Я бы хотел, чтобы у нас было больше таких

пассажиров, как вы».

Официант был потрясен, потому что я увидел в неграх-поварах людей, а не простые винтики огромного механизма железнодорожной компании. Все хотят, — продолжал профессор, — чтобы им уделяли внимание и видели в них человеческих существ. Когда на улице я встречаю человека с прекрасной собакой, я всегда говорю ему об этом. А когда я иду дальше, то, оглаживаясь, часто наблюдаю, как этот человек останавливается и ласкает свою собаку. Моя высокая оценка его собаки усиливает его привязанность к ней.

Однажды в Англии я встретил пастуха. У него была большая умная собака, которая помогала ему пасти овец. Я искренне восхитился этой собакой. Я попросил его рассказать, как ему удалось так хорошо обучить свою собаку. Когда я пошел дальше, то обернулся и увидел, как собака положила свои лапы на плечи пастуха, и пастух ласкает ее. Я проявил немного интереса к пастуху и его собаке, и этим я сделал счастливым пастуха, его собаку и самого себя».

Можете ли вы представить, что к психиатру на прием придет человек, который здоровается за руку с портье в гостиницах, выражает сочувствие поварам у раскаленных котлов и говорит владельцам собак, что ему нравятся их любимцы? Можете ли вы представить такого человека расстроенным и обеспокоенным? Вы не можете этого представить, не так ли? Конечно, не можете. В одной китайской пословице хорошо сказано об этом: «Ароматом розы благоухает рука, ее подарившая».

Если вы мужчина, то пропустите этот абзац. Он не вызовет у вас интереса, потому что в нем рассказывается о том, как одна обеспокоенная несчастливая девушка добилась того, что несколько молодых людей сделали ей предложение. Эта девушка сейчас уже бабушка. Несколько лет назад я ночевал в доме, где она живет с мужем. Я читал лекции в этом городе, и на следующее утро она отвезла меня на станцию, которая находилась в пятидесяти милях, чтобы я успел на скорый поезд, следующий на центральный вокзал Нью-Йорка. По дороге мы разговорились по поводу того, как завоевывать друзей, и она сказала: «Мистер Карнеги, я хочу вам рассказать то, в чем никогда никому не признавалась, даже своему мужу». (Кстати, эта история не настолько интересна, как вы, возможно, предполагаете).

Она рассказала мне, что выросла в семье, принадлежавшей к высшим кругам общества Филадельфии. «Трагедия моего детства и юности, — сказала она, — состояла в том, что мы были бедны. Я не могла позволить себе жить так, как жили другие девушки моего круга. Я не могла одеваться у самых лучших портных. Я вырастала из моих платьев, они становились мне малы и не соответствовали моде. Я чувствовала себя столь униженной, мне было так стыдно, что я часто засыпала в слезах. Наконец, в состоянии полного отчаяния, меня осенило. Я решила всегда просить своего кавалера рассказать мне о

его жизни, идеях, планах на будущее. Я решила задавать эти вопросы не потому, что меня особенно интересовали его ответы. Я решила делать это с одной единственной целью: не позволить ему рассматривать мою бедную одежду. Но произошло нечто странное: слушая рассказы этих молодых людей, я все больше и больше узнавала о них, и у меня появился неподдельный интерес к тому, что они рассказывали. Увлекаясь беседой, я иногда забывала о своей невзрачной одежде. Но я была поражена вот чем: поскольку я была хорошим слушателем и поощряла молодых людей больше говорить о себе, что было для них очень приятно, я постепенно стала самой популярной девушкой в нашем кругу, и три молодых человека сделали мне предложение». (Вот так, девушки, это делается).

Некоторые, прочитав эту главу, скажут: «Все эти разговоры об интересе к другим людям — чушь собачья и религиозная болтовня! Все это не для меня! Мне нужно, чтобы в моем кошельке звенели монеты. Я буду хватать все, что попадется мне под руку и прямо сейчас. Мне плевать на это бессмысленное кудахтанье!»

Ну что ж, если это ваша точка зрения, то вы в праве иметь ее. Но если правы вы, то ошибаются все великие философы и учителя, начиная с первых письменных памятников человеческой мудрости. Я говорю о Христе, Конфуции, Платоне, Аристотеле, Сократе, Св. Франциске. Если же упоминание имен этих религиозных авторитетов вызывает у вас лишь презрительную усмешку, то давайте обратимся за советом к атеистам. Вот что говорил по этому поводу самый знаменитый американский атеист двадцатого века Теодор Драйзер. Он насмеялся над всеми религиями, называл их сказками и считал, что жизнь — это «история, рассказанная кретином с шумом и яростью, не означающая ничего». Но Драйзер защищал один великий принцип, которому учил Христос: служение людям. «Если он (человек) хочет радоваться отведенному ему отрезку времени, — писал Драйзер, — он должен размышлять о планах улучшить жизнь не только себе, но и другим, поскольку его радость определяется тем, насколько он радуется за других, а другие — за него».

Если мы хотим «улучшить жизнь не только себе, но и другим», за что ратовал Драйзер, надо спешить и истратить время впустую. «Лишь раз я иду этим путём и позволь сейчас совершить благодеяние или проявить доброту. Позволь не уйти и не упустить возможности это сделать, ибо мне не дано пройти этим путем снова». Если вы хотите избавиться от беспокойства и привнести в душу мир и счастье, следуйте

ПРАВИЛУ 7:

Забудьте о себе, заинтересовавшись другими. Каждый день творите добро, которое озарит улыбкой лицо человека.

РЕЗЮМЕ

Семь способов выработать такое отношение к окружающему, которое принесет вам мир и счастье

ПРАВИЛО 1:

Пусть ваш ум будет наполнен мыслями о мире, мужестве, здоровье и надеждой, ибо «наша жизнь — это то, что мы о ней думаем».

ПРАВИЛО 2:

Никогда не пытайтесь поквитаться с вашими врагами, потому что, если мы сделаем это, навредим себе значительно больше, чем им. Давайте следовать примеру генерала Эйзенхауэра: не будем терять ни минуты, думая о людях, которые нам неприятны.

ПРАВИЛО 3:

А. Вместо того, чтобы волноваться по поводу неблагодарности, не ожидайте ее. Помните, что Иисус излечил десять прокаженных за один день, и лишь один поблагодарил Его. Почему мы должны ожидать, что нам будут более благодарны, чем Христу?

Б. Помните, что единственный путь жить счастливо состоит не в ожидании благодарности за свои дела, а в том, чтобы творить благое деле ради самой радости его совершения.

В. Помните, что благодарность—это черта характера, которую можно «воспитать», поэтому, если мы хотим, чтобы наши дети выказывали благодарность, мы должны их этому научить.

ПРАВИЛО 4:

Ведите счет удачам, а не проблемам!

ПРАВИЛО 5:

Давайте не подражать другим. Найдите себя и будьте собой, ибо «зависть — это невежество», а «подражание — самоубийство».

ПРАВИЛО 6:

Когда судьба вручает нам лимон, давайте попытаемся сделать из него лимонад.

ПРАВИЛО 7:

Давайте забудем о наших собственных несчастьях, создавая немного счастья для других. «Лучшее, что вымажете сделать для самих себя — это с добротой относиться к другим».

ЧАСТЬ V КАК НЕ БЕСПОКОИТЬСЯ ИЗ-ЗА КРИТИКИ

Глава XIX

Помните, что никто не бьет мертвую собаку

В 1929 году произошло событие, которое произвело настоящую сенсацию среди всех работников образования. Представители этой области деятельности из всех уголков Америки устремились в Чикаго, чтобы стать свидетелями небывалого события. Несколько лет назад молодой человек по имени Роберт Хатчинс упорным трудом пробил себе дорогу в Йельский университет, поработав официантом, лесорубом, репетитором и продавцом одежды. Теперь же, всего лишь через восемь лет, он вступал в должность ректора Чикагского университета. Этот университет занимал четвертое место среди всех университетов Америки. Сколько лет этому парню? Тридцать. Это было совершенно невероятно! Убеленные сединами профессора высказывали свое недовольство. Шквал критики обрушился на этого молодого «чудо-мальчика». Его атаковали со всех сторон. Его обвиняли в молодости и неопытности. Говорили, что у него искаженное представление об образовании. Даже газеты публиковали только критические статьи против Хатчинса.

В день вступления в должность один друг Роберта Хатчинса сказал его отцу: «Я был совершенно шокирован, когда сегодня утром прочитал передовицу, в которой критиковали вашего сына».

«Да, — согласился старший Хатчинс, — критика была очень резкой, но помни, что никто никогда не бьет мертвую собаку».

Это так, причем, чем важнее «собака», тем больше удовольствия получают те, кто ее пинает. Принц Уэльский, который позже стал королем Эдуардом XIII (затем герцогом Винзорским) осознал это на своем опыте. В то время он проходил курс обучения в Дартмутском колледже в Девоншире. В Англии это то же самое, что Военно-морская академия в Аннаполисе. Принцу было тогда четырнадцать. Однажды один из морских офицеров увидел его плачущим и спросил, что случилось. Вначале принц отказывался говорить, но потом все-таки признался и сказал правду. Оказалось, что курсанты училища надавали ему тумаков. Коммодор колледжа вызвал к себе курсантов и заявил им, что принц не высказывал никаких жалоб, но он сам хотел бы знать, почему принц был подвергнут такому безобразному и грубому обращению.

Курсанты долго не желали ничего говорить, переминались с ноги на ногу, бубнили себе под нос что-то невразумительное, но, в конце концов, все-таки признались, что, когда они станут капитанами

королевского флота, они хотели бы иметь возможность сказать, что в свое время надавали тумаков самому королю!

Поэтому помните: критика, направленная против вас, зачастую означает, что критикующий чувствует себя значительнее. Это часто говорит о том, что вы делаете нечто, заслуживающее внимания. Многие люди ощущают какое-то варварское удовлетворение, когда подвергают критике тех, кто лучше их образован или достиг больших успехов. Например, пока я писал эту главу, на мой стол легло письмо от женщины, которая подвергала нападкам генерала Уильяма Бута, основателя Армии Спасения. В радиопередаче я очень хорошо отозвался о деятельности Бута, и поэтому эта дама написала мне письмо. В нем она говорила, что генерал Бут похитил восемь миллионов долларов, которые были им собраны для оказания помощи беднякам. Обвинение, конечно, совершенно абсурдное. Но для этой женщины истина не имела никакого значения. Все, что ей было надо, это низкого пошиба удовлетворение, которое она получает оттого, что оскорбила человека, достигшего в жизни значительно большего, нежели она. Я выбросил это никчемное письмо в мусорную корзину, и поблагодарил Бога, что Он уберет меня от такой жены. В ее письме не было ничего о генерале Буте, но оно очень много рассказало мне о ней самой. Много лет назад Шопенгауэр сказал: «Чернь получает огромное удовольствие от ошибок и глупостей, совершенных великими людьми».

Конечно, ректора Йельского университета нельзя отнести к черни. Однако бывший ректор Йельского университета Тимоти Дуайт без сомнения испытывал огромное удовольствие, когда выступал с нападками против кандидата в президенты Соединенных Штатов. Ректор Йельского университета предупредил, что если этого человека избрать президентом, то «мы увидим наших жен и дочерей среди жертв узаконенной проституции. Они будут хладнокровно опозорены и намеренно осквернены. Их лишат нежности, развратят, и они станут вызывать отвращение у Бога и людей». Это очень похоже на обличение Гитлера, не так ли? Но, на самом деле, эта критика была направлена против Томаса Джефферсона. Какого Томаса Джефферсона? Неужели здесь речь идет о том самом бессмертном Томасе Джефферсоне, авторе Декларации независимости, свято защищавшего устои демократии? Да, именно о том самом человеке и идет здесь речь.

Как вы считаете, кого из американцев называли «лицемером», «самозванцем» и «без пяти минут убийцей»? А в газетных карикатурах изображали на гильотине, большой нож которой был готов сорваться вниз и отрубить ему голову? Толпы людей осмеивали его и свистели в след, когда он шел по улицам. Кто это был? Джордж Вашингтон.

Но эти события имели место много лет назад, и, возможно, с тех пор пор человеческая природа изменилась. Давайте посмотрим, так ли

это? Вот, например, случай с адмиралом Пири. Это был исследователь, который потряс мир тем, что 6 апреля 1909 года на собачьих упряжках достиг Северного полюса. К этой цели в течение многих веков, преодолевая трудности и голод, стремились многие и порой находили там смерть. Сам Пири был на краю гибели из-за холода и голода. Он отморозил восемь пальцев настолько сильно, что в последствии их пришлось ампутировать. На его пути было такое количество тяжелейших препятствий, что он боялся сойти с ума. А командование военно-морских сил, в подчинении которого он находился, невероятно завидовало его успеху и широкой известности. Поэтому они обвинили его в том, что «он собрал деньги для научной экспедиции, а затем забавлялся и бездельничал в Арктике». Вероятно, они действительно верили в то, что говорили, ведь почти невозможно не поверить в то, во что ты хочешь поверить. Их намерение унижить и остановить Пири было столь сильным, что только прямой указ президента Мак-Кинли дал ему возможность продолжить свою исследовательскую деятельность в Арктике.

Стал бы Пири предметом нападок, если бы работал простым клерком в военно-морском департаменте в Вашингтоне? Конечно, нет. Он был бы не настолько значим, чтобы вызывать зависть. Генерал Грант пережил еще более суровые испытания, чем адмирал Пири. В 1862 году генерал Грант одержал первую решающую победу над южанами. Эта победа была достигнута за один день, и она за одну ночь сделала Гранта героем нации. Об этой победе говорили даже в далекой Европе. В честь этой победы звонили церкви, и горели костры от Мэна до берегов Миссисипи. Однако, через шесть недель после этого Грант, герой Севера, был арестован и отстранен от командования армией. Он плакал от унижения и отчаяния.

Почему генерал Грант был арестован на гребне своей славы? Главным образом потому, что его успех обеспокоил его высокомерных начальников и вызвал у них зависть.

Если вы имеете склонность беспокоиться по поводу несправедливой критики, следуйте

ПРАВИЛУ 1:

Помните, что несправедливая критика зачастую является скрытым комплиментом. Помните, что никто никогда не бьет мертвую собаку.

Глава XX

Делайте так, и критика не нанесет вам вреда

Как-то раз я беседовал с генерал-майором Смедли Батлером по прозвищу «Старина Сверлящий Взгляд». Старина Адский Дьявол Батлер! Помните его? Это был самый колоритный и лихой генерал из всех, кто когда-либо командовал морскими пехотинцами США.

Он рассказывал мне, что во времена юности страстно мечтал стать популярным и производить на всех хорошее впечатление. В те дни он остро переживал малейшее критическое замечание в свой адрес, но тридцать лет в морской пехоте закалили его.

«Меня обзывали и оскорбляли по всякому, — признавался он. — Меня называли желтой собакой, змеей и скунсом. Меня ругали настоящие мастера этого дела. Меня называли всеми возможными комбинациями непечатных ругательных слов, какие только существуют в английском языке. Обращал ли я на это внимание? Никакого! Если я сейчас слышу, что кто-нибудь меня ругает, я даже не поворачиваю головы, чтобы взглянуть на него».

Возможно, Старина Сверлящий Взгляд слишком безразлично относился к критике в свой адрес, да, возможно, это и так, но одно совершенно ясно: большинство из нас обращает слишком большое внимание на мелкие оскорбления и обиды. Я помню, как много лет назад репортер нью-йоркской газеты «Сан» посетил показательный урок на моих курсах и потом написал злую критическую статью обо мне и моей работе. Вскипел ли я от негодования? О, я воспринял ее как личное оскорбление. Я тут же позвонил Джилу Ходжерсу, председателю исполнительного комитета газеты «Сан», и фактически потребовал от него, чтобы он напечатал статью, в которой излагались бы факты, а не нелепые домыслы. Я был полон решимости сделать так, чтобы наказание соответствовало преступлению.

Теперь мне стыдно за то, что я предпринимал тогда. Теперь я понимаю, что половина людей, купивших эту газету, вовсе не читали эту статью. Половина из тех, кто прочитал ее, восприняли ее как безобидное развлекательное чтение, а половина тех, кто злорадно потирал руки, забыли о ней через несколько недель.

Теперь я понимаю, что люди не думают о вас или обо мне и им все равно, что о нас говорят. Перед завтраком, после завтрака и за десять минут до полуночи они думают только о себе. Они в тысячу раз более обеспокоены своей небольшой головной болью, чем известием о вашей или моей смерти.

Даже если вы или я будем оболганы, подняты на смех, обмануты, получим нож в спину, будем преданы — и получим все это от одного из шести своих самых близких друзей, — то не надо жалеть самого себя. Вместо этого лучше вспомнить, что точно то же самое случилось с Христом. Один из Его двенадцати самых близких друзей оказался предателем и продал Его за сумму, которая сейчас равнялась бы примерно девятнадцати долларам. Другой из Его учеников прямо отрекся от Него в тот момент, когда Иисус столкнулся с неприятностями, и трижды заявил, что даже не знает Его и клялся в том. Это то, что случилось с Христом. Почему же мы надеемся на лучший результат?

Много лет назад я обнаружил, что хотя и не могу удержать людей

от несправедливой критики в свой адрес, я могу сделать несравненно более важное: я могу решить, позволю ли я этой критике вызвать у меня беспокойство.

Буду откровенен: я не стою за то, чтобы игнорировать критику вообще. Я очень далек от этого. Я говорю об игнорировании только лишь несправедливой критики. Однажды я спросил Элеонору Рузвельт, как она относится к несправедливой критике. Одному Аллаху известно, сколько такой критики выпало на ее долю. Вероятно, самых искренних друзей и самых непримиримых врагов она имела больше, чем любая другая хозяйка Белого Дома.

Она сказала мне, что в молодости была до болезненности застенчивой и очень боялась того, что скажут другие люди. Она так страшилась критики, что однажды попросила совета у своей тетушки Теодоры Рузвельт: «Тетушка Бай, я хотела бы сделать то-то и то-то. Но я боюсь, что меня будут критиковать за это».

Сестра Тедди Рузвельта посмотрела ей в глаза и сказала: «Не надо беспокоиться о том, что скажут люди, если в душе ты уверена, что делаешь правильно». Элеонора Рузвельт сказала мне, что этот совет стал для нее неколебимой опорой все годы, пока она жила в Белом Доме. Она сказала, что единственный способ избежать критики — превратиться в статуэтку из дрезденского фарфора и стоять на полке. «Делай то, что подсказывает тебе сердце, ибо тебя все равно будут критиковать. Сделаешь ты что-то или нет, тебя будут проклинать в любом случае». Таков был ее совет.

В свое время, когда ныне покойный Мэтью С. Браш занимал должность президента Американской международной корпорации на Уолл-Стрит, я спросил его, насколько он чувствителен к критике. Он ответил следующее: «Да, в молодости я был очень чувствителен к критике. Я страстно стремился к тому, чтобы все сотрудники в компании считали меня идеалом. Если это было не так, это беспокоило меня. Я старался завоевать расположение человека, который что-то говорил против меня. Но дело в том, что стоило мне наладить отношения с одним из сотрудников, это приводило в бешенство другого. Тогда я пытался уладить отношения уже с этим сотрудником, а это вызывало недовольство у других. В конце концов я понял, что чем больше я старался примириться и быть в ровных отношениях со всеми, чтобы избежать критики в свой адрес, тем с большей вероятностью я увеличивал число своих врагов. И я сказал себе: «Если ты возвышаешься над толпой, ты будешь подвергаться критике. Поэтому привыкни к этой мысли». Это очень помогло мне. С этого времени я принял за правило делать все, что от меня зависит, а потом раскрывать свой старый зонтик для защиты от дождя критических замечаний, чтобы капли не падали мне за воротник».

Диме Тейлор пошел несколько дальше. Он позволял дождю критических замечаний побарабанить по его шее, а потом хорошо

смеялся над всем этим публично. Тейлор давал комментарии в радиопередаче в перерыве трансляции концерта оркестра Нью-Йоркской филармонии, в это же время он получил письмо от одной женщины, в котором она называла его «лжецом, предателем, гадукой и слабоумным идиотом». В своей книге «О людях и музыке» мистер Тейлор говорит: «У меня появилось подозрение, что она не слушала радиопередачу». В следующей радиопередаче через неделю он зачитал это письмо миллионам слушателей, а через несколько дней снова пришло послание от той же женщины. В нем она выражала «свое твердое убеждение, что он остается лжецом, предателем, гадукой и слабоумным идиотом». Можно только восхищаться человеком, который умеет так воспринимать критику». А мы восхищаемся его уравновешенностью, спокойствием и чувством юмора.

Когда Чарльз Шваб выступал перед студентами в Принстоне, он признался, что важнейший урок в своей жизни он получил от одного старого немца, работавшего у него на сталелитейном заводе. Этот старый немец сильно повздорил с другими рабочими, и те бросили его в реку. «Когда мокрый и грязный он пришел в мою контору, — сказал Шваб, — я спросил его, что он сказал своим обидчикам. Он ответил, что просто рассмеялся».

Мистер Шваб заявил, что слова этого строго немца стали для него девизом в жизни: «Просто смейся!»

Этот девиз особенно хорош для тех, кто стал жертвой несправедливой критики. Вы можете ответить человеку, который вступает с вами в спор, но что сказать тому, кто просто смеется в ответ?

Линкольн, скорее всего, не выдержал бы невероятного напряжения гражданской войны, если бы не осознал, что глупо отвечать на ожесточенную критику против себя. Его описание способов борьбы с критикой стали литературной классикой. Линкольн говорил:

«Если бы я только попытался прочитать, а даже не отвечать, на все критические замечания в мой адрес, то все время я бы только этим и занимался. Я действую, используя все свои знания, и делаю все, что от меня зависит, и намерен придерживаться этого до конца. Если меня ждет победа, то все, что говорится против меня, ничего не будет значить. Если меня ждет поражение, даже клятвенные заверения хоть десяти ангелов в том, что я был прав, не изменят положения дел».

Когда мы подвергаемся несправедливой критике, давайте помнить

ПРАВИЛО 2:

Сделайте все, что от вас зависит, а затем раскройте ваш старый зонтик для защиты от дождя критических замечаний, чтобы капли не падали вам за воротник.

Глава XXI

Глупости, которые я совершал

В моем личном архиве есть папка под названием «ГКС». Это сокращение означает: «Глупости, которые я совершал». В эту папку я складываю все, что касается совершенных мною глупых поступков. Иногда я диктую их своему секретарю, но иногда они имеют столь личный характер, столь глупы, что мне стыдно диктовать их, и поэтому я записываю все от руки.

Я помню несколько критических выступлений против Дейла Карнеги, которые я положил в свою папку «ГКС» пятнадцать лет назад. Если бы я был бы совершенно честен с собой, то шкаф давно бы развалился от моих папок с литерами «ГКС». Я могу повторить слова царя Саула, сказанные им тридцать веков назад: «Безумно поступал я и очень много погрешал».

Когда я раскрываю папки с заглавием «ГКС» и перечитываю критические замечания, написанные о самом себе, они помогают мне решать сложнейшую проблему, с которой я без конца сталкиваюсь: руководство предприятием под названием «Дейл Карнеги».

Обычно я обвинял в своих проблемах других, но по мере того, как вырослел и становился, я надеюсь, мудрее, я пришел к заключению, что, в конечном счете, во всех своих неудачах мне следует винить только самого себя. К этому заключению пришли очень многие люди, став с возрастом мудрее. «Никто, кроме меня, — сказал Наполеон на острове Святой Елены, — не виноват в моем падении. Я сам был своим злейшим врагом, причиной своей трагической судьбы».

Я хотел бы рассказать вам о моем знакомом, который достиг настоящего мастерства в искусстве самооценки и управления самим собой. Его звали Х.П. Хауэлл. Когда весть о его неожиданной смерти в Нью-Йорке в аптеке гостиницы «Амбассадор» 31 июля 1944 года разнеслась по стране, финансовый мир Америки был потрясен. Дело в том, что Хауэлл являлся председателем совета директоров Коммерческого национального банка и трастовой компании, а также директором многих крупных корпораций. Не получив хорошего образования, свою трудовую деятельность он начал клерком в сельском магазине, позже работал управляющим по вопросам кредитных отношений в компании «Ю.С. Стил» и шел дальше к более высоким должностям и большей власти.

«В течение многих лет я вел книгу, в которой записывал БСС свои деловые встречи в течение дня, — рассказал мистер Хауэлл, когда я попросил объяснить причину его успеха. — Моя семья ничего не планировала на воскресный вечер, потому что все знали, что в это время я занимаюсь анализом своих действий, просмотром сделанного за неделю, и оценкой этой работы. После ужина я уединяюсь,

открываю книгу встреч и размышляю обо всех беседах, обсуждениях и совещаниях прошедшей недели. Я спрашиваю себя, какие ошибки я совершил за неделю, что я сделал правильно, и как мог бы улучшить свою деятельность? Иногда оказывается, что в результате такого воскресного анализа своей деятельности я прихожу к весьма неутешительным выводам о самом себе. Иногда мои грубейшие ошибки потрясают меня. Конечно, по мере того как шли годы, такие грубые ошибки стали появляться все реже и реже. Я следовал этой системе самоанализа в течение многих лет, и она принесла мне больше пользы, чем какое-либо другое мое начинание».

Возможно, Х.П. Хауэлл позаимствовал свою идею у Бена Франклина. Правда, Франклин не дожидался воскресенья, он каждый вечер проводил строгий обзор того, что сделал за день. Однажды он обнаружил, что за день он совершил тринадцать серьезных ошибок. Вот три из них: потеря времени, тревога по пустякам, споры и противоречия. Мудрый старый Бен Франклин понял, что если он не избавится от этих недостатков, то он ничего не добьется в жизни. Поэтому каждую неделю он боролся с одним из своих недостатков. Результаты этой борьбы он записывал в дневник. Для следующей недели он выбирал другую плохую привычку и, выйдя на ринг в боксерских перчатках, вызывал ее на бой. Франклин вел борьбу со своими плохими привычками более двух лет. И неудивительно, что он стал одним из тех людей, которые пользовались самой большой популярностью, и были наиболее влиятельными в Америке!

Элберт Хаббарт сказал: «Каждый человек бывает круглым дураком хотя бы пять минут в день. Мудрость состоит в том, чтобы не превышать этого уровня». Незначительный человек гневается по поводу малейшей критики в свой адрес, но мудрец с готовностью учится у того, кто осуждает, обвиняет его и «не уступает ему дорогу».

Уолт Уитмен выразил эту мысль таким образом: «Вы учитесь только у тех, кто вами восхищается, благоволит и не противоречит вам? А не пробовали ли вы извлекать великие уроки мудрости у тех, кто отвергает вас, борется с вами и не желает уступать дорогу?».

Вместо того, чтобы ждать критики от наших врагов, давайте опередим их. Давайте сами станем своими суровыми критиками. Давайте отыщем все наши слабые стороны и излечим их прежде, чем наши враги получат возможность сказать о них.

Это то, что делал Чарльз Дарвин. В действительности, он занимался самокритикой четырнадцать лет. Вот его история. Завершив свою бессмертную работу «Происхождение видов», он понял, что публикация этой революционной концепции зарождения жизни потрясет интеллектуальные и религиозные основы мировоззрения людей. Поэтому он стал своим собственным критиком и следующие пятнадцать лет проверял свои данные, оспаривал свои рассуждения и критиковал свои заключения.

Предположим, что кто-то назвал вас «чертовым дураком». Что бы вы предприняли в этом случае? Разозлились бы? Стали бы испытывать негодование? Вот, что в этом случае сделал Линкольн. Эдвард М. Стантон, министр обороны в кабинете Линкольна, однажды назвал его «чертовым дураком». Стантон негодовал, потому что Линкольн вмешался в его дела. Для того чтобы угодить одному эгоистичному политику, Линкольн подписал приказ о передислокации нескольких полков. Стантон не только отказался выполнять этот приказ, но обозвал Линкольна за такое распоряжение «чертовым дураком». Что же случилось? Когда Линкольну доложили о том, что сказал о нем Стантон, Линкольн спокойно ответил: «Если Стантон сказал, что я чертов дурак, тогда я такой и есть, ибо он почти всегда прав. Мне следует подумать об этом самому».

Линкольн действительно встретился с Стантоном. Тот убедил его, что приказ был неправильным, и Линкольн отменил его. Линкольн приветствовал критику в свой адрес, когда знал, что она искренняя, основана на знании фактов и пронизана духом помощи.

И вы, и я должны приветствовать критику такого рода, ибо мы не можем даже надеется на то, что бываем правы три раза из четырех. По крайней мере, только на такой результат, по его же собственным словам, мог надеется Теодор Рузвельт, когда вступал в Белый Дом. Эйнштейн, глубочайший мыслитель нашего времени, говорил, что только один процент его выводов истинен!

«Мнение наших врагов о нас, — говорил Ларошфуко, — ближе к истине, чем наше собственное мнение о самих себе».

Я знаю, что это выказывание очень часто соответствует действительности. Однако когда меня начинают критиковать, и если я не контролирую себя, я мгновенно автоматически начинаю обороняться еще даже до того, как хоть немного уясню, что, собственно, собирается сказать мой критик. Я ненавижу себя каждый раз, когда я так делаю. У нас у всех есть склонность не любить критику и одобрять похвалу в свой адрес независимо оттого, насколько оправдана критика или похвала. Наши действия не подчинены логике. Они основаны на эмоциях. Наша логика напоминает лодку, которую бросают из стороны в сторону штормовые волны наших эмоций.

Если у нас вызывает беспокойство, что кто-то неблагоприятно о нас высказался, давайте не пытайтесь защищаться в ответ. Каждый глупец делает это. Давайте поведем себя оригинальным образом, будем скромнее и разумнее! Давайте нанесем сокрушительный удар нашему критику и одновременно привлечем на свою сторону сторонников. Мы сделаем это, если скажем: «Хорошо, что мой критик не знает обо всех моих других недостатках, а то бы он обрушил на меня несравненно более серьезные аргументы».

В предыдущих главах я рассказывал о том, как надо вести себя, если вы оказались под огнем несправедливой критики. Теперь я хочу

добавить к этому следующее: когда вы начинаете испытывать гнев из-за несправедливой, с вашей точки зрения, критики, почему бы ни становиться и ни сказать: «Одну минуту. Я далек от совершенства. Если Эйнштейн признавал, что его выводы справедливы только в одном проценте случаев, то, может быть, я прав лишь в двадцати. Может быть, я заслуживаю критики. Если это так, то я должен быть благодарен за нее, и мне следует попытаться извлечь из нее пользу».

Чарльз Лакман, президент компании «Пепсодент» расходовал миллион долларов в год на радиопередачу, в которой выступал Боб Хоуп. Он не читал писем, где эту передачу хвалили, но всегда старался прочитать критические отзывы. Он знал, что они могут научить его многому. Компания «Форд» очень заинтересована в том, чтобы обнаружить недостатки в организации управления и ведении деловых операций, и поэтому недавно провела среди своих сотрудников опрос, предложив им свободно высказать все свои критические замечания в адрес компании.

Я знаю одного торговца мылом, который, бывало, даже просил, чтобы его критиковали. Когда он только начал продавать мыло компании «Колгейт», заказов было очень мало. Он боялся потерять работу. Поскольку он знал, что товар и цены хорошие, он пришел к выводу, что проблема заключается в нем самом. Если срывалась очередная сделка, он бродил по улицам и размышлял о причинах неудачи. Может быть, он говорил слишком неопределенно? Может быть, он был недостаточно напорист? Иногда он возвращался к отказавшему ему покупателю и говорил: «Я вернулся не продавать мыло. Я вернулся, чтобы выслушать ваши советы и критику. Не могли бы вы мне сказать, в чем я ошибся, когда предлагал вам купить у меня мыло пару минут назад? Вы имеете значительно больше опыта и достигли значительно больших результатов, чем я. Прошу вас критиковать меня. Будьте откровенны и говорите начистоту, не выбирая выражений».

Действуя таким образом, он приобрел много друзей и получал бесценные советы. Что, по вашему мнению, случилось с ним потом? Сейчас он является президентом компании «Колгейт-Палмолив-Пип-Соуп», крупнейшего производителя мыла в мире. Его зовут Е.Х. Литтл. В прошлом году в Америке только четырнадцать человек заработали больше, чем он. Его доход составил 240 141 доллар.

Нужно быть по-настоящему незаурядным человеком, чтобы сделать то, что сделали Х.П. Хауэлл, Бен Франклин и Э.Х. Литтл. И теперь, пока никто не видит, взгляните в зеркало и спросите себя, принадлежите ли вы к таким людям!

Для того чтобы избежать беспокойства из-за критики следуйте ПРАВИЛУ 3:

Записывайте сделанные вами глупости и критикуйте самого себя. Поскольку у нас нет надежды быть идеалом, давайте делать то,

что делал Э.Х. Литтл: *давайте просить, что бы нас подвергали непредвзятой, полезной, конструктивной критике.*

РЕЗЮМЕ

ПРИНЦИП 1:

Несправедливая критика нередко является скрытым комплементом. Она часто означает, что вы вызываете ревность и зависть. Помните, что никто не бьет мертвую собаку.

ПРАВИЛО 2:

Делайте все, что от вас зависит, а затем раскройте ваш старый зонтик для защиты от дождя критических замечаний, чтобы капли не падали вам за воротник.

ПРАВИЛО 3:

Записывайте сделанные вами глупости и критикуйте самого себя. Поскольку у нас нет надежды быть идеалом, давайте делать то, что делал Э.Х. Литтл: давайте просить, чтобы нас подвергали непредвзятой, полезной, конструктивной критике.

ЧАСТЬ VI

ШЕСТЬ СПОСОБОВ ИЗБЕЖАТЬ УСТАЛОСТИ И БЕСПОКОЙСТВА, А ТАКЖЕ ПОДДЕРЖАТЬ ЖИЗНЕННЫЙ ТОНУС И НАСТРОЕНИЕ НА ВЫСОКОМ УРОВНЕ

Глава XXII

Как продлить вашу активную жизнь на один час

Почему я пишу главу о том, как избежать усталости, в книге, посвященной борьбе с беспокойством? Ответ очень прост: дело в том, что усталость зачастую ведет к появлению беспокойства или, по крайней мере, делает вас уязвимыми для беспокойства. Любой студент-медик знает, что усталость понижает физическую сопротивляемость организма к обычной простуде и сотням других болезней, и любой врач-психиатр подтвердит вам, что усталость, кроме того, понижает вашу сопротивляемость к таким эмоциям, как страх и беспокойство. Поэтому предотвращение усталости создает условия для предотвращения беспокойства.

Я сказал «создает условия для предотвращения беспокойства?» Это слишком мягко. Доктор Эдмунд Якобсон идет значительно

дальше. Доктор Якобсон написал две книги о беспокойстве «Поэтапная релаксация» и «Вы должны отдыхать». Он был директором лаборатории клинической физиологии при Чикагском университете и многие годы исследовал применение релаксации в медицинских целях. Он заявляет, что состояние нервного эмоционального напряжения, какими бы причинами оно ни вызывалось, «исчезает, если человек находится в состоянии полного покоя». Другими словами: вы не можете продолжать беспокоиться, если приводите свой организм в состояние полного покоя.

Поэтому для того, чтобы предотвратить появление усталости и беспокойства, следуйте первому правилу, которое состоит в том, что *надо часто отдыхать. Отдыхайте до того, как вы устанете.*

Почему это играет такую важную роль? Дело в том, что усталость накапливается стремительно. Многократные эксперименты в сухопутных войсках армии Соединенных Штатов показали, что даже молодые люди, прошедшие многолетнюю военную подготовку, проявляют большую выносливость при совершении марш-бросков, если каждый час отдыхают по десять минут. Поэтому в армии их заставляют поступать именно так. Ваше сердце делает это самостоятельно. Каждый день оно перекачивает столько крови, что ее хватало бы для наполнения железнодорожной цистерны. За двадцать четыре часа сердце расходует столько энергии, что ее хватило бы для того, чтобы загрузить двадцать тонн угля на платформу высотой в три фута. И эта невероятная работа выполняется сердцем в течение пятидесяти, семидесяти и, может быть, девяносто лет. Как сердце умудряется выдерживать такие нагрузки? Профессор медицинского факультета Гарвардской школы медицины доктор Уолтер Б. Кэннон объясняет это следующим образом. Он говорит: «Многие думают, что сердце работает непрерывно. Но в действительности после каждого сокращения оно некоторое время отдыхает. Если сердце сокращается с частотой в среднем семьдесят ударов в минуту, то оно фактически работает только девять часов из двадцати четырех. В целом в день сердце отдыхает пятнадцать часов».

Во время второй мировой войны Уинстону Черчиллю было около семидесяти лет. Но, несмотря на свой возраст, он мог работать по шестнадцать часов в сутки. И этот режим рабочего дня он сохранял в течение всей войны, возглавляя армию Британской империи. Это кажется невероятным. В чем секрет такой феноменальной работоспособности? Утром Черчилль работал в постели до одиннадцати часов. Он занимался тем, что просматривал газеты, диктовал приказы, разговаривал по телефону и проводил важные встречи. После обеда он отдыхал в течение часа. Вечером он спал два часа перед ужином. Черчилль не лечился от усталости. Ему не надо было лечиться, потому что он не допускал усталости. Он оставался бодрым и энергичным и мог работать до глубокой ночи благодаря

частому отдыху.

Два больших достижения прославили знаменитого Джона Рокфеллера. Это был самый богатый человек в мире, и ему удалось прожить до девяноста восьми лет. Как он смог добиться таких результатов? Конечно, главной причиной его долголетия явилась хорошая наследственность. Другая причина состояла в том, что каждый день в середине дня он отдыхал. Он укладывался на кушетку в своем кабинете и никто, включая президента Соединенных Штатов, не мог прервать его отдых даже телефонным звонком!

Даниель У. Джосселин в своей великолепной книге «Не надо уставать» делится с читателями следующим наблюдением: «Отдых отнюдь не означает безделье. Отдых — это восстановление сил». Краткий отдых обладает такой способностью к восстановлению сил, что даже за пять минут сна человек способен создать преграду усталости! Знаменитая звезда бейсбола Конни Макк сказал мне, что избежать сильнейшей усталости уже через пять минут после начала игры ему помогает дневной сон перед матчем. Даже пятиминутный сон позволял ему сыграть целых два матча в день, не чувствуя усталости.

Элеонора Рузвельт на мой вопрос о том, как она могла работать в столь напряженном режиме в течение двенадцати лет пребывания в Белом Доме, ответила, что перед каждой встречей с людьми или публичным выступлением она садилась в кресло или ложилась на кушетку и за двадцать минут приводила себя в состояние полного покоя.

Эдисон связывал свою огромную энергию и выносливость со своей привычкой засыпать тогда, когда он этого желал.

Я разговаривал с Генри Фордом незадолго до его восьмидесятилетия. Я был поражен его бодрым и жизнерадостным видом и спросил, как ему удается этого добиваться. Он сказал:

«Я никогда не стою, когда могу сесть, и никогда не сижу, когда у меня есть возможность прилечь».

Я убедил одного кинорежиссера в Голливуде прибегнуть к аналогичному способу, и, по его признанию, результат оказался подобен чуду. Я имею виду Джека Чертока, который в настоящее время является одним из ведущих режиссеров Голливуда. Он пришел ко мне несколько лет назад, тогда он возглавлял отдел компании «М-Г-М», занимавшийся съемкой короткометражных фильмов. Он был совершенно измотан, и силы его были на исходе. Он испробовал все: тонизирующие средства, витамины, медицинские препараты. Но ничто не помогало. Я предложил ему каждый день брать отпуск. Как это можно сделать? Достаточно лечь в своем кабинете на кровать и так беседовать со своими авторами.

Когда через два года я вновь повстречался с ним, он сказал:

«Это настоящее чудо! Это мнение моих врачей. Раньше я сидел

в кресле во время обсуждения идей короткометражных фильмов. Я был очень напряжен. Теперь во время этих встреч я удобно лежу на кровати. И впервые за двадцать лет я почувствовал себя столь хорошо. Сейчас я редко устаю, хотя работаю на два часа больше».

Как это все применимо к вам? Если вы работаете стенографисткой, то не можете вздремнуть на работе, как это делал Эдисон или Сэм Голдвин. Если вы бухгалтер, то вы вряд ли сможете полежать на кушетке во время обсуждения финансового отчета со своим начальником. Но если вы живете в небольшом городке и обедаете дома, то вполне можете себе позволить вздремнуть после обеда десяток минут. Именно это обычно и делал генерал Джордж С. Маршалл. Он был настолько завален работой, когда во время войны являлся начальником генерального штаба, что должен был отдыхать днем. Если вам уже за пятьдесят, и все ваше время занято работой, а вы не находите ни минуты для отдыха, то без промедления застрахуйте свою жизнь во всех компаниях, которые занимаются страхованием такого рода. Похороны сегодня стоят дорого, и все происходит так быстро, и, кроме того, молодой вдове, возможно, придет в голову выйти замуж за молодого человека, так что ей очень пригодятся эти денежки! Если у вас нет возможности поспать днем, полежите хотя бы час перед ужином. Это стоит не дороже виски с содовой, а в длительной перспективе окажется эффективнее в 5467 раз. Если вы имеете возможность вздремнуть с пяти до шести часов или в семь часов вечера, то вы сможете добавить час к вашей активной трудовой деятельности. Как? Почему? Дело в том, что, прибавив сон за час перед ужином к шести часам ночного сна, мы получим семь часов, а это полезнее, чем восемь часов непрерывного сна.

Рабочий, занимающийся физическим трудом, может выполнить больший объем работы, если он больше отдыхает. Фредерик Тейлор продемонстрировал это во время работы в должности инженера по научной организации труда в сталелитейной компании «Бетлехем». По его наблюдениям каждый грузчик грузил в день на машины приблизительно 12,5 тонн чугуна, и к полудню все они валились с ног от усталости. Он провел научное исследование всех факторов, вызывающих усталость, и пришел к выводу, что рабочие могут грузить не 12,5 тонны, а 47 тонн в день! По его расчетам рабочие должны повысить эффективность своей работы почти в четыре раза, но при этом они будут уставать меньше, чем раньше. Но где же доказательства!

Тейлор предложил одному рабочему по имени Шмидт хронометрировать свою работу. Во время работы его сопровождали специалисты и фиксировали, сколько времени уходит на выполнение той или иной операции. Они говорили ему: «Теперь подними чушку и иди... Теперь садись и отдыхай... Теперь иди... Отдыхай».

Что же случилось? Шмидт за день погрузил сорок семь тонн

чугуна, а другие рабочие только 12,5 тонны. И фактически за три года, все время, пока на заводе работал Фредерик Тейлор, Шмидт не сбился с графика ни разу. Шмидт был способен показывать такие результаты, потому что отдыхал до того, как он успевал устать. Каждый час он работал приблизительно 26 минут, а остальные 34 минуты отдыхал. Он отдыхал больше, чем работал, но выполнял в четыре раза больше работы, чем другие!

И все это не только слухи. Вы можете ознакомиться с фактическими данными в книге Фредерика Уинслоу Тейлора «Принципы научного управления».

Позвольте мне повторить следующую мысль: делайте так, как в армии — чаще отдыхайте. Делайте то, что делает ваше сердце: *отдыхайте до того, как устанете. Это прибавит час в день к вашей активной жизни.*

Глава XXIII

Причины вашей усталости, и как ее преодолеть

Доказано, что сама по себе умственная деятельность не может вызвать у вас утомление. Это потрясающий и удивительный факт, хотя и звучит довольно абсурдно. Но несколько лет назад ученые пытались выяснить как долго человеческий мозг может функционировать без снижения своей работоспособности. К своему удивлению ученые обнаружили, что в крови, проходящей через мозг во время его работы, не наблюдается признаков утомления! Если вы возьмете анализ крови у рабочего, то обнаружите там значительное количество так называемых «токсинов усталости» и продуктов усталости. Но если вы возьмете капельку крови из мозга Альберта Эйнштейна, то там не будет и следов «токсинов усталости» до конца рабочего дня.

Что касается мозга, то он может работать «так же хорошо и четко через двенадцать часов после начала работы, как и в начале». Сам мозг не знает усталости. Тогда, что же вызывает у вас усталость?

Психиатры заявляют, что в основном наша усталость определяется нашим психическим и эмоциональным состоянием. Один из самых выдающихся английских психиатров Дж. Э. Хелфилд в своей книге «Психология силы» пишет:

«Усталость, от которой мы страдаем, по большей части, имеет психическую природу. Очень редко встречается крайняя усталость, вызванная чисто физическими причинами».

Один из наиболее известных американских психиатров доктор А.А. Брилл идет еще дальше. Он заявляет, что «если человек умственного труда физически здоров, то сто процентов его усталости вызываются эмоциональными факторами».

Какие эмоциональные факторы могут вызвать усталость у

человека умственного труда, сидящего за столом? Радость? Удовольствие? Никогда! Скука, огорчение, ощущение, что труд не получает должной оценки, ощущение бессмысленности затрачиваемых усилий, спешка, тревога, беспокойство — вот эмоциональные причины усталости работника умственного труда. Эти же причины повышают его восприимчивость к простудным заболеваниям, снижают производительность труда, вызывают головные боли нервной природы, заставляющие прерывать работу. Да, мы устаем, потому что наши эмоции вызывают в нашем теле нервное напряжение.

Страховая компания «Метрополитен лайф» в своей брошюре об усталости пишет следующее: «Сама по себе тяжелая работа редко вызывает усталость, которая не может быть устранена продолжительным сном или отдыхом... Беспокойство, напряжение и эмоциональные расстройства — вот три основных причины усталости. Зачастую реальной причиной усталости являются именно они, а не физическая или умственная работа... Помните, если мышцы напряжены — они работают. Устраняйте напряжение мышц! Берегите энергию для более важных дел!»

Остановитесь, чем бы вы ни занимались в данный момент, и оцените свое состояние. Удручены ли вы чем-либо, когда читаете эти строки? Ощущаете ли напряжение между глазами? Удобно ли вам сидеть в кресле? Не горбитесь ли вы? Не напряжены ли ваши лицевые мышцы? Ваше тело должно быть податливым и ненапряженным как старая тряпичная кукла. Если это не так, то вы вызываете у себя нервное напряжение и усталость!

Почему, занимаясь умственной работой, мы создаем в своем теле это ненужное напряжение? Джосселин говорит: «Я считаю, что главным препятствием... является почти всеобщая убежденность, что для выполнения сложной работы требуется чувствовать напряжение, иначе эту работу нельзя будет выполнить». Именно поэтому мы начинаем хмуриться, когда сосредотачиваем внимание на каком-либо предмете. Мы горбимся. Мы заставляем напрягаться наши мышцы, а это никоим образом не помогает работать нашему мозгу.

Вот поразительная и трагическая истина: миллионы людей, которые не хотят зря тратить свои деньги, безрассудно транжирят свою энергию подобно семи пьяным матросам в Сингапуре.

Что же можно противопоставить нервному утомлению? Ответ один: ваше тело должно быть свободно от напряжения. Учитесь освобождать свое тело от напряжения во время работы! Это трудно. Возможно, вам понадобится изменить наработанные за жизнь привычки. Но это стоит того, потому что вы сможете коренным образом изменить свою жизнь! Уильям Джеймс в своем эссе «Евангелие покоя» пишет: «Хотите вы того или нет, но присущие американцам чрезмерная напряженность, нервозность,

сверхэнергичность, страстное стремление к самовыражению являются плохими привычками». Напряжение — плохая привычка. Релаксация — хорошая привычка. Плохие привычки могут быть преодолены, а хорошие — сформированы».

Каким способом вы избавляетесь от напряжения? Начинаете ли вы с мозга или нервов? Нет, вы всегда начинаете с того, что устраняете напряжение из ваших мышц!

Давайте попытаемся снять напряжение. Для начала, чтобы показать, как это делается, начнем с глаз. Прочитайте этот параграф и когда дойдете до его конца, откинетесь на спинку кресла, закройте глаза и мысленно скажите вашим глазам: «Успокойтесь, успокойтесь. Перестаньте напрягаться, перестаньте напрягаться. Успокойтесь, успокойтесь». Повторяйте это медленно в течение минуты...

Вы заметили, что через несколько секунд ваши глазные мышцы стали вас слушаться? Вы почувствовали, что напряжение будто рукой сняло? Как ни невероятно это звучит, за одну минуту вы на собственном примере ощутили суть и поняли секрет искусства релаксации. То же самое вы можете сделать с мышцами челюстей, лица, шеи, плеч и тела в целом. Но самый важный орган — это глаза. Доктор Эдмунд Джекобсон из Чикагского университета счел возможным сказать таким образом: «Если вы сможете полностью устранить напряжение ваших глаз, то вы сможете забыть все ваши проблемы!»

Глаза играют очень большую роль в ослаблении нервного напряжения. Это связано с тем, что они используют одну четвертую часть всей нервной энергии человеческого организма. Именно поэтому так много людей с великолепным зрением страдают от быстрой утомляемости глаз. Они напрягают свои глаза.

Знаменитая романистка Викки Баум рассказывает, как в детстве встретила старика, который преподавал ей самый важный урок ее жизни. Она упала, поцарапала колени и повредила запястье. Старик помог ей встать. Раньше он был клоуном в цирке. Отряхивая ее платье, он сказал: «Ты ушиблась из-за того, что твое тело было напряжено. Ты должна представить, что твое тело так же податливо, как носок, старый мятый носок. Пошли, я покажу тебе, как это делать». Старик обучил Викки Баум и других детей умению падать, делать кульбиты и кувыркаться через голову. Все время он повторял: «Представляй, что ты — старый мятый носок. Тогда твое тело будет свободно от напряжения».

Вы можете устранять напряжение из своего тела между делом почти везде, где бы вы не находились. Вам нужно только кое-что для этого предпринять. Релаксация есть отсутствие напряжения и усилий. Думай о приятном и о релаксации. Подумай о том, что мышцы твоих глаз и лица свободны от напряжения. Повторяй: «Успокойся... успокойся... успокойся и освободи свои мышцы от напряжения».

Почувствуй движение энергии из области лицевых мышц. Представь, что ты свободен от напряжения как новорожденный ребенок.

Так поступала великая певица-сопрано Галли-Гурчи. Элен Джексон рассказывала мне, что она видела, как Галли-Гурчи перед концертом сидела в кресле и освобождала все мышцы от напряжения настолько, что нижняя челюсть даже немного отвисала. Это великолепный практический способ. Он помогал ей не слишком волноваться перед выходом на сцену и предотвращал усталость.

Следующие пять советов помогут вам научиться релаксации:

1. *Прочтите* одну из лучших книг на эту тему. Ее автор Дэвид Гарольд Финк. Книга называется «Освобождение от нервного напряжения».

2. *Устраняйте напряжение из своего тела всегда, когда представляется такая возможность.* Пусть ваше тело будет податливо как старый носок. Когда я работаю, то кладу на стол старый носок темно-бордового цвета. Он напоминает мне о том, как податливо должно быть мое тело. Если у вас нет носка, то подойдет кошка. Вы когда-нибудь брали в руки котенка, разомлевшего на солнышке? Если брали, то наверняка обратили внимание, что его голова и хвост свисают с ладони, напоминая мокрую газету. Даже индийские йоги говорят, что если вы хотите освоить искусство релаксации, то вам следует изучать поведение кошек. Я никогда не видел уставшую кошку. У кошек никогда не бывает нервного срыва. Кошки не страдают от бессонницы, беспокойства, язвы желудка. Вы, возможно, тоже сможете избежать этих катастроф, если научитесь устранять напряжение из своего тела, как это делают кошки.

3. *Работайте с минимальным напряжением мышц в удобном положении.* И помните, что, напрягая тело, вы вызываете боль в плечах и нервную усталость.

4. *Проверяйте себя четыре или пять раз в день, задавая себе вопрос: «Не делаю ли я свою работу более трудной, чем она есть на самом деле? Не использую ли я мышцы, которые не требуются для ее выполнения?»* Это поможет вам сформировать привычку освобождать свое тело от напряжения, ведь, по словам доктора Дэвида Гарольда Финка, «эта привычка имеет широкое распространение среди лучших знатоков психологии».

5. *Снова проверяйте себя в конце рабочего дня, задавая себе вопрос: «Насколько я устал? Если я устал, то это произошло не из-за проделанной мной умственной работы, а из-за того, каким способом я ее сделал».* «Я оцениваю сделанное мною, — говорит доктор Даниель У. Джосселин, — не тем, как я устал, а тем, насколько я не устал. Когда в конце дня я чувствую себя особенно уставшим, или когда повышенная раздражительность свидетельствует о том, что устали мои нервы, я без сомнения знаю, что день выдался неудачным как с точки зрения качества, так и количества проделанной работы».

Если каждый предприниматель примет это к сведению, то за одну ночь показатель смертности от болезней, связанных с «перенапряжением» резко сократится. И наши санатории и дома для нервно больных не будут переполнены людьми, которые подорвали свое здоровье усталостью и беспокойством.

Глава XXIV

Как домашняя хозяйка может избежать усталости и молодо выглядеть!

Прошлой осенью одна моя сотрудница поехала в Бостон, чтобы принять участие в работе одних из самых необычных курсов по медицине в мире. По медицине? Да, можно сказать по медицине. Они проводятся раз в неделю в Бостонской больнице, и посещающие их пациенты перед приемом на курсы проходят полное тщательное медицинское обследование. На самом деле, хотя они официально и называются курсами прикладной психологии, эти курсы являются психологической клиником (раньше они назывались «Курсы по самоконтролю над мыслями»; это название было предложено одним из первых слушателей). Действительная цель этих курсов состоит в том, чтобы оказывать помощь заболевшим беспокойством. Среди таких пациентов значительное число составляют домохозяйки с эмоциональными расстройствами.

Как возникли эти курсы для заболевших беспокойством? В 1930 году доктор сэр Джозеф Х. Прэтт (кстати, ученик сэра Уильяма Ослера) обратил внимание на то, что многие пациенты Бостонской больницы не страдали физическими болезнями, хотя внешне у них действительно проявлялись симптомы тех или иных заболеваний. Руки одной женщины были обезображены «артритом», и она не могла ими работать. У других пациенток наблюдались боли в спине, головные боли, некоторые чувствовали хроническую усталость и испытывали нелокализованные боли в различных частях тела. Они действительно чувствовали эти боли. Но самый тщательный медицинский осмотр показывал, что в физическом отношении они были совершенно здоровы. Многие врачи старой школы сказали бы, что все их болезни — «плод их воображения», и причина их в голове.

Но доктор Пратт понял, что таким пациентам бесполезно говорить: «Идите домой и забудьте о своих болячках». Он знал, что многие из этих женщин не хотели болеть. Если бы они могли легко забыть свои болезни, то они сделали бы это сами. Что же можно было предпринять? Он открыл свои курсы вопреки целому хору скептиков от медицины. И совершил чудо! За восемнадцать лет с момента их открытия там получили исцеление тысячи пациентов. Некоторые из них посещали курсы годами. Они проявляли к курсам какое-то

религиозное отношение и ходили на них словно в церковь. Моя сотрудница рассказывала об одной женщине, которая практически не пропустила ни одного занятия на протяжении более девяти лет. Она поделилась, что когда в первый раз пришла в клинику, то была уверена, что у нее блуждающая почка и какая-то болезнь сердца. Она была настолько встревожена и находилась в таком напряжении, что время от времени теряла зрение и переживала приступы слепоты. Однако сегодня она уверена в себе, и здоровье у нее великолепное. На вид ей около сорока лет, но у нее на руках спая внук. «Раньше я так беспокоилась о своих семейных проблемах, — говорила она, — что хотела умереть. А в клинике я поняла, что беспокоится бесполезно. Я научилась избегать беспокойства. И теперь я могу сказать совершенно искренне, что веду безмятежную жизнь».

Доктор Роза Хилфердинг, работающая на курсах медицинским консультантом, сказала, что самым лучшим лекарством, облегчающим беспокойство, является «высказывание этого беспокойства человеку, который пользуется у вас доверием. Мы называем это катарсис. Когда пациенты приходят на занятия, у них появляется возможность подробно излагать свои тревоги до тех пор, пока они не почувствуют, что освободили свой ум от этого беспокойства. Переживание беспокойства в одиночестве вызывает сильное нервное напряжение. Нам всем необходимо делиться нашими проблемами. Мы должны делиться беспокойством. Нам необходимо чувствовать, что в мире существует кто-то, кто готов слушать и способен понять нас».

Моя сотрудница собственными глазами видела, как одна пациентка испытала огромное облегчение, когда она высказала мучавшие ее беспокойства. Они были связаны с домашними проблемами, и, вначале, эта женщина была словно туго скрученная пружина. Постепенно, высказывая наболевшее, она успокаивалась, а в конце беседы на ее лице сияла улыбка. Разрешилась ли ее проблема? Конечно, нет, это было не так-то просто сделать. Но ситуация изменилась, и причина этого состояла в том, что она выговорилась и почувствовала немного человеческого сочувствия. Действительной причиной произошедших изменений явилась невероятная целебная сила, которая заключена в словах!

В определенной степени психоанализ основывается на этой целебной силе слов. Уже со времен Фрейда психоаналитики знали, что пациент может избавиться от своего внутреннего беспокойства, если он будет говорить, просто говорить. Почему это так? Может быть потому, что в разговоре мы несколько лучше понимаем существо наших внутренних проблем и их истинную причину. Никто не знает полного ответа. Но все знают, что человеку почти сразу же делается легче, если он выговорится и расскажет все, что у него на сердце.

Поэтому, если в следующий раз у вас возникнет какая-нибудь эмоциональная проблема, поищите человека, с которым вы могли бы

ее обсудить. Я не говорю, конечно, о том, что вы должны приставать ко всем и надоедать им своими жалобами и сетованиями. Найдите того, кому вы доверяете, и договоритесь с ним о встрече. Это может быть ваш родственник, врач, юрист, священник. Скажите ему следующее: «Мне нужен ваш совет. У меня возникла проблема, и я хотел бы рассказать вам о ней. Вы, вероятно, сможете помочь мне. Вы сумеете посмотреть на мою проблему с иной точки зрения. Но даже, если вы и не сможете этого сделать, вы все равно окажете мне очень большую помощь тем, что выслушаете меня и дадите мне возможность выговориться».

Однако не стоит отчаиваться, даже если вы не видите никого, с кем вы могли бы откровенно поговорить о вашей проблеме. В этом случае вы можете обратиться в Лигу спасения жизни. Эта организация не имеет никакого отношения к Бостонской больнице. Лига спасения жизни — одна из самых необычных лиг в мире. Она была создана для того, чтобы бороться с самоубийствами. Но постепенно это организация расширила сферу своей деятельности и стала оказывать помощь тем, кто нуждается в духовной поддержке, чувствует себя несчастным или имеет эмоциональные проблемы.

Так называемое «проговаривание» своих проблем — один из главных терапевтических методов, используемых на курсах в Бостонской больнице. Впрочем, мы позаимствовали там ряд идей, и вы как домохозяйка можете самостоятельно применять их дома.

1. *Заведите себе тетрадь или блокнот для «воодушевляющего» чтения.* В эту тетрадь вы можете заносить стихотворения, короткие молитвы или цитаты, которые нравятся лично вам и поднимают вам настроение. Затем, когда в дождливый день у вас упадет настроение, возможно, вы найдете что-нибудь в этой тетради, что поможет вам преодолеть грусть. Многие пациенты Бостонской больницы ведут такие тетради в течение многих лет и отзываются об этом занятии, как о своего рода «уколке для моральной поддержки».

2. *Не слишком углубляйтесь в анализ недостатков других людей!* Без всякого сомнения, у вашего мужа есть недостатки. Если бы он был святой, он никогда бы не женился на вас. Не так ли? Одна из женщин стала посещать курсы, когда поняла, что постепенно превращается в озлобленную и ворчливую дурнушку. Она начала немедленно записывать достоинства своего мужа, после того как я потряс ее неожиданным вопросом: «Что бы вы стали делать, если бы ваш муж умер?» Список его достоинств получился весьма внушительный. А, может быть, и вам последовать ее примеру, если вдруг вы думаете, что вышли замуж за скареду и тирана? Может быть, составляя перечень его добродетелей, вы обнаружите, что это как раз тот человек, который вам нужен!

3. *Интересуйтесь теми, кто живет рядом с вами!* Развивайте у себя здоровый и дружеский интерес к людям, которые живут вместе

с вами на одной улице. Курсы посещала одна женщина, ощущавшая себя столь исключительной особой, что не имела друзей. Ее попросили написать рассказ о человеке, который первым повстречается ей на улице. Пока она ехала на трамвае, то придумывала, какое у того или иного человека могло бы быть прошлое и жизненные обстоятельства. Она пыталась представить, как эти люди могли бы жить. Сейчас эта женщина охотно разговаривает со всеми. Она счастлива, бодра, очаровательна и полностью избавилась от мучавших ее «болей».

4. *Перед сном планируйте работу на завтра.* Во время занятий обнаружилось, что многие домашние хозяйки чувствуют себя совершенно замученными бесконечной домашней работой, которую они должны выполнять. Эту работу невозможно закончить. Они постоянно бегут наперегонки со временем. Для того чтобы избавиться от этой спешки и беспокойства, им предложили составлять план работ на следующий день. Что же произошло в результате? Выполнялся больший объем работ, причем домохозяйки уставали меньше, испытывали гордость и удовлетворение достигнутыми результатами. У них появилось больше времени отдыхать и следить за своей внешностью. (Каждая женщина должна в течение дня находить время для того, чтобы заниматься своей внешностью. Я придерживаюсь той точки зрения, что если женщина чувствует свою привлекательность, она не склонна нервничать.)

5. *Наконец, избегайте напряжения и усталости. Делайте все, чтобы устранять из мышц напряжение! Занимайтесь релаксацией!* Напряжение и усталость очень быстро состарят вас. Они лишат вас свежести и приятной внешности! Моя сотрудница провела час на занятиях курсов Бостонской клиники по самоконтролю за мыслями. Она слушала лекцию профессора Пола Э. Джонсона, директора этих курсов, о правилах релаксации, многие из которых мы упоминали в предыдущих главах. Через десять минут она почти спала, сидя в кресле! Почему так много внимания уделяется физической релаксации? Дело в том, что для того, чтобы помочь человеку избавиться от беспокойства, необходимо научить его достигать состояния покоя! Об этом знают в Бостонской клинике, об этом знают и все врачи.

Конечно, вы, как домохозяйка, должны уметь снимать напряжение! У вас есть одно очень большое преимущество, состоящее в том, что вы можете заняться релаксацией в любой момент. В любой момент вы можете лечь, причем ровный жесткий пол подходит для таких упражнений лучше, чем пружинный матрас вашей кровати. Пол оказывает большее сопротивление, а это полезно для позвоночника.

Теперь, ознакомьтесь с несколькими упражнениями, которые вы можете делать дома. Делайте их в течение недели и потом посмотрите, как изменился ваш внешний вид и самочувствие!

а. Почувствовав усталость, лягте плашмя на пол. Потянитесь изо

всех сил. При желании можете перекатываться с боку на бок. Упражняйтесь дважды в день.

б. Закройте глаза. Вы можете произносить, как советовал профессор Джонсон, приблизительно следующие слова: «Солнце разливает над головой свой лучезарный свет. Сверкает голубое небо. Природа дышит спокойствием. Она управляет миром. Я — дитя природы и живу в согласии с Природой». Но лучше всего прочтите молитву!

в. Если вы не имеете возможности лечь, потому что в духовке запекается мясо, и у вас нет времени для занятий, тогда вы можете достичь неплохого результата, сидя на стуле. Лучше всего для этих целей подходит жесткий стул с высокой спинкой. Сядьте прямо как египетская статуя, положите руки вдоль на колени ладонями вниз.

г. Теперь медленно напрягайте пальцы ног, а затем мышцы ног с последующим освобождением их от напряжения. Повторяйте это для каждой группы мышц, двигаясь снизу вверх пока не дойдете до шеи. Затем наклоняйте голову к плечам, как будто она футбольный мяч. Повторяйте, обращаясь с мышцам: «Успокойтесь, успокойтесь».

д. Успокойте свои нервы медленным ровным дыханием. Дышите глубже. Индийские йоги были правы, когда говорили, что ритмичное дыхание — самый лучший способ успокоения нервов.

е. Подумайте о морщинах и складках на вашем яйце, и мысленно разгладьте их. Расправьте складки между бровями, которые образуются, когда вы хмуритесь, испытывая беспокойство по какому-либо поводу. Делайте это дважды в день, и, возможно, вам не придется идти в косметический салон, чтобы сделать себе массаж лица. Возможно, морщины пропадут вместе с беспокойством.

Глава XXV

Четыре полезных трудовых навыка, которые помогут вам избежать усталости и беспокойства.

ТРУДОВОЙ НАВЫК № 1:

Очистите свой рабочий стол от всех бумаг, кроме тех, которые имеют непосредственное отношение к выполняемой вами сейчас работе.

Роланд Л. Уильямс, президент Чикагской и Северо-западной железнодорожной компании, советует:

«Если вы освободите свой стол, заваленный разными бумагами, и оставите на нем, только те материалы, которые имеют непосредственное отношение к выполняемой вами сейчас работе, то вам будет значительно легче работать, и точность решения стоящих перед вами задач увеличится. Я называю это правильно организованным ведением дел. Следуя этому правилу, вы делаете

первый шаг к повышению эффективности».

Побывав в библиотеке Конгресса в Вашингтоне, вы сможете прочитать на потолке пять слов, написанных поэтом Александром Попом:

«Порядок — это первый небесный закон».

Порядок должен быть и первым законом бизнеса. Но так ли это на самом деле? Как раз нет. Как правило, стол бизнесмена завален всевозможными бумагами, которые он не берет в руки неделями. Издатель газеты из Нового-Орлеана рассказывал мне, что когда секретарша расчистила его стол от всех накопившихся там бумаг, то нашла пишущую машинку, потерянную два года назад!

Стоит лишь бросить взгляд на стол, заваленный бумагами, письмами, оставшимися без ответа, докладами и сообщениями, как в душе поселяются смятение, напряжение и беспокойство. Но это еще не самое плохое. Беспорядок на столе — это «постоянное напоминание о том, что надо сделать миллион дел, на что совершенно нет времени», и беспокойство по этому поводу может привести к тому, что у вас повысится артериальное давление, возникнут проблемы с сердцем или язва желудка.

Доктор Джон Х. Стоукс, профессор Высшей школы медицины при Пенсильванском университете, сделал доклад на съезде медицинских ассоциаций Америки. Это доклад назывался «Функциональные неврозы как осложнение органических заболеваний. В этом докладе доктор Стоукс дал перечень одиннадцати условий возникновения болезней, объединив их в разделе под заглавием: «Какие симптомы следует искать в психическом состоянии пациента». Пункт первый в этом списке гласит: «Человек испытывает чувство обязанности что-либо выполнить. Бесчисленное число задач, которые просто должны быть решены».

Но каким образом вы сумеете избежать этого сильного давления, которое оказывают на вас необходимость что-либо выполнить и наличие бесчисленных задач, требующих решения, если наведете порядок на своем столе?

Доктор Уильям Л. Сэлдер рассказывал о пациенте, который, применяя это простое средство, избежал нервного срыва. Этот человек работал управляющим одной большой фирмы в Чикаго. Когда он впервые появился в кабинете доктора Сэлдера, он находился в состоянии напряжения, нервничали, беспокоился. Он понимал, что стоит на грани нервного срыва, но он не мог бросить работу. Он явно нуждался в неотложной помощи.

«Пока этот человек рассказывал мне о своих проблемах, — говорил доктор Сэлдер, — зазвонил телефон. Звонили из больницы. Я принял решение, не откладывая. Когда есть такая возможность, я

стараюсь сразу же решать вопросы. Но не успел я повесить трубку, как телефон зазвонил вновь. Дело было срочным и требовало времени для обсуждения. В третий раз наш разговор прервал мой коллега, который вошел в кабинет, чтобы получить консультацию по одному тяжелому случаю. Закончив с ним, я, наконец, вновь обратился к пациенту. Я стал просить прощения за то, что заставил его ждать. Но его лицо просветлело и приобрело совершенно иное выражение.

«Не извиняйтесь, доктор, — сказал он, — за эти десять минут, мне кажется, я понял свою ошибку. Я возвращаюсь в офис и пересматриваю подход к работе. Но прежде, чем я пойду, с вашего разрешения, я хотел бы осмотреть ваш письменный стол».

Доктор Сэдлер открыл ящики своего стола. Там не было ничего, кроме канцелярских принадлежностей. «Скажите, — спросил пациент, — где вы держите незаконченные деловые бумаги?»

«У меня все завершено!» — ответил Сэдлер.

«Где у вас письма, на которые не успели ответить?»

«На все письма я уже ответил, — сказал ему Сэдлер. — Я придерживаюсь правила никогда не откладывать в сторону письма, на которые я не ответил. Я сразу же диктую ответ своему секретарю».

Через шесть недель этот менеджер пригласил доктора Сэдлера к себе в офис. Он очень изменился. Изменился и вид письменного стола. В ящиках, которые он выдвинул, не было никаких документов, требующих доработки. «Шесть недель назад, — сказал он, — в двух офисах у меня стояло два стола. Они оба были завалены бумагами. Работа, казалось, не имела конца. После разговора с вами, я возвратился к себе и выбросил целый грузовик докладов и старых отчетов. Теперь мне достаточно одного стола, я решаю вопросы по мере их появления, теперь у меня нет кип незавершенных дел, которые раньше давили на меня, раздражали и вызвали беспокойство. Но больше всего меня поразило мое полное выздоровление. Мое здоровье теперь в отличном состоянии!».

Бывший главный судья Верховного суда Соединенных Штатов Чарльз Эванс Хьюз сказал: «Чрезмерная работа не может стать причиной смерти человека. Причиной смерти становятся растрата сил и беспокойство». Да, именно так, люди умирают от растраты сил и беспокойства из-за того, что им кажется, что они никогда не смогут выполнить свою работу.

ТРУДОВОЙ НАВЫК № 2:

Решайте задачи в порядке их важности.

Основатель общенациональной компании городских служб Генри Л. Дохерти сказал, что независимо от размеров выплачиваемой им заработной платы, у его сотрудников почти невозможно найти два качества. Вот эти два бесценных качества: первое — способность

думать, и второе — решать задачи в порядке их важности.

Чарльз Лукман, парень который начал с нуля и за двенадцать лет вырос до президента компании «Пепсодент», получал зарплату в размере ста тысяч долларов в год и кроме этого заработал еще миллион долларов, и вот именно этот парень заявлял, что достиг всего благодаря развитию своих двух качеств, тех самых, о которых Генри Л. Дохерти сказал, что их почти невозможно найти. Чарльз Лукман сказал: «Насколько я помню, я всегда вставал в пять часов утра, потому что в это время я могу думать лучше всего, а значит, лучше распланировать мероприятия на день и решить, что мне надо сделать в порядке важности».

Один из самых успешных страховых агентов Америки Франклин Беттджер планирует свой день вечером накануне и не ждет для этого наступления пяти часов утра. Он ставит себе задачу продать на следующий день то или иное количество страховых полисов. Если ему не удается это сделать, то он прибавляет непроданное число к плану на следующий день и так далее.

На основе своего продолжительного опыта я знаю, что выполнить дела в порядке их важности не всегда возможно, но я также знаю, что даже ориентировочное планирование значительно лучше, чем спонтанное принятие решений по ходу развития событий.

Если бы Джордж Бернард Шоу не следовал бы непреложному правилу выполнять сначала дела первостепенной важности, вероятно, он не стал бы писателем и так и остался бы на всю жизнь кассиром в банке. У него был план, в соответствии с которым он должен был писать по пять страниц в день. Этот план воодушевлял его в течение девяти тяжелейших лет, когда, несмотря ни на что, он писал по пять страниц в день, но заработал за это время всего тридцать долларов, то есть, приблизительно пенни в день. Даже Робинзон Крузо разработал почасовой план на каждый день.

ТРУДОВОЙ НАВЫК № 3:

Когда вы сталкиваетесь с проблемой, решайте ее немедленно, если у вас есть факты для принятия решения. Не медлите с принятием решения.

Х.П. Хауэлл, один из моих бывших слушателей, рассказал мне о том, что, когда он был членом правления сталелитейной компании «Ю.С. Стал», совещания нередко продолжались очень долго. На них обсуждалось много вопросов, но принималось очень мало решений.

Это приводило к тому, что каждый член правления должен был просматривать большое количество материалов дома.

В конечном итоге мистеру Хауэллу удалось убедить членов правления рассматривать на каждом заседании только одну проблему, но находить для нее конкретное решение без задержек и проволочек.

Решение могло состоять в том, чтобы собрать дополнительные факты, необходимые для принятия решения, предпринять какие-либо шаги или не делать ничего вообще. Но прежде чем переходить к другому вопросу, решение обязательно должно было быть найдено. Мистер Хайуэлл сообщил мне, что результаты сказались быстро и привели к улучшению работы: все вопросы, внесенные в повестку дня заседания, рассматривались полностью. Задержек при рассмотрении очередных вопросов больше не случалось, и не возникало необходимости уносить домой кипы бумаг. Никто более не беспокоился относительно нерешенных проблем.

Это хорошее правило, оно годится не только для заседаний совета директоров компании «Ю.С. Стал», но и для наших с вами дел.

ТРУДОВОЙ НАВЫК № 4:

Научитесь организовывать, делегировать полномочия и контролировать.

Многие бизнесмены преждевременно свели себя в могилу потому, что не смогли научиться делегировать свои полномочия другим. В результате этого они увязали в мелочах и неясностях. Они постоянно спешили, беспокоились, волновались и пребывали в напряжении. Научиться делегировать полномочия весьма трудно. Я это знаю. Мне было это тяжело делать, невероятно тяжело. Я также по своему собственному опыту знаю, что если произошла ошибка в выборе человека, которому были переданы полномочия, то результатом может стать настоящая катастрофа. Но какой бы трудной ни была эта задача, управляющий должен это делать, если он хочет избежать беспокойства, напряжения и усталости.

Человек, который создает крупное предприятие и не учится организовывать работу, делегировать полномочия и контролировать работу других, как правило, к пятидесяти-шестидесяти годам зарабатывает себе болезнь сердца в результате напряжения и беспокойства. Хотите конкретных примеров? Взгляните на сообщения о смерти, публикуемые в вашей местной газете.

Глава XXVI

Как избавиться от скуки, порождающей усталость, беспокойство и обиду

Скука — одна из основных причин усталости. Для примера, давайте посмотрим, что произошло со стенографисткой Алисой. Такая Алиса наверняка живет и на вашей улице. Вечером Алиса пришла домой, не чуя под собою ног от усталости. Она ведет себя как очень уставший человек. Она и в самом деле очень устала. От боли у нее

раскалывается голова. У нее ломит спину. Она так устала, что мечтает только о том, чтобы, даже не поужинав, побыстрее лечь в постель. Мать тщетно просит ее помочь что-то сделать... Она садится за стол. Внезапно звонит телефон. Это ее знакомый. Он приглашает ее на танцы! О, ее глаза засверкали! Она взбодрилась, бегом поднялась на второй этаж, надела свое любимое голубое платье и танцевала до трех часов ночи, а когда вернулась домой, то нисколечко не чувствовала усталости. Наоборот, она была настолько возбуждена, что не могла заснуть.

Устала ли Алиса по-настоящему, когда выглядела уставшей и вела себя как уставший человек восемь часов тому назад? Конечно, она устала, ей было скучно на работе, а возможно, и на свете жить — скучно. Таких Алис миллионы. Может быть, вы — одна из них.

Очень хорошо известно, что обычно усталость в большей степени зависит от эмоционального состояния, чем от физического напряжения. Несколько лет назад Джозеф Э. Бармак в журнале «Архивы по психологии» опубликовал отчет о некоторых своих экспериментах, показывая как скука вызывает усталость. Доктор Бармак провел на студентах серию тестов. Он знал, что эти тесты мало заинтересуют студентов. Каков конечный результат? Студенты чувствовали себя усталыми и сонными. Они жаловались на головную боль, боль в глазах, были раздражены. В некоторых случаях наблюдалось расстройство желудка. И что, все это можно объяснить «игрой воображения»? Конечно, нет. Были проведены исследования по определению у этих студентов скорости обмена веществ. Они показали, что в действительности, когда человеку скучно, у него понижается артериальное давление и сокращается потребление кислорода. Но как только работа начинает доставлять ему радость, и ему становится интересно, обменные процессы мгновенно активизируются!

Занимаясь интересным и увлекательным делом, мы почти никогда не устаем. К примеру, не так давно я проводил отдых в Скалистых горах Канады на озере Луиз. Несколько дней я ловил форель в реке Коррал-Крик. Я пробирался сквозь заросли травы, которая была выше моего роста, упавшие деревья преграждали мне путь, но даже через восемь часов этих испытаний я не чувствовал особой усталости. Почему? Дело в том, что я пребывал в хорошем расположении духа. День прошел великолепно и я поймал шесть больших форелей. Но если предположить, что рыбалка вызывала бы у меня скуку, то, как вы считаете, изменилось бы от этого мое физическое состояние? Безусловно. Я бы испытывал сильнейшую усталость от столь напряженной деятельности на высоте семи тысяч футов над уровнем моря.

Даже в таком утомительном деле как альпинизм, скука может вызвать значительно большую усталость, чем огромные затраты

энергии, связанные с подъемом на горы. Например, мистер С.Х. Кингмен, президент сберегательного банка для фермеров и механиков в Миннеаполисе, поведал мне об одном происшествии, которое послужит великолепной иллюстрацией этого утверждения. Дело было так: в июле 1943 года правительство Канады попросило Клуб альпинистов Канады предоставить инструкторов для проведения подготовки разведчиков-диверсантов полка принца Уэльского по части скалолазания. Мистер Кингмен был одним из этих инструкторов, отправленных для подготовки солдат. Он рассказывал мне о том, как вместе с другими инструкторами (всем им было от сорока двух до пятидесяти девяти лет) они водили этих молодых солдат в дальние походы по ледникам и снежным полям, взбирались вместе с ними по веревкам на отвесные склоны высотой в сорок футов. Опорой для рук и ног им служили ненадежные, вбитые в скалу крючья. Они восходили на пик Майкла, пик Вице-президента, другие не имевшие названия вершины канадских Скалистых гор в долине Литтл-Йохо. Девятнадцать часов занятий альпинизмом приводили к тому, что эти молодые, отлично подготовленные солдаты, которые только что прошли напряженный шестинедельный курс подготовки разведчиков-диверсантов, были полностью обессилены.

Явилось ли это результатом недостаточной физической подготовки? Конечно, нет. Солдат, прошедший шестинедельные курсы разведчиков-диверсантов, поднял бы вас на смех, услышав такие слова! Они устали и из-за того, что им было скучно карабкаться по горам. Они настолько устали, что многие уснули до ужина. А что же проводники? Они же были старше этих солдат в два-три раза. Чувствовали ли они усталость после этих походов? Да, чувствовали, но они не были измотаны. Поужинав, они еще несколько часов обсуждали детали похода. Они сохранили силы потому, что с интересом делали порученное им дело.

Когда доктор Эдвард Торндайк из Колумбийского университета проводил эксперименты по исследованию усталости, он умел так заинтересовать молодых людей, что те не спали почти неделю. После чего в своем отчете он сообщал следующее: «Только скука является единственной причиной снижения работоспособности человека».

При занятиях умственным трудом человек почти никогда не устает от объема проделанной работы. Устать можно только от той работы, для выполнения которой у вас не хватает времени. Вы, возможно, помните, что как-то на прошлой неделе вас постоянно отрывали от работы. Письма лежали без ответа. Планируемые встречи были отменены. Вас преследовали неприятности. В тот день ничего не удавалось. Вы ничего не сделали на работе и отправились домой с головной болью. Но на завтра все шло великолепно. Вы перевыполнили свой план в сорок раз, а домой явились свежим, как огурчик. Вам, наверное, приходилось сталкиваться с такой ситуацией.

Мне тоже.

Какой же вывод следует из всего этого? Этот единственный вывод состоит в том, что зачастую усталость возникает в результате беспокойства, безысходности, обиды, а не от самой работой.

Работая над этой главой, однажды вечером, я пошел посмотреть новую постановку великолепной музыкальной комедии Джерома Керна «Плавающий театр». Капитан судна «Цветок хлопка» капитан Энди в одном из своих философских монологов говорит: «Счастливы лишь те люди, которые делают то, что им по душе». Они счастливы потому, что более энергичны, более радостны, менее беспокойны и меньше устают. Наша энергия направляется в область наших интересов. Небольшая прогулка со сварливой женой может утомить больше, чем десятимильный поход с любимой девушкой.

Все это очень хорошо, но что же вы можете поделать? Послушайте, что сделала одна стенографистка из фирмы, занимающейся продажей нефтепродуктов в Талсе, штат Оклахома. Несколько дней в месяц ей регулярно приходилось заниматься наискуднейшей работой. Она заполняла фирменные бланки договоров на аренду нефтяных месторождений, заносив в них необходимые цифры и статистические данные. Работа была невыносимо скучной, и она решила защитить себя, сделав свою работу интересной. Но как? Девушка устроила соревнование сама с собой. Она старалась каждый день заполнить больше бланков, чем вчера. Каждое утро она подводила итог предыдущего дня и старалась перекрыть его. Какой же результат она получила? Скоро она выполняла эту скучную работу по заполнению бланков быстрее, чем любая другая сотрудница в отделе. И что ей это дало? Ее похвалили? Нет... Поблагодарили? Нет... Повысили в должности? Нет... Увеличили зарплату? Опять нет... Это помогло ей победить усталость, возникающую от скуки, и послужило стимулом для психики. Поскольку она сделала все возможное, чтобы превратить свою скучную работу в интересную, у нее появилось больше энергии и напора, что и позволило ей с большей радостью проводить свое свободное время. Я знаю, что эта история правдива, потому что женился на этой девушке.

Уильям Джеймс советовал нам действовать так, «как будто» мы смелые, и тогда мы действительно станем смелыми. Ведите себя так, «как будто» вы счастливы, и вы скоро действительно почувствуете себя счастливыми.

Ведите себя по принципу «как будто» в отношении вашей работы, и вы заложите основу для того, чтобы работа действительно стала для вас интересной, а также уменьшите усталость и напряжение.

Несколько лет назад Харлан А. Говард принял решение, коренным образом изменившее его жизнь. Он решил сделать интересной свою скучную работу. А то, что она была скучной, сомневаться не приходилось. Он мыл посуду, протирал прилавки и

подавал мороженное в школьной столовой в то время, когда другие парни играли в мяч на площадке или смеялись с девчонками. Он ненавидел свою работу, но поскольку он вынужден был ею заниматься, то Харлан А. Говард решил изучить все вопросы, касающиеся мороженого: процесс производства, компоненты мороженого, почему одни сорта мороженого лучше других. Он изучал химические процессы, касающиеся производства мороженого, и стал лучшим учеником по химии. Он настолько заинтересовался химией пищевых продуктов, что поступил в колледж штата Массачусетс и изучал «технологии производства пищевых продуктов». А когда Нью-Йоркская биржа какао объявила открытый конкурс на лучший студенческий доклад об использовании какао и шоколада, то, как вы думаете, кто одержал победу и получил приз в сто долларов? Вы совершенно правы, это был Харлан А. Говард.

Когда у него возникли трудности, и он не мог найти работу, то открыл частную лабораторию в подвале своего дома в городе Амхерст, штат Массачусетс. Вскоре после этого был принят новый закон, который обязывал определять количество бактерий в молоке. И очень скоро Харлан А. Говард занимался подсчетом бактерий в молоке для четырнадцати компаний, производивших молочные продукты в Амхерсте, и чтобы справляться со всеми заказами, ему понадобилось нанять двух лаборантов.

А как вы думаете, что произойдет с ним через двадцать пять лет? К тому времени, крупнейшие специалисты в этой области уже будут на пенсии или отойдут в мир иной, а на их место придут молодые люди, которые сейчас энергично и с энтузиазмом работают в области химии пищевых продуктов. Вероятно, Харлан А. Говард будет продолжать успешно работать в этом бизнесе, а некоторые его одноклассники, когда-то покупавшие у него мороженное, пополнят ряды сетующих неудачников, которые во всем обвиняют правительство и жалуются, что им так и не представился подходящий случай. Вполне возможно, что он также не представился бы и Хауарду, если бы ни его решение сделать свою скучную работу интереснее.

Однажды хорошо известный в Америке политический радиокомментатор Х.В. Калтенборн рассказал мне о том, как он смог превратить скучную работу в интересную. В возрасте двадцати двух лет он работал на судне, которое перевозило скот через Атлантику. Он взялся за такое дело, чтобы оплатить свой билет. Он должен был ухаживать за быками, кормить их и поить. По Англии он путешествовал на велосипеде и прибыл в Париж голодный и без гроша в кармане. Заложив свой фотоаппарат за пять долларов, он поместил в парижском выпуске «Нью-Йорк Геральд» объявление о поиске работы. К нему поступило предложение продавать стереоскопы. Если вам исполнилось сорок, вы, возможно, помните эти старомодные стереоскопы. Когда в них смотришь, то видишь две совершенно

одинаковые картинки. И на ваших глазах постепенно совершается чудо! Две линзы стереоскопа трансформируют два изображения в одно, создавая эффект объемности. Мы чувствуем расстояние, и у нас возникает потрясающее ощущение перспективы.

Как я уже сказал, Калтенборн занялся продажей этих приборов. Он не мог говорить по-французски, но стереоскопы продавал. Предлагая свой товар, он ходил от двери двери. И, не смотря ни на что, за первый год ему удалось заработать пять тысяч долларов, которые он получил как комиссионные за проданный товар. Таким образом, в том году он стал самым высокооплачиваемым торговым агентом во Франции. Х.В. Калтенборн рассказал мне, что за это время он получил не меньше знаний, которые требуются для успешной деятельности, чем за год обучения в Гарварде. Развил ли он уверенность в себе? Да, после этого он сказал сам себе, что теперь он может продать французским домохозяйкам «отчеты заседания Конгресса».

Он получил такое глубокое знание жизни французов, что это позже оказалось бесценным опытом в понимании европейских событий, о которых он рассказывал в своей радиопередаче.

Как ему удалось добиться столь успешных продаж, когда он не мог говорить на языке этой страны? Он сделал вот что: его работодатель написал на отличном французском то, что он должен был говорить потенциальному покупателю о товаре. Х.В. Калтенборн заучил этот текст. Он звонил в какой-нибудь дом, и когда домохозяйка открывала дверь, он произносил вызубренный вариант. Его акцент был столь ужасен, что вся речь звучала невероятно смешно. Он показывал свои картинки, и когда она задавала ему вопросы, то он отвечал лишь: «Американец... американец...» и пожимал плечами. После этого он снимал шляпу и показывал ей текст, приклеенный изнутри, который был написан на великолепном французском языке. Обычно женщина смеялась, он смеялся вместе с ней и демонстрировал новые картинки. Х.В. Калтенборн признавался, что это была очень трудная работа. Каждым утром, перед уходом на работу, он смотрел на себя в зеркало и поднимал себе настроение такими словами:

«Калтенборн, ты должен сделать это, если ты хочешь есть. А поскольку ты должен это сделать, почему бы не получать от этого удовольствие? Я представлял себя актером, выходящим на сцену, каждый раз, когда звонил в дверь. В конце концов, все это не менее смешно, чем выступление на сцене, поэтому надо играть с подъемом и энтузиазмом».

Х.В. Калтенборн рассказал мне, что такие ежедневные самовнушения помогли ему превратить работу, вызывавшую в начале лишь ненависть и неприязнь, в приключение, которое ему нравилось и приносило высокий доход.

Когда я попросил мистера Калтенборна дать совет молодым

американцам, которые хотят добиться успеха, он сказал: «Работайте над собой каждое утро! Мы много говорим о важности физических упражнений для того, чтобы взбодрить себя утром и преодолеть дремоту, в которой многие из нас находятся даже днем. Но гораздо больше мы нуждаемся в постоянных утренних духовных и психологических упражнениях для того, чтобы побудить себя к действию. Ободряйте себя словами каждое утро».

Вы думаете, что взбадривание себя словами утром неумное и бессмысленное ребячество? Как раз нет, в этом состоит существо разумной психологии. «Наша жизнь — это то, что мы о ней думаем». Эти слова также истинны сегодня, как и восемнадцать веков назад, когда они были первые написаны Марком Аврелием в его книге «Размышления»: «Наша жизнь — это то, что мы о ней думаем».

Ежечасно беседуя с собой, вы сможете научиться направлять свои мысли и думать о смелости и счастье, силе и мире. Беседуя с собой о вещах, за которые вы должны испытывать благодарность, вы можете настроить себя на высокие и радостные мысли.

Правильные мысли могут помочь вам сделать вашу работу более привлекательной. А так как ваш начальник хочет, чтобы вы интересовались своей работой, то это поможет вам зарабатывать больше денег. Но давайте забудем о том, что хочет ваш начальник, и подумаем о том, что заинтересованность в работе принесет лично вам. Напомним себе, что заинтересованность в работе может удвоить радость, получаемую вами от жизни, потому что половину дня вы проводите на работе, и если она не доставляет вам радости, то, возможно, доставить ее вам уже не сможет ничто. Постоянно напоминайте себе, что заинтересованность в работе избавит вас от беспокойства, и в перспективе, возможно, вы продвинетесь по службе и будете получать более высокую зарплату. И даже, если этого не произойдет, вы сведете вашу усталость на работе к минимуму и сможете получать больше радости от каждого часа вашего досуга.

Глава XXVII

Как избежать беспокойства по поводу бессонницы

Беспокоит ли вас бессонница? Если «да», то, возможно, вы заинтересуетесь тем, что Сэмюэль Унтермейер, всемирно известный юрист, никогда в жизни не спал нормально.

При поступлении в колледж он страдал двумя недугами: астмой и бессонницей. Судя по всему, он не мог справиться ни с одним из них, поэтому он решил сделать единственное, что мог сделать в этой ситуации: извлечь пользу из ночного бодрствования. Поэтому вместо нервного беспокойства в кровати из-за того, что он не может уснуть, он вставал и посвящал это время занятиям. Каков результат? Он стал

лучшим студентом по всем предметам и заслужил репутацию самого знающего студента Колледжа города Нью-Йорка.

Даже после того, как он стал заниматься юридической практикой, он по-прежнему страдал от бессонницы. Но Унтермейер не испытывал по этому поводу ни малейшего беспокойства. «Природа, — говорил он, — сама позаботится обо мне». Так и происходило на самом деле. И хотя он недостаточно спал, его здоровье не ухудшалось, и он сохранял способность работать так же интенсивно, как и любой начинающий юрист в адвокатуре города Нью-Йорка.

Он работал больше, чем его коллеги, поскольку он делал это в то время, когда они сладко спали!

В возрасте двадцати семи лет Сэм Унтермейер зарабатывал семьдесят пять тысяч ежегодно. Теперь другие неопытные адвокаты, изучая его метод, посещали судебные заседания сего участием. В 1931 году он получил, наверное, самый высокий гонорар, какой был выплачен адвокату за всю историю юриспруденции, — миллион долларов, и он получил их наличными. Как говорится, деньги на бочку.

Но он по-прежнему страдал от бессонницы. Как правило, половину ночи он посвящал чтению, а затем с пяти часов утра, когда он вставал, принимался за диктовку писем. К тому времени, когда большинство людей только начинало свой трудовой день, он уже выполнял почти половину своей ежедневной работы. Он дожил до восьмидесяти одного года, хотя никогда в жизни так и не смог хорошо выспаться. А если бы он переживал и беспокоился из-за бессонницы, то, может быть, он поставил бы крест на своей жизни.

Треть нашей жизни проходит во сне. Но никто не имеет ни малейшего представления о том, что же есть на самом деле сон. Мы знаем, что это привычка, отдых, который используется организмом для восполнения потерь растроченной нервной энергии, но мы не знаем, сколько каждому отдельному человеку требуется времени для сна. Мы даже не знаем, должны ли мы вообще спать!

Вы полагаете, что это фантастика? Во время первой мировой войны один венгерский солдат по имени Пауль Керн получил тяжелое ранение в голову. У него была прострелена лобная доля мозга. Он выздоровел, но, что весьма любопытно, не мог спать. Врачи испробовали все возможное: от успокоительных и наркотических средств до гипноза, но Пауль Керн не мог заснуть и даже не мог задремать. Врачи пришли к заключению, что он долго не проживет. Но Пауль Керн обманул их. Он нашел работу и много лет наслаждался отменным здоровьем. Он ложился в постель, закрывал глаза и отдышал, но заснуть, не смотря ни на что, не мог. Его случай — медицинская загадка, поколебавшая многие наши представления о природе сна.

Некоторым людям требуется спать значительно больше, чем другим. Тосканини спал только пять часов в сутки, а Кэлвин Кулидж

— почти в два раза больше, одиннадцать часов в сутки. Другими словами Тосканини проспал приблизительно одну пятую, а Кулидж — половину своей жизни. Беспокойство по поводу бессонницы принесет вам больше вреда, чем сама бессонница. Например, один из слушателей моих курсов Айра Сэндер был готов покончить жизни самоубийством из-за хронической бессонницы.

«Я думал, что схожу с ума, — говорил он мне. — Проблема состояла в том, что раньше я очень крепко спал. Меня не мог разбудить даже будильник, и поэтому я опаздывал на работу. Я очень переживал по этому поводу, и, на самом деле, мой начальник предупредил меня и потребовал, чтобы я приходил на работу во время. Я понимал, что если буду продолжать опаздывать, то потеряю работу.

Я рассказал о своей проблеме друзьям, и один из них посоветовал мне вечером перед сном сильно сконцентрировать свое внимание на будильнике. Вот это и положило начало моей бессоннице! Тиканье будильника стало моей навязчивой идеей. Она не давала мне заснуть, и по ночам я ворочался с боку на бок! Когда наступало утро, я чувствовал себя почти больным. Этот кошмар продолжался восемь недель. Невозможно описать испытанные мною муки! Я был уверен, что схожу с ума. Иногда много часов я шагал по комнате и был готов выпрыгнуть из окна и покончить со всем этим.

В конце концов, я пошел к врачу, которого знал всю жизнь. Это врач сказал: «Айра, я не могу тебе помочь. Никто не может тебе помочь, потому что ты сам довел себя до этого. Иди домой и вечером ложись спать, и если ты не сможешь заснуть, то забудь об этом. Просто скажи себе: «Мне наплевать на бессонницу. Я могу лежать с открытыми глазами до утра». Закрой глаза и скажи себе:

«Я лежу спокойно и не переживаю, поэтому я все равно отдыхаю».

Я последовал его совету, и через две недели заснул. Через месяц я уже спал по восемь часов и успокоился». Не бессонница убивала Айру Сэндера, его убивало беспокойство.

Профессор Чикагского университета доктор Натаниэль Клейтман — один из самых глубоких исследователей проблем сна. Он утверждает, что бессонница не может быть причиной смерти, и ни один человек еще не умер из-за нее. Опасна не бессонница, а беспокойство, вызываемое ею. В результате этого у человека понижается сопротивляемость, и он становится легко уязвим для микробов. Причина болезни кроется не в самой бессоннице, а в беспокойстве.

Кроме того, доктор Клейтман замечает, что люди, которые беспокоятся по поводу бессонницы, обычно спят значительно больше, чем им кажется. Человек, который уверяет, что не сомкнул глаз ночью, возможно, спал много часов, но не знает об этом. Например, один из самых глубочайших мыслителей девятнадцатого века Герберт Спенсер

был старым холостяком и жил в пансионе, где всем досаждал жалобами на бессонницу. Он даже затыкал себе уши, чтобы не слушать шума и успокоить свои нервы. Иногда он принимал опиум, чтобы заснуть. Однажды профессор Оксфорда Сейс спал с ним в одной комнате в гостинице. Утром Спенсер объявил, что не спал всю ночь, но, в действительности, всю ночь не сомкнул глаз профессор Сейс из-за того, что Спенсер сильно храпел во сне.

Ощущение безопасности — это главное условие хорошего сна. Молитва, для тех, кто привык молиться, является самым адекватным и естественным средством, которое умиротворяет ум и успокаивает нервы. Джанет Макдональд говорила мне, что когда она обеспокоена и не может заснуть, то всегда может получить ощущение безопасности, если несколько раз прочтет псалом XXII:

«Господь-Пастырь мой; я ни в чем не буду нуждаться: Он покоит меня на злачных пажитях и водит меня к водам тихим, подкрепляет душу мою, направляет меня на стези правды ради имени Своего. Если я пойду и долиною смертной тени, не убоюсь зла, потому что Ты со мною; Твой жезл и Твой посох — они успокаивают меня. Ты приготовил предо мною трапезу в виду врагов моих, умастил елеем голову мою; чаша моя преисполнена. Так благость и милость да сопровождают меня во все дни жизни моей, и я пребуду в доме Господнем многие дни».

(XXII Пс. Давидов)

Но если вы не склонны к религии, то нужно научиться другим методом устранять физическое напряжение из своего тела. Доктор Дэвид Гарольд Финк, автор книги «Освобождение от нервного напряжения», говорит, что самый лучший способ достижения этого состоит в том, что бы говорить со своим телом. По Финку, слова — это ключ ко всем видам гипноза, поэтому, когда вы не можете уснуть, это означает, что вы просто уговорили себя не спать. Для того чтобы избавиться от бессонницы, вы должны избавиться от гипнотического внушения, и вы сможете сделать это, если будете говорить мышцам своего тела: «Спокойно, спокойно — избавляйтесь от напряжения и отдохайте». Мы уже знаем, что мозг и нервы не могут освободиться от напряжения, если напряжены мышцы нашего тела. Поэтому, если мы хотим заснуть, то должны начинать с мышц. Доктор Финк рекомендует (и эта рекомендация подтверждается практикой) положить под колени подушку, что дает возможность уменьшить напряжения ног, а, под руки с той же целью — две маленькие подушки. Затем, попросите ваши челюстные мышцы разжаться, а глаза, руки и ноги — освободиться от напряжения, и вы даже не заметите, как заснете. Я сам пробовал применять этот способ и знаю его воздействие. Если вы страдаете оттого, что плохо спите, найдите книгу

доктора Финка. Это единственная известная мне книга, которая не только с интересом читается, но и учит бороться с бессонницей.

Одним из самых лучших средств для борьбы с бессонницей является физическая усталость от работы в саду, плавания, игры в теннис, гольф, ходьбы на лыжах или какой-либо другой утомительной физической работы. Именно так и действовал Теодор Драйзер.

Когда он был молодым, стремящимся к успеху автором, его мучала бессонница. Чтобы избавиться от нее, Драйзер устроился разнорабочим на центральную железную дорогу Нью-Йорка. Он весь день забивал костыли в рельсы и бросал лопатой гравий, а приходил домой таким усталым, что едва имел силы, чтобы поужинать.

Если мы достаточно устали, то природа заставит нас спать даже на ходу. Например, в возрасте тринадцати лет я был свидетелем того, как мой отец отправил вагон с упитанными свиньями в город Сент-Джо, штат Миссури. Ему выдали два бесплатных билета на проезд по железной дороге, и он взял меня с собой. До этого я никогда не бывал в городе с населением больше четырех тысяч человек. Когда я оказался в Сент-Джо, где проживало более шестидесяти тысяч, то пришел в необычайное возбуждение. Я увидел небоскребы в шесть этажей и — чудо из чудес — трамвай. Даже сейчас, если закрою глаза, я смогу услышать и увидеть этот трамвай. После того как завершился этот самый потрясающий день моей жизни, мы с отцом отправились обратно в Рейвенвуд, штат Миссури. Мы приехали туда в два часа утра, и нам пришлось идти пешком четыре мили до нашей фермы. А суть этой истории состоит в том, что я был настолько измучен, что заснул по дороге домой, и мне даже снились сны. Я часто засыпал и верхом на лошади. И со мной ничего не случилось!

Уставшие люди спят, несмотря на орудийную канонаду, ужасы и смертельную опасность военных действий. Знаменитый невролог доктор Фостер Кеннеди рассказывал мне, что во время отступления 5-ой Британской армии в 1918 году, он несколько раз был свидетелем того, как измученные солдаты падали и сразу же засыпали непробудным сном, напоминая кому. Они не просыпались даже тогда, когда он пальцами приподнимал им веки, причем каждый раз их зрачки смотрели вверх. «После этого, — говорит доктор Кеннеди, — когда у меня возникали проблемы со сном, я делал так, чтобы мои зрачки принимали такое же положение. Как правило, через несколько секунд я начинал зевать и чувствовал желание спать. Это автоматический рефлекс, не зависящий от моей воли».

Не было случая, чтобы люди совершали самоубийство, отказавшись от сна, и никто, и никогда не будет этого делать. Природа вынудит человека заснуть, несмотря на все усилия его воли. Она позволяет нам не есть и не пить значительно дольше, чем не спать.

Разговор о самоубийстве напомнил мне случай из книги доктора Генри С. Линка «Новое открытие человека». Доктор Линк, вице-

президент корпорации психологов, беседовал со многими людьми, страдающими от беспокойства и депрессивных состояний. В главе этой книги под названием «О преодолении страхов и беспокойства» говорится о пациенте, который хотел совершить самоубийство. Доктор Линк знал, что любой спор только ухудшит положение, поэтому он сказал своему пациенту: «Если вы приняли окончательное решение, то уходите из жизни героически: бегайте вокруг здания до тех пор, пока ни упадете замертво».

Пациент попытался сделать это и не один, а несколько раз. Ему становилось все лучше. На третий раз замысел доктора Линка стал реальностью: пациент столь устал физически, а значит освободил мышцы от напряжения, что заснул как сурок. Потом он вступил в атлетический клуб и стал участвовать в соревнованиях. Скоро его физическое состояние настолько улучшилось, что ему захотелось жить вечно!

Для избавления от беспокойства из-за бессонницы следуйте *пяти правилам*:

1. Если не можете заснуть, поступайте как Сэмюэль Унтермейер: работайте, ожидая приход сна,

2. Помните, что недостаток сна еще никого не убивал. Беспокойство об этом обычно более вредно, чем само отсутствие сна.

3. Попробуйте молиться, читайте псалом XXII, как это делала Джанет Макдональд.

4. Освободите от напряжения свое тело. Изучите книгу «Освобождение от нервного напряжения».

5. Занимайтесь физическими упражнениями. Утомите себя настолько, чтобы вы не могли противостоять сну.

РЕЗЮМЕ:

Шесть способов, позволяющих избежать усталости и беспокойства, а также поддерживать жизненный тонус и настроение на высоком уровне

ПРАВИЛО 1:

Отдыхайте до того, как возникнет усталость.

ПРАВИЛО 2:

Учитесь освободить свое тело от напряжения во время работы.

ПРАВИЛО 3:

Если вы домашняя хозяйка, то защищайте свое здоровье и внешность, выполняя дома упражнения для релаксации.

ПРАВИЛО 4:

Применяйте эти четыре полезных трудовых навыка:

А. Очистите свой рабочий стол от всех бумаг, кроме тех, которые

имеют непосредственное отношение к текущей работе.

Б. Решайте задачи в порядке их важности.

В. Столкнувшись с проблемой, решайте ее немедленно, если у вас есть факты для принятия решения. Принимайте решение быстро.

Г. Научитесь организовывать, делегировать полномочия и контролировать.

ПРАВИЛО 5:

Работа с энтузиазмом устраним усталость и беспокойство.

ПРАВИЛО 6:

Помните, что от недостатка сна никто не умирал. Вред наносит беспокойство по поводу бессонницы, а не сама бессонница.

Содержание

ПРЕДИСЛОВИЕ	
Как была написана эта книга — и почему	2
ЧАСТЬ I	
ОСНОВОПОЛАГАЮЩИЕ ФАКТЫ, КОТОРЫЕ НАДО ЗНАТЬ О БЕСПОКОЙСТВЕ	7
Глава I	
Живите в «отсеке сегодняшнего дня»	7
Гимн утренней заре	15
Глава II	
Волшебная формула для разрешения ситуаций, связанных с беспокойством	16
Глава III	
Как беспокойство может влиять на нас	22
Релаксация и отдых	27
РЕЗЮМЕ	
Основополагающие факты, которые нужно знать о беспокойстве	31
ЧАСТЬ II	
ОСНОВНЫЕ СПОСОБЫ АНАЛИЗА БЕСПОКОЙСТВА	31
Глава IV	
Как анализировать и разрешать проблемы, связанные с беспокойством	31
Глава V	
Как избежать пятидесяти процентов беспокойств, возникающих на вашей работе	37
РЕЗЮМЕ	41
ЧАСТЬ III	
КАК ПОБЕДИТЬ ПРИВЫЧКУ БЕСПОКОИТЬСЯ ПРЕЖДЕ, ЧЕМ ОНА ПОБЕДИЛА ВАС	41
Глава VI	
Как вытеснить беспокойство из своего ума	41
Глава VII	
Не дайте жучкам свалить вас	49
Глава VIII	
Закон, который лишит сил многие терзающие вас тревоги.	54
Глава IX	
Принимайте неизбежное	60
Глава X	
Установите для ваших тревог режим «ограничения убытков»	68
Глава XI	

Не пытайтесь пилить опилки	73
РЕЗЮМЕ	78
ЧАСТЬ IV	
СЕМЬ СПОСОБОВ ВЫРАБОТАТЬ ТАКОЕ ОТНОШЕНИЕ К ОКРУЖАЮЩЕМУ, КОТОРОЕ ПРИНЕСЕТ ВАМ МИР И СЧАСТЬЕ	78
Глава XII	
Девять слов, которые могут изменить вашу жизнь	78
ПРЯМО СЕГОДНЯ	86
Глава XIII	
Сведение счетов обходится слишком дорого	87
Глава XIV	
Если вы это сделаете, то никогда не будете страдать из-за неблагодарности	94
Глава XV	
Взяли бы вы пятнадцать миллионов долларов за то, что вы имеете?	99
Глава XVI	
Найди себя и будь собой: помни, на земле нет подобного тебе	104
Глава XVII	
Если у вас есть лимон, сделайте из него лимонад	110
Глава XVIII	
Как избавиться от меланхолии за две недели	116
РЕЗЮМЕ	
Семь способов выработать такое отношение к окружающему, которое принесет вам мир и счастье	126
ЧАСТЬ V	
КАК НЕ БЕСПОКОИТЬСЯ ИЗ-ЗА КРИТИКИ	127
Глава XIX	
Помните, что никто не бьет мертвую собаку	127
Глава XX	
Делайте так, и критика не нанесет вам вреда	129
Глава XXI	
Глупости, которые я совершал	133
РЕЗЮМЕ	137
ЧАСТЬ VI	
ШЕСТЬ СПОСОБОВ ИЗБЕЖАТЬ УСТАЛОСТИ И БЕСПОКОЙСТВА, А ТАКЖЕ ПОДДЕРЖАТЬ ЖИЗНЕННЫЙ ТОНУС И НАСТРОЕНИЕ НА ВЫСОКОМ УРОВНЕ	137
Глава XXII	
Как продлить вашу активную жизнь на один час	137
Глава XXIII	
Причины вашей усталости, и как ее преодолеть	141

Глава XXIV	
Как домашняя хозяйка может избежать усталости и молодо выглядеть!	145
Глава XXV	
Четыре полезных трудовых навыка, которые помогут вам избежать усталости и беспокойства.	149
Глава XXVI	
Как избавиться от скуки, порождающей усталость, беспокойство и обиду	153
Глава XXVII	
Как избежать беспокойства по поводу бессонницы	159
РЕЗЮМЕ:	
Шесть способов, позволяющих избежать усталости и беспокойства, а также поддерживать жизненный тонус и настроение на высоком уровне	164