

Дейл Карнеги. Как преодолеть чувство беспокойства

ПРЕДИСЛОВИЕ

В этой книге Дейл Карнеги:

1. Дает проверенные на практике рекомендации по устранению чувства тревоги, беспокойства.
2. Показывает, как можно уменьшить на 50% заботы, связанные с работой.
3. Приводит 7 способов как обрести мир и счастье.
4. Показывает, как можно уменьшить финансовые заботы.
5. Рассказывает, как обратить критику в свою пользу.
6. Показывает, как домохозяйка может избежать утомления и выглядеть молодой.
7. Дает советы, как сохранить состояние душевного равновесия.
8. Показывает, как можно увеличить время бодрствования на 1 час.
9. Рекомендует 4 привычки, которые помогут избежать утомления и озабоченности.
10. Приводит рассказы об обычных и знаменитых людях, как они изжили в себе чувство тревоги и начали жить полноценной жизнью.

9 рекомендаций, как взять максимум из этой книги.

1. Иметь большое желание овладеть принципами, позволяющими преодолеть чувство беспокойства.
2. Читайте каждую главу 2 раза, прежде чем перейти к следующей главе.
3. Читая, почаще останавливайтесь, спрашивая себя, как самому применить каждую рекомендацию.
4. Подчеркните каждую важную мысль.
5. Просматривайте эту книгу ежемесячно.
6. Применяйте эти правила при каждой возможности, используйте ее как настольную книгу, которая помогает решать повседневные вопросы.
7. Вовлекайте кого-либо из друзей в эту игру: как только он поймает вас на том, что вы нарушили один из этих принципов, отдайте ему 1/4 доллара.
8. Еженедельно отмечайте достигнутый прогресс. Спросите себя, какие ошибки вы сделали, что стало лучше, какие уроки вы получили на будущее.
9. Ведите записки, показывающие, когда и как вы применили те или иные принципы.

Как была написана эта книга?

35 лет назад я был одним из самых несчастных парней в Нью-Йорке. Я зарабатывал на жизнь продажей грузовых автомобилей. Я не знал устройства моторов и не желал знать. Я ненавидел свою работу, ненавидел жизнь в дешевой меблированной комнате, полной тараканов. Я питался в дешевых, грязных забегаловках, тоже населенных тараканами. Я приходил домой вечером с головной болью, вызванной чувством разочарования,

озабоченности, горечи и протеста.

Мечты, которые я вынашивал в колледже обернулись ночными кошмарами. Что это была за жизнь? Неужели я всю жизнь должен выполнять работу, которую ненавижу, жить с тараканами, питаться кое-как и не иметь надежды на будущее?

Я мечтал иметь возможность читать и писать книги. Я знал, что могу все выиграть и ничего не потерять, бросив работу, которую ненавижу. Мне не нужно много денег, мне хотелось жить так, как я мечтал. Я подошел к своему Рубикону – к моменту принятия решения, с чем сталкивается большинство молодых людей в начале жизненного пути.

Я принял решение, и оно полностью изменило мою жизнь. Оно сделало счастливыми мои последние 35 лет жизни и оправдало мои утопические мечты.

Моим решением было: отказаться от ненавистной работы и найти работу по душе.

Так как я окончил учительский колледж в варренбурге, я решил зарабатывать на жизнь преподаванием в вечерней школе для взрослых. Днем я буду иметь время для чтения книг, подготовки лекций, работать над рассказами и романом. Я хотел "жить, чтобы писать, и писать, чтобы жить". Какой предмет мне преподавать? Я попытался оценить свою подготовку в колледже и пришел к выводу, что обучение ораторскому искусству и публичным выступлениям более всего остального пригодилось мне в жизни. Почему? Потому что я избавился от застенчивости, неуверенности в себе, научился общению с людьми. Я понял и то, что на роль руководителя обычно выдвигаются люди из тех, кто просыпался утром, может сказать, что он думает и что он хочет.

Я предложил свои услуги вечерним курсам Колумбийского и Нью-Йоркского университетов, но эти университеты решили, что можно обойтись и без моей помощи. Я был разочарован, но сейчас благодарен судьбе за то, что не попал туда, а начал преподавать в одной из школ для взрослых. Ассоциации вечерних школ, где я должен был давать конкретные рекомендации, обеспечивающие быстрый результат. Мои ученики поступали в школу не затем, чтобы получить свидетельство об окончании или повысить свой социальный престиж. Они поступали для того, чтобы как можно быстрее решить возникшие проблемы. Они хотели научиться тому, чтобы выступать на деловых совещаниях без дрожи в коленях и не теряя сознания от страха.

Торговцы хотели научиться тому, чтобы разговаривать с "жестким" покупателем без того, чтобы выскакивать на улицу набраться храбрости для разговора. Они хотели развить в себе чувство уверенности, они хотели продвинуться в своих делах. Они хотели зарабатывать больше денег. А так как они платили за свое обучение по системе очередных взносов и прекращали платить, если не видели результатов, и так как я получал не постоянное жалованье, а определенный процент от взносов, то я должен был быть практичным, если не хотел остаться без копейки.

Таким образом, я получил бесценную практику. Я должен был заинтересовать студентов, я должен был помочь решить их проблемы. Я должен был так вести занятия в каждом семестре, чтобы они захотели продолжать обучение. Это была ответственная работа. Я полюбил ее. Я был удивлен, как эти люди развивали в себе чувство уверенности и как быстро они затем получали повышение по службе и прибавки к зарплате. Курс имел успех, превосходящий мои самые оптимистические ожидания.

Через три семестра ассоциация вечерних школ, которая отказывалась вначале платить мне 5 долларов за вечер, стала платить 30, в соответствии с положенным процентом.

Вначале я учил только публичным выступлениям, а затем увидел, что мои ученики нуждаются в умении заводить дружбу и оказывать влияние на людей. Так как я не мог найти соответствующей книги о человеческих отношениях, я написал ее сам. Эта книга была написана как учебник для моих взрослых учеников, а так как я до этого написал еще четыре книги, о которых мало кто знал, то я и не мечтал, что книга "Как завоевывать друзей и оказывать влияние на людей" получит такое широкое распространение.

Через несколько лет я пришел к выводу, что есть еще другая важная проблема для этих деловых людей – чувство беспокойства.

Большинство моих слушателей работало инженерами, торговцами, бухгалтерами – здесь были представители самых разных профессий – и все со своими проблемами. Были среди них работающие женщины, были и домохозяйки, и у них тоже были проблемы!

Ясно, что нужен был учебник, помогающий избавиться от чувства беспокойства. Я попытался такой учебник найти в нью-йоркской публичной библиотеке. Но обнаружил, что в библиотеке всего 22 книги под рубрикой "беспокойство", в то время, как по червям имелось 188 книг. О червях книг написано в 9 раз больше, чем о чувстве беспокойства. Не правда ли, удивительно?

Поскольку преодоление чувства беспокойства является одной из самых важных проблем, стоящих перед человечеством, вы можете подумать, что в каждом институте, в каждом колледже имеется курс "Как преодолеть чувство беспокойства". Однако, если и есть хотя бы один курс по этой теме где-либо на земле, я об этом не слышал. Не удивительно поэтому, что Дэвид Сибири говорит в своей книге "Как успешно бороться с чувством беспокойства": "Мы становимся взрослыми, но к жизни подготовлены также, как книжный ученый-червь к тому, чтобы выступать в балете".

Результат? Более половины коек в наших больницах заняты людьми с нервными и душевными недомоганиями. Я просмотрел все 22 книги по вопросу о чувстве беспокойства, имеющиеся на полках нью-йоркской библиотеки. Кроме того, я купил все книги по этому вопросу, которые смог найти. И все же я не смог бы выбрать ни одной, которая подходила бы в качестве учебника для моего курса в вечерней школе для взрослых. И тогда я решил написать ее сам.

Я начал готовиться к этому 7 лет назад. Как? Я прочитал, что говорили философы всех веков о чувстве беспокойства. Я также прочитал сотни биографий от Конфуция до Черчилля. Я беседовал с десятками известных людей, таких как Д. Демпси, генерал О. Бредли, генерал М. Кларк, Генри Форд, Элеонора Рузвельт и Д. Дикс.

Но это было только начало. Я сделал кое-что еще, гораздо более важное, чем беседы и изучение литературы. 5 лет я проработал в лаборатории, занимающейся борьбой с чувством беспокойства – лабораторией являлись классы для взрослых. Насколько я знаю, это была первая и единственная в мире лаборатория такого рода.

Что мы делали? Мы давали студентам набор правил, как преодолеть чувство беспокойства, и просили применять их на практике, а затем обсуждали на занятиях полученные результаты. Некоторые сообщили о способах, которые они применяли раньше. В результате, я полагаю, что на тему "как преодолеть чувство беспокойства" я выслушал больше, чем кто-либо из живущих на земле. Кроме того, я прочитал сотни сообщений на эту тему, сообщений, признанных лучшими в наших школах, которые действуют в 200 городах США и Канады.

Так что эта книга родилась не в замке из слоновой кости.

Она не содержит также академических рассуждений о том, как можно было бы бороться с чувством беспокойства. Вместо этого я попытался написать сжатый доклад о том, как чувство беспокойства было преодолено тысячами взрослых людей. Одно бесспорно: эта книга имеет практическое содержание. Вы можете попробовать ее на зуб.

Я рад сообщить, что в книге вы не найдете рассказов о людях, личность которых невозможно установить. За исключением нескольких отдельных случаев, в книге названы подлинные имена и указаны адреса.

"Наука, – сказал французский философ Валери, – это собрание удачных рецептов". Это как раз то, что дается в этой книге: собрание проверенных временем рецептов – как в наше время избавиться от чувства беспокойства. Однако, позвольте мне вас предупредить: вы не найдете в ней ничего нового, но вы найдете многое из того, что обычно используется. А раз так, то ни мне, ни вам нет необходимости говорить о новом. Мы уже знаем достаточно о том, как следует правильно и хорошо жить. Наша беда не в отсутствии знаний, а в бездействии.

Цель этой книги – возродить, проиллюстрировать, очистить и восстановить старые, но основополагающие истины – растормашить и попытаться заставить вас что-то сделать, чтобы начать их применять.

Вы не выбирали эту книгу ради того, чтобы узнать, как она была

написана. Вас интересует основное содержание.

Прочитайте первые 44 страницы книги и, если вы не почувствуете, что она дала вам новые силы и чувство подъема для того, чтобы преодолеть беспокойство и наслаждаться жизнью – выбросьте эту книгу в урну. Она не для вас.

*** ЧАСТЬ ПЕРВАЯ. Основные положения, которые необходимо знать о чувстве беспокойства. ***

Глава 1. Живите одним днем.

Весной 1871 года один молодой человек встретил в книге фразу, – всего 21 слово, – которая оказала громадное воздействие на всю его последующую жизнь.

Студент-медик монреальской больницы был озабочен предстоящими выпускными экзаменами, а также тем, что его ждет впереди, как дальше жить. 21 слово, которое он прочитал в 1871 году, помогли стать ему знаменитым врачом поколения.

Он основал всемирно известный медицинский институт им. Джона Гопкинса. Он стал профессором и возглавил кафедру в Оксфорде, учрежденную английским королем, т. е. удостоился величайшей почести, которую может заслужить человек, занимающийся медициной в англии. Когда он умер, была выпущена книга, состоящая из двух толстых томов, с рассказами о его жизни. Его имя сэра Вильям Ослер.

Вот 21 слово, которые он встретил весной 1871 года, 21 слово из тома кармеля: "Наше главное дело не смотреть на то, что лежит в туманной дымке на расстоянии, а делать то, что лежит непосредственно под рукой".

42 года спустя, теплым весенним вечером сэр В. Ослер беседовал со студентами йельского университета. И сказал тогда им, что люди ошибаются, когда считают, что он, профессор четырех университетов и автор книг, обладает "мозгами особого качества". Он сказал, что близкие друзья знают, что у него самые обычные способности.

В чем же секрет его успеха?

Он обусловлен тем, что он старается жить в рамках одного дня. Что сэр Ослер имел в виду? За несколько месяцев до своего выступления он пересек Атлантику на большом океанском лайнере, на котором капитан, стоящий на мостике, мог нажатием кнопки перекрыть лайнер водонепроницаемыми перегородками.

"Каждый из вас, – сказал сэр Ослер, – имеет более высокую организацию, чем этот лайнер, и рассчитан на более длительное плавание. Я хочу убедить вас научиться жить в рамках одного дня с тем, чтобы обеспечить большую безопасность плавания. Забирайтесь на мостик, нажимайте кнопку и слушайте, как железные двери захлопывают умершие вчерашние дни. Нажимайте другую кнопку и захлопывайте железной занавесью будущее – еще неродившиеся завтрашние дни.

Тогда вы в безопасности – в безопасности сегодня.

Захлопните прошлое! Дайте прошлому похоронить себя. Отгородитесь от

завтрашних дней, которые облегчили многим дорогу к смерти. Груз завтрашних забот, сложенный со вчерашним и с тем, который нужно нести сегодня, придавливает и самых сильных. Закройте будущее так же плотно, как и прошлое.

Будущее – сегодня. Нет завтра. День спасения – именно сегодняшний день. Депрессии и озабоченность следуют за человеком, беспокоящемся о будущем. Перестройте "корму и нос", вырабатывайте привычку жить в рамках одного дня.

Разве сэр Ослер сказал о том, что мы не должны стараться подготовиться к завтрашнему дню? Вовсе нет. В своем обращении он говорит, что наилучший способ подготовиться к завтрашнему дню – это сконцентрировать весь интеллект, весь энтузиазм на выполнении наилучшим образом сегодняшнего дня, его дел.

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

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

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

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

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

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

В конце концов я оказался в госпитале. Один военный врач дал мне совет, который полностью преобразил мою жизнь. После тщательного осмотра он пришел к выводу, что в основе моих заболеваний было расстройство психики. "Тед, – сказал он, – я хочу, чтобы ты смотрел на свою жизнь, как на песочные часы. Ты знаешь, что тысячи песчинок находятся в верхней части песочных часов; и все они медленно и регулярно проходят через

узкую перемычку посередине. Если ты или я сделаем так, чтобы через это отверстие в определенное время проходило больше, чем одна песчинка, часы испортятся. Ты, я и все остальные люди похожи на эти песочные часы. Когда мы утром встаем, возникают сотни дел, которые мы должны выполнить в этот день. И если мы не будем выполнять эти дела по одному в определенный промежуток времени (как одна песчинка проходит через узкое отверстие), а будем стремиться сделать все сразу, мы подорвем свои физические или психические силы".

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

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

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

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

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

небольшими.

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

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

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

Как вы думаете, кто написал стихи, приведенные ниже?

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

Эти слова кажутся современными, не так ли? Однако они были написаны за тридцать лет до нашей эры римским поэтом Горацием. (1)

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

Почему мы такие глупцы - такие ужасающие глупцы?

"Как странно мы проводим тот маленький отрезок времени, называемый нашей жизнью, - писал Стивен Ликок. - Ребенок говорит: "Когда я стану юношей". Но что это означает? Юноша говорит: "Когда я стану взрослым". И, наконец, став взрослым, он говорит: "Когда я женюсь". Наконец, он женится, но от этого мало что меняется. Он начинает думать: "Когда я смогу уйти на пенсию". А затем, когда он достигает пенсионного возраста, он оглядывается на пройденный им жизненный путь; как бы холодный ветер дует ему в лицо, и перед ним раскрывается жестокая правда о том, как много он упустил в жизни, как все безвозвратно ушло. Мы слишком поздно понимаем, что смысл жизни заключается в самой жизни, в ритме каждого дня и часа".

Ныне покойный Эдвард С.Эванс из Детройта в свое время чуть не убил себя вечным беспокойством, прежде чем осознал, что "смысл жизни заключается в самой жизни, в ритме каждого дня и часа". Выходец из бедной семьи, Эдвардс Эванс начал зарабатывать себе на жизнь, продавая газеты; затем он работал клерком в бакалейном магазине. Впоследствии он получил работу помощника библиотекаря. Ему надо было содержать семь человек. Хотя его жалованье было маленьким, он боялся уйти с работы. Прошло восемь лет, прежде чем он нашел в себе мужество начать все сначала. Он открыл предприятие, в которое было вложено пятьдесят пять долларов, взятых взаймы, и получил доход в двадцать тысяч долларов в год. Затем на него обрушился убийственный удар. Он взял у своего друга вексель на крупную сумму, а друг неожиданно разорился. Вскоре последовал

другой удар: банк, в котором находились все деньги Эванса, обанкротился. Он не только потерял все свое состояние до единого цента, но и остался должен шестнадцать тысяч долларов. Его нервы не выдержали этого потрясения. "Я не мог ни спать, ни есть, - рассказывал он мне. - Я заболел непонятной болезнью. Беспокойство, и только беспокойство вызвало эту болезнь. Однажды я шел по улице и упал в обморок. Я не мог больше двигаться. Я был прикован к постели и мое тело покрылось фурункулами. Фурункулы были не только снаружи, но и внутри. Даже лежа в постели, я испытывал нечеловеческую боль. С каждым днем я становился все слабее. Наконец, доктор сказал, что мне осталось жить две недели. Я был поражен,

(1) Послания, кн. 1, 4; пер. Н.С.Гинцбурга в кн.: Квинт Гораций Флакк. Полн. собр. соч. М. - Л.: Academia, 1936. С.293. - Прим. ред.

я состави завещание, а затем снова лег в постель в ожидании конца. Не было смысла ни бороться, ни беспокоиться. Я смирился, расслабился и уснул. Неделями я спал не более двух часов подряд, но теперь, поскольку мои земные проблемы заканчивались, я заснул сном ребенка. Постепенно проходила усталость. У меня появился аппетит. Я стал прибавлять в весе.

Через несколько недель я мог ходить на костылях. Шесть недель спустя я начал работать. В прошлом я зарабатывал двадцать тысяч долларов в год, а теперь довольствовался работой, приносившей мне всего тридцать долларов в неделю. Я начал продавать тормозные колодки, которыми укреплялись колеса автомобилей при их перевозке. Наконец-то я осмыслил свой жизненный опыт. Главное для меня - избавиться от беспокойства, не сожалеть о том, что случилось в прошлом, и не испытывать страха перед будущим. Я посвятил все свое время, силы и энергию овладению новой профессией".

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

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

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

У древних римлян было для этого соответствующее слово. Фактически два слова: *Carpe diem* "Пользуйся сегодняшним днем". Или: "Лови момент". Да, ловите момент и старайтесь найти в нем удовлетворение.

Джон Рескин поставил на своем письменном столе простой камень, на котором было выгравировано одно слово: "Сегодня". Хотя на моем письменном столе не стоит камень, к моему зеркалу приклеет лист бумаги со стихами, которые сэр Уильям Ослер всегда держал на своем письменном столе. Эти стихи написаны знаменитым индийским драматургом Калидасой:

Приветствие заре

Взгляни на этот день!

Ведь в нем заключена жизнь, сама сущность жизни.

В его коротком отрезке

Лежат все правды и сущности нашего существования:

Блаженство роста,

Великолепие действия,
Величие достижения.
Ведь вчерашний день всего лишь сон,
А завтрашний день лишь неясное видение.
Если сегодняшний день хорошо прожит,
То вчерашний день кажется нам счастливым сном,
А каждый завтрашний день – видением надежды.
Призываю вас жить сегодняшним днем!
Это и есть приветствие заре.

Итак, если вы хотите исключить из вашей жизни чувство беспокойства, делайте то, что сделал сэр Ослер:

отгородитесь перегородками от прошлого и будущего. Живите делами сегодняшнего дня.

Попробуйте задать себе и записать ответы на следующие вопросы:

1. Есть ли у меня частое беспокойство о будущем, не мечтаю ли я о волшебном саде из роз где-то вдали, за горизонтом?
2. Не отравляю ли я временами настоящее имевшим место в прошлом, давно свершившимся, к которому нет возврата?
3. Встаю ли я утром с намерением "схватить день", сделать максимум возможного за эти 24 часа?
4. Можно ли лучше себя чувствовать, живя делами одного дня?
5. Когда начну выполнять это правило? Со следующей недели? Завтра? -1Сегодня?-0

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

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

В таком случае позвольте мне рассказать вам о методе, разработанном Уиллисом Х. Кэрриэром, талантливым инженером, который создал предприятие, выпускающее устройства для кондиционирования воздуха. В настоящее время он возглавляет всемирно известную корпорацию "Кэрриэр" в Сиракьюс, штат Нью-Йорк. Он предложил один из самых лучших методов, о которых я когда-либо слышал, для решения проблем, вызывающих беспокойство. Мистер Кэрриэр рассказал мне об этом лично, когда мы с ним однажды завтракали в Клубе инженеров в Нью-Йорке.

"Когда я был молодым человеком, – сказал мистер Кэрриэр, – я работал в Кузнечной компании в Буффало, штат Нью-Йорк. Мне было поручено установить устройство по очистке газа на заводе Питтсбургской компании по производству зеркального стекла в Кристал-Сити, штат Миссури. Этот завод стоил миллионы долларов. Новое устройство устанавливалось с целью удаления примесей из газа, так чтобы он мог гореть, не нанося повреждения машинам. Этот метод очищения газа был новым. Он испытывался в прошлом лишь один раз – и в других условиях. В период моей работы в Кристал-Сити возникли непредвиденные трудности. Это устройство в общем работало, но оно не обеспечивало те гарантии, которые мы дали.

Я был обескуражен своим провалом. У меня было такое чувство, словно кто-то ударил меня по голове. У меня начало болеть все внутри. Я был так встревожен, что не мог спать.

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

Этап 1. Я проанализировал ситуацию без всякого страха и представил самое худшее, что могло бы произойти при данных условиях. Никто не собирался посадить меня в тюрьму или расстрелять. В этом я был абсолютно уверен. В самом деле была некоторая вероятность, что я потеряю свою должность; также казалось возможным, что мои работодатели откажутся применить новое оборудование и потеряют двадцать тысяч долларов, которые мы вложили в это предприятие.

Этап 2. Представив себе самое худшее, что могло случиться, я решил примириться с этим в случае необходимости. Я сказал себе: эта неудача повредит моей репутации, и в результате я могу потерять работу; но даже если это произойдет, я всегда могу найти себе другое место. Условия могли быть гораздо хуже. Мои работодатели, вероятно, понимают, что мы проводим эксперимент с новым методом очистки газа, и если он стоит двадцать тысяч долларов, видимо, они в состоянии оплатить эти расходы. Они могут посчитать, что потратили деньги в целях научных исследований.

Осознав худшее, что могло бы случиться в данных условиях, и примирившись с этим, я понял, что произошло очень важное событие: я немедленно расслабился и ощутил чувство умиротворенности, которое не испытывал в течение многих дней.

Этап 3. С этого времени я спокойно посвятил свое время и энергию попытке улучшить самое худшее положение, которое я мысленно представил себе и мысленно с ним примирился.

Я попытался теперь выработать пути и средства, с помощью которых казалось возможным предотвратить потерю двадцати тысяч долларов, которая нас ожидала. Я сделал несколько расчетов и пришел, наконец, к выводу, что если мы потратим еще пять тысяч долларов на дополнительное оборудование, наша проблема будет решена. Мы осуществили это, и вместо того, чтобы потерять двадцать тысяч долларов, наша фирма заработала пятнадцать тысяч.

Возможно, я никогда не смог бы это сделать, если бы продолжал пребывать в панике, так как это состояние уничтожает нашу способность сосредоточиться. Однако, когда мы заставляем себя мысленно принять самое худшее, мы исключаем смутные страхи и получаем возможность сосредоточиться на решении проблем.

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

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

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

Та же самая мысль была высказана Лин Ютанем в его широко известной книге "Важность жизни". "Подлинное душевное спокойствие, - сказал этот китайский философ, - достигается в результате примирения с самым худшим. Психологически, я думаю, это означает высвобождение энергии".

В самом деле, речь идет о новом высвобождении энергии! Когда мы примирились с самым худшим, нам нечего терять. Таким образом, это автоматически означает - мы можем все приобрести! "Примирившись с худшим, - вспоминал Уиллис Х. Кэрриер, - я немедленно расслабился и

почувствовал умиротворение, которое не испытывал долгое время. С этого момента я был способен думать".

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

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

"Я стал жертвой шантажа! – этими словами он начал свой рассказ. – Я не верил, что такое возможно. Я думал, что подобные случаи происходят только в кино, но меня на самом деле шантажировали. Произошло следующее: в распоряжении нефтяной компании, которую я возглавляю, находился ряд грузовиков, которыми управляли несколько шоферов. В то время строго соблюдались требования Управления по регулированию цен и нам устанавливалось ограниченное количество бензина, которое мы могли предоставлять своим клиентам. Я не знал о том, что происходило, но, по-видимому, некоторые шоферы обманывали наших постоянных клиентов, не доливали им бензин, а затем продавали остатки бензина своим клиентам.

Я впервые узнал об этих незаконных махинациях, когда человек, выдававший себя за правительственного инспектора, явился ко мне и потребовал деньги за то, чтобы не создавать шум вокруг этой истории. В его распоряжении были документы, свидетельствующие о незаконных сделках наших шоферов, и он угрожал, что передаст дело районному прокурору, если я не раскошелюсь.

Я, разумеется, знал, что мне лично не угрожает никакая опасность. Но я также знал, что, согласно закону, фирма несет ответственность за действия своих сотрудников. Более того, я отдавал себе отчет, что если дело будет передано в суд и сведения об этом появятся в газетах, то дурная молва погубит мое дело. А я гордился своим делом – оно было основано моим отцом двадцать четыре года назад.

Я был так расстроен, что довел себя до болезни! В течение трех дней и ночей я не ел и не спал. Я попал в какой-то заколдованный круг. Как мне быть? Заплатить деньги – пять тысяч долларов – или сказать этому человеку, чтобы он делал свое черное дело? Какое бы решение я ни принял, оно казалось кошмарным.

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

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

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

В случае, если мое дело будет погублено, мне, возможно, придется искать себе работу. Это не так уж плохо. Я был квалифицированным специалистом по нефтепродуктам – было несколько фирм, которые с радостью приняли бы меня на работу... Я почувствовал себя лучше. Подавленное состояние, в котором я находился в течение трех дней и ночей, начало рассеиваться. Мои эмоции понемногу утихли. К своему удивлению, я способен был думать.

Я почувствовал достаточную ясность мысли, чтобы приступить к осуществлению третьего этапа – к улучшению самого худшего. В поисках решения проблемы я рассмотрел ситуацию с другой точки зрения. Если бы я описал своему адвокату положение дел, он, вероятно, смог бы найти выход, о котором я не подумал. Я знаю, трудно поверить, что это решение не пришло мне в голову прежде, но я же не думал о решении проблемы, а

только беспокоился! Я немедленно решил посоветоваться утром со своим адвокатом. Затем я пошел спать и спал как убитый.

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

Этот опыт послужил мне уроком на всю жизнь. Теперь, когда передо мной возникает неотложная проблема, вызывающая беспокойство, я применяю метод, который называю "формула старого Уиллиса Х. Кэрриэра".

Примерно в то же время, когда Уиллис Х. Кэрриэр переживал мучительные дни в связи с установкой газоочистительного оборудования на заводе в Кристал-Сити, молодой человек из Брокен-Боу, штат Небраска, составлял завещание. Его звали Эрл П. Хэни, у него была язва двенадцатиперстной кишки. Три врача, включая знаменитого специалиста по язвам, заявили, что мистер Хэни неизлечим. Они посоветовали ему сесть на диету и не волноваться, соблюдать полное спокойствие. Кроме того, они рекомендовали ему написать завещание!

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

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

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

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

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

Не оплакивай, смертный, вчерашних потерь,
Дел сегодняшних завтрашней меркой не мерь,
Ни былой, ни грядущей минуте не верь,
Верь минуте текущей – будь счастлив теперь! (1)

Во время путешествия он отнюдь не соблюдал сухой закон. "Я пил виски с содовой и льдом и курил длинные сигары во время этого путешествия, – рассказывает мистер Хэни в письме, лежащем передо мной. – Я ел самую разнообразную пищу, включая экзотические туземные кушанья, которые наверняка должны были убить меня. Я развлекался с наслаждением, какого не испытывал в течение многих лет! Мы пережили муссоны и тайфуны, которые должны были бы уложить меня в гроб от одного только страха, но я лишь испытал острые романтические ощущения.

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

гробовщику и снова занялся делом. С тех пор я ни разу не болел".

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

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

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

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

2. Приготовьтесь примириться с этим в случае необходимости.

3. Затем спокойно продумайте, как изменить ситуацию.

(1) Омар Хайам. Рубайат. Пер. Г. Плисецкого. М.: Наука, 1972. С. 9. - Прим. ред.

Глава 3. К каким последствиям может привести беспокойство

Деловые люди, не умеющие
бороться с беспокойством,
умирают молодыми;

Д-р Алексис Каррель (*)

Недавно мне позвонил сосед и стал убеждать меня и членов моей семьи сделать прививки от оспы. Он был одним из тысячи добровольцев, которые звонили в двери квартир в Нью-Йорке. Напуганные ими люди по 4 часа стояли в очереди, чтобы сделать прививку.

Станции по вакцинации были организованы не только во всех больницах, но и при пожарных командах, в полицейских участках, на крупных предприятиях. Более двух тысяч врачей и сестер напряженно работали день и ночь, чтобы сделать прививки толпам людей. В чем причина всего этого? 8 человек в Нью-Йорке заразились оспой, двое из них умерло. Две смерти на 8 миллионов людей.

Я живу в Нью-Йорке 37 лет и ни разу никто не позвонил мне для того, чтобы предупредить о наступлении душевных болезней, которые за последние 37 лет нанесли в десятки тысяч раз больший ущерб, чем оспа.

Ни один из людей, звонивших мне на квартиру, не сказал, что один человек из каждых десяти, проживающих в Нью-Йорке, имеет нервное расстройство, в большинстве случаев порождаемое наличием чувства беспокойства и эмоциональных стрессов!

Поэтому считайте, что я пишу эту главу с тем, чтобы позвонить в вашу дверь и предупредить вас.

Нобелевский лауреат в области медицины доктор А. Каррел сказал: "Деловые люди, не умеющие бороться с беспокойством, умирают молодыми".

Несколько лет назад я провел отпуск в совместной поездке по Техасу с доктором Гобером. Он был главным врачом объединенной больницы городов Гульф, Колорадо Санта-Фе.

Обсуждая проблему беспокойства, он сказал: "Семьдесят процентов пациентов, обращающихся к врачу, могли бы вылечить себя самостоятельно, если бы они могли избавиться от своих страхов и чувства беспокойства. Я не думаю, что их болезни воображаемые. Я имею в виду язву желудка, болезни сердца, головные боли и некоторые виды паралича. Это реальные болезни. Я знаю, о чем говорю, - сказал доктор Гобер, - я сам в течение 12 лет страдал от язвы желудка".

"Страх порождает чувство тревоги, беспокойства. Чувство беспокойства делает нас напряженными, воздействует на нервные окончания нашего желудка, изменяет состав желудочного сока, что зачастую приводит к язве желудка".

Доктор Д. Мотагу, автор книги "Язва желудка на нервной почве", говорит то же самое: "Вы получаете язву желудка не из-за того, что вы едите, а из-за того, что вас ест".

В клинике Майо было обследовано 15 тыс. пациентов, страдавших от желудочных болезней. У четверых из каждых пяти не было никаких

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

физических изъянов, вызывающих болезнь. Страх, беспокойство, ненависть, эгоизм, неспособность приспособиться к реальному миру - вот что приводит к болезни желудка, в частности к язве желудка.

Недавно доктор Гарольд С. Хабеин из клиники Майо делал доклад на заседании ассоциации хирургов и терапевтов, работающих на промышленных предприятиях. Он сообщил, что обследовал 176 руководителей в промышленности, средний возраст которых составил 44,3 года. Он доложил, что более трети этих людей страдали от болезни сердца, язвы желудка и гипертонии.

Подумайте! Треть руководителей имеет серьезные заболевания, не достигнув 45 лет! Какая плата за успех! Можно ли говорить об успехе, если за него надо платить язвой желудка или болезнью сердца? Что толку человеку, если он выигрывает хоть целый мир, но при этом терзает здоровье? Если даже он будет владеть миром, все равно он может спать только в одной постели, есть только три раза в день. А это доступно и простому человеку, который к тому же может спать крепче и получать удовольствия от еды больше, чем могущественный властелин.

Если говорить откровенно, я предпочел бы стать сельскохозяйственным рабочим в алобаме с банджо на коленях, чем к 45 годам подойти с разрушенным здоровьем, управляя железной дорогой или фабрикой, выпускающей сигареты.

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

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

Знаменитые братья Мэйо заявили, что более половины больничных коек в нашей стране заняты людьми, страдающими нервными заболеваниями. Однако когда после смерти этих людей их нервы рассматривают под мощным микроскопом, то оказывается, что в большинстве случаев они такие же здоровые, как нервы Джека Демпси. Следовательно, нервные заболевания этих людей были вызваны не физическим нарушением нервной системы, а такими эмоциями, как безнадежность, фрустрация, беспокойство, страх,

поражение, отчаяние. Платон сказал, что "самая большая ошибка врачей состоит в том, что они пытаются лечить тело человека, не пытаясь вылечить его душу; однако душа и тело представляют собой единое целое и их нельзя лечить порознь!"

Медицинской науке потребовалось двадцать три столетия, чтобы осознать эту великую истину. Мы только сейчас начинаем развивать новую отрасль медицины, называемую психосоматическая медицина. Это медицина одновременно лечит душу и тело. Нам давно пора заняться совершенствованием этой науки. Медицина в основном ликвидировала такие инфекционные заболевания, как оспа, холера, желтая лихорадка и десятки других, которые безвременно унесли в могилу миллионы людей. Но медицинская наука до сих пор неспособна справиться с психическими и физическими расстройствами, вызванными не микробами, а эмоциями – беспокойством, страхом, ненавистью, фрустрацией и отчаянием. Количество жертв этих эмоциональных расстройств увеличивается с катастрофической скоростью.

По подсчетам врачей, один из каждых двадцати американцев, живущих в настоящее время, проведет часть своей жизни в учреждении для душевнобольных. Один из каждых шести наших молодых людей, призванных в армию во время второй мировой войны, был отчислен из-за психического расстройства.

Что вызывает психическое заболевание? Никто не может дать исчерпывающий ответ на этот вопрос. Но вполне возможно, что во многих случаях страх и беспокойство способствуют этому. Встревоженный и затравленный индивид, который не в состоянии приспособиться к жестокому реальному миру, разрывает всякий контакт с окружающей средой и уходит в свой собственный вымышленный мир. Таким образом он пытается освободиться от тревог и волнений.

У меня на столе книга Э. Подольски, озаглавленная "Поборите чувство беспокойства и живите хорошо". Вот названия нескольких глав:

- Что чувство беспокойства делает с сердцем;
- Гипертония из-за чувства беспокойства;
- Чувство беспокойства может вызвать ревматизм;
- Старайтесь меньше беспокоиться из-за своего желудка;
- Беспокойство может вызвать простуду;
- Чувство беспокойства и щитовидная железа;
- Диабет, вызванный чувством беспокойства;

Проблеме борьбы с беспокойством посвящена и другая книга: "Человек против самого себя". Она написана известным психиатром Карлом Меннингером. Книга доктора Меннингера является поразительным открытием того, какой вред мы себе наносим, когда позволяем отрицательным эмоциям доминировать в нашей жизни. Если вы хотите перестать разрушать свою жизнь, приобретите эту книгу. Прочитайте ее. Ознакомьте с ней своих друзей. Она стоит четыре доллара, и это один из лучших денежных вкладов, который вы сделаете в своей жизни.

Беспокойство может сделать больным даже самого флегматичного человека. Генерал Грант обнаружил это в период окончания Гражданской войны. Вот что рассказывают.

Войска Гранта осаждали Ричмонд девять месяцев. Отряды генерала Ли, оборванные и голодные, были разбиты. Целые полки дезертировали. Другие солдаты неприятеля устраивали молитвенные собрания в своих палатках, кричали, плакали и бредили. Конец был близок. Солдаты Ли подожгли в Ричмонде склады с хлопком и табаком, арсенал и бежали ночью из города, в котором ревело вздымающееся пламя. Армия Гранта неотступно преследовала неприятеля, атакуя южан с обеих сторон и стыла, в то время как кавалерия Шеридана аносила фронтальный удар, взрывая на своем пути железнодорожное полотно и перехватывая поезда со снабжением.

Грант, наполовину ослепший от приступа ужасной головной боли, отстал от своей армии и остановился в доме одного фермера. "Я провел ночь, – вспоминает он в своих мемуарах, – опустив ноги в горячую воду с горчицей и приложив горчичники к запястьям и затылку. Я надеялся

вылечиться к утру".

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

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

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

Семьдесят лет спустя Генри Моргентау-мл., министр финансов в администрации Франклина Рузвельта, обнаружил, что беспокойство доводило его до головокружения. Он писал в своем дневнике, что был глубоко обеспокоен, когда президент за один день купил 4 400 000 бушелей пшеницы, чтобы поднять цену на нее. Он говорит в своем дневнике: "Я буквально почувствовал головокружение, когда узнал об этом. Я пошел домой и проспал два часа после ленча".

Чтобы увидеть, до чего доводит людей беспокойство, не надо идти ни в библиотеку, ни к врачу. Мне достаточно выглянуть из окна дома, где я пишу эту книгу, и я увижу в пределах одного квартала один дом, где беспокойство вызвало нервный срыв, - и другой дом, где человек довел себя беспокойством до диабета. Когда акции фондовой биржи понизились в цене, содержание сахара в его крови и моче повысилось.

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

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

Чувство беспокойства может усадить вас в кресло-качалку по причине ревматизма или артрита. Авторитет с мировым именем, доктор Р. Сесия из Корнельского университета называет четыре наиболее распространенных причины, которые приводят к артритам:

1. Развод.
2. Финансовый крах.
3. Одиночество и чувство беспокойства.
4. Долго вынашиваемое чувство обиды.

Разумеется, эти четыре эмоциональные ситуации - далеко не единственные причины артрита. Существует много видов артрита, возникающего по различным причинам. Но, повторяю, самыми распространенными условиями, способствующими возникновению артрита, являются четыре фактора, приведенные доктором Расселом Л. Сесилом. Например, мой друг так тяжело пострадал во время финансового кризиса, что газовая компания отключила в его доме газ, а банк лишил его права выкупа закладной на его дом. Жена этого человека неожиданно испытала мучительный приступ артрита. Несмотря на лекарства и диету, артрит не поддавался лечению до тех пор, пока не улучшилось финансовое положение семьи.

Беспокойство может даже вызвать кариес зубов. Доктор Уильям И.Л.Макгонигл сказал в своем выступлении на заседании Американской стоматологической ассоциации, что "неприятные эмоции, которые вызываются беспокойством, страхом, придирками..., могут нарушить баланс кальция в организме и вызвать кариес". Доктор Макгонигл сообщил об одном пациенте, у которого были отличные зубы до тех пор, пока он не начал волноваться из-за внезапной болезни жены. В течение трех недель ее пребывания в больнице у него во рту появилось девять кариозных полостей. Это было вызвано беспокойством.

Вы когда-нибудь встречали человека с ярко выраженным заболеванием щитовидной железы? Я встречал таких людей и должен вам сказать, что они

дрожат, трясутся и выглядят так, словно они до смерти перепуганы. Функция щитовидной железы, регулирующей жизнедеятельность всего организма, нарушена. Она ускоряет работу сердца, и весь организм напоминает раскаленную печь с открытым поддувалом. Если не принять меры путем операции или лечения, возможен смертельный исход. При этом происходит "самосожжение" больного.

Совсем недавно я поехал в Филадельфию со своим другом, страдающим этим заболеванием. Мы поехали, чтобы показаться знаменитому специалисту, врачу, который занимался лечением болезней этого типа в течение почти тридцати восьми лет.

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

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

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

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

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

Болезнь сердца в настоящее время в Америке является убийцей номер один. Во время второй мировой войны почти треть миллиона мужчин была убита на полях сражений. Но в то же самое время болезнь сердца убила два миллиона гражданских лиц, и один миллион этих смертельных случаев был вызван заболеваниями сердца, связанными с беспокойством и чрезвычайно напряженной жизнью. Действительно, болезнь сердца является одной из главных причин, по которой доктор Алексис Каррель сказал: "Деловые люди, не умеющие бороться с беспокойством, умирают молодыми".

Негры на юге Соединенных Штатов и китайцы редко страдают от сердечных заболеваний, вызванных беспокойством, так как они смотрят на вещи спокойно. В двадцать раз больше врачей, чем сельскохозяйственных рабочих, умирает от сердечной недостаточности. Врачи ведут напряженную жизнь и расплачиваются за это.

"Бог может простить нам грехи наши, - сказал Уильям Джеймс, - но нервная система - никогда".

Перед нами предстает самый поразительный и невероятный факт: с каждым годом больше американцев кончает жизнь самоубийством, чем умирает от пяти самых распространенных инфекционных заболеваний.

Почему? Ответ в большинстве случаев один: "От беспокойства".

Когда жестокие китайские военачальники подвергали пыткам своих

пленных, они связывали их по рукам и ногам и ставили под мешок с водой, из которого непрерывно капало... капало... день и ночь. Эти капли воды, непрерывно падавшие на голову, в конце концов стали казаться пленникам ударами молота. В результате люди сходили с ума. Такой же метод пыток применялся испанской инквизицией, а также в немецких концентрационных лагерях при Гитлере.

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

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

Если вам когда-либо придется испытать это состояние, вы будете кричать от нечеловеческих мучений. По сравнению с вашими криками, вопли, которые слышались в "Аду" Данте, будут звучать как детская пищалка. Тогда вы себе скажете: "О, боже, боже, если я когда-нибудь переживу это, я никогда ни о чем не буду беспокоиться. Никогда". (Если вы думаете, что я преувеличиваю, спросите вашего семейного врача.)

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

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

Несомненно, многие из читателей располагают такой же внутренней силой, как Ольга К. Джарви. Она обнаружила, что при самых трагических обстоятельствах она может преодолеть беспокойство. Я уверен, что и вы и я тоже способны это сделать, применяя очень старые истины, рассматриваемые в этой книге. Вот что написала мне о себе Ольга К. Джарви: "Восемь с половиной лет назад я была приговорена к смерти – медленной, мучительной смерти от рака. Самые лучшие врачи страны, братья Мэйо, подтвердили этот приговор. Я была на краю бездны, глубокая пропасть раскрывалась передо мной! Я была молода. Я не хотела умирать! В отчаянии я позвонила своему врачу в Келлогг и выплакала перед ним всю боль своей истерзанной души. Довольно нетерпеливо он отчитал меня: "В чем дело, Ольга, развы вы не способны бороться? Конечно, вы умрете, если будете плакать. Да, вас постигло самое худшее. Если так, смотрите в лицо фактам! Перестаньте волноваться. А затем что-то предпринимайте!" В тот самый момент я дала клятву. Я вложила в нее скрытые силы моей души, так что ногти глубоко впились мне в тело и озноб пробежал по спине. Я приказала себе: "Я не буду волноваться! Не буду плакать! И если я могу что-то предпринять, я должна одержать победу! Я собираюсь ЖИТЬ!"

Обычная длительность сеанса рентгеновского облучения, применяемая в таких запущенных случаях, когда нельзя применять радий, составляет 10,5 минуты в день в течение тридцати дней. Меня облучали ежедневно по 14,5 минуты в течение сорока девяти дней. Кости выступали на моем истощенном теле, как скалы среди пустынных холмов, и хотя ноги казались налитыми свинцом, я не позволяла себе беспокоиться. Я ни разу не заплакала! Я улыбалась! Да, я действительно заставляла себя улыбаться.

Я не так глупа, чтобы думать, что одной только улыбкой можно вылечить рак. Но я действительно верю, что веселое настроение помогает организму бороться с заболеванием. Во всяком случае, я пережила одно из чудесных исцелений от рака. Я никогда не чувствовала себя здоровее, чем

за последние несколько лет, благодаря вдохновляющим словам доктора Макаффри: "Смотрите в лицо фактам. Перестаньте волноваться, а затем что-то предпринимайте".

Я хочу закончить эту главу, повторив слова доктора А. Карреля: "Человек, который не знает, как бороться с чувством беспокойства, умирает молодым".

Фанатичные последователи пророка Магомета имели обыкновение татуировать свою грудь изречениями из корана. Мне бы хотелось, чтобы каждый читатель этой книги вытатуировал на груди:

"человек, который не знает, как бороться с чувством беспокойства, умирает молодым".

Доктор Каррель говорил о вас?
Возможно.

Резюме

Правило 1: Если вы хотите избежать беспокойства, делайте то, что советовал Уильям Ослер: "Живите в "отсеке" сегодняшнего дня". Не тревожьтесь о будущем. Живите спокойно до отхода ко сну.

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

- а. Спросите себя: "Что может быть самым худшим, если я не смогу решить свою проблему?"
- б. Мысленно подготовьте себя к принятию самого худшего - в случае необходимости.
- в. Попытайтесь спокойно продумать меры для улучшения ситуации, с которой вы мысленно примирились как с неизбежностью.

Правило 3: Помните о невосполнимом вреде, который беспокойство наносит вашему здоровью. "Деловые люди, не умеющие бороться с беспокойством, умирают молодыми".

*** ЧАСТЬ ВТОРАЯ. Основные методы анализа чувства беспокойства. ***

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

Есть у меня шестерка слуг,
проворных, удалых.
И все, что вижу я вокруг, -
все знаю я от них.
Они по знаку моему

являются в нужде.
Зовут их: как и почему,
что, кто, когда и где.

Р. Киплинг. (*)

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

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

Рассмотрим первое правило: соберите факты. Почему так важно располагать фактами? Ведь если в нашем распоряжении нет фактов, мы не можем даже пытаться решать проблемы разумно. Не имея фактов, мы способны лишь метаться в панике. Это моя мысль? Нет, это мысль покойного Герберта Е. Хокса, декана Колумбийского колледжа Колумбийского университета в течение двадцати двух лет. Он помог двумстам тысячам студентов избавиться от беспокойства, и он сказал мне: "Смятение – главная причина беспокойства". Он выразился так: "Половина беспокойства в мире вызвана людьми, пытающимися принимать решения до того, как они получают достаточную информацию, обуславливающую эти решения". Он, например, сказал: "Если передо мной стоит проблема, которую нужно решить в три часа в следующий вторник, я даже не пытаюсь принять решение, пока не наступит следующий вторник. В промежутке я сосредоточиваюсь на сборе всех фактов, связанных с данной проблемой. Я не беспокоюсь, я не впадаю в панику. Я не теряю сон. Я просто концентрирую свое внимание на сборе фактов. К тому времени, когда наступает вторник, если я имею в своем распоряжении все факты, проблема обычно решается сама!"

(*) Пер. С. Маршак (см.: С. Я. Маршак. Собр. соч. в 8 томах. М.: Художественная литература, 1968-1970. Т. 3. С. 678) – Прим. ред.

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

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

Но как поступает большинство из нас? Пытаемся ли мы приложить хоть малейшие усилия, чтобы ознакомиться с фактами? Недаром Томас Эдисон сказал со всей серьезностью: "Человек готов пойти на все, лишь бы только не затрачивать умственных усилий". Есил мы и берем на себя труд собрать факты, мы охотимся лишь за теми, которые подтверждают то, что мы уже знаем. Все остальные факты мы склонны полностью игнорировать! Нас удовлетворяют только те, которые оправдывают наши действия, соответствуют нашим желаниям и оправдывают наши предрассудки, усвоенные в прошлом!

Как выразился Андре Моруа: "Все, что соответствует нашим желаниям, кажется правильным. Все, что противоречит им, приводит нас в ярость".

Удивительно ли тогда, что мы сталкиваемся с огромными трудностями в поисках решения наших проблем? Наверное, нам было бы не менее трудно решить самую простую арифметическую задачу, если бы мы исходили из предположения, что два плюс два равно пяти. Однако в мире еще существует много людей, которые превращают жизнь в ад для себя и для других, настаивая, что два плюс два равно пяти – или, может, пятистам!

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

Но эту задачу нелегко выполнить, если мы полны беспокойства. В это время наши эмоции наиболее активны. Я предлагаю вам два полезных способа осмыслить свои проблемы с позиции постороннего. Это помогает рассмотреть их со всей ясностью и объективностью.

1. При сборе фактов я представляю себе, что собираю информацию не для себя, а для какого-нибудь другого человека. Это помогает мне относиться к ней рассудочно и беспристрастно. Это помогает мне вытеснить эмоции.

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

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

Вот в чем суть моей мысли. Ни я, ни вы, ни Эйнштейн, ни Верховный суд Соединенных Штатов не обладают даром прийти к разумному решению той или иной проблемы без предварительного ознакомления с фактами. Томас Эдисон знал об этом. После его смерти было обнаружено две с половиной тысячи записных книжек, полных фактов о проблемах, с которыми он сталкивался.

Итак, правило первое, необходимое для решения наших проблем: "Соберите факты". Будем брать пример с Хокса. Не будем даже пытаться решать свои проблемы без предварительного беспристрастного сбора информации.

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

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

Позвольте мне показать вам, как этот метод осуществляется на практике. Китайцы говорят, что одна картина стоит десяти тысяч слов. Предположим, что я покажу вам, как один человек на деле применил именно то, о чем мы сейчас говорим.

Давайте рассмотрим случай, который произошел с Гейленом Литчфилдом. Я уже несколько лет знаком с этим человеком. Он является одним из самых преуспевающих американских бизнесменов на Дальнем Востоке. Мистер Литчфилд работал в Китае в 1942 году, когда японцы оккупировали Шанхай. Там с ним произошел случай, о котором он рассказал мне, будучи у меня в гостях.

"Вскоре после того, как японцы захватили Перл-Харбор, – Гейлен Литчфилд начал свой рассказ, – они толпами хлынули в Шанхай. Я был управляющим Азиатской страховой компании в Шанхае. К нам был прислан военный ликвидатор в чине адмирала. Мне было приказано помочь ему ликвидировать наши фонды. В данном случае у меня не было выбора. Мне оставалось или сотрудничать с японцами или... Или меня ожидала смерть.

Я проделал то, что мне было приказано, так как у меня не было выбора. Однако я не включил в список, переданный адмиралу, пачку ценных бумаг стоимостью 750 000 долларов. Я оставил их потому, что они принадлежали нашей Гонконгской организации и не имели никакого отношения к шанхайским фондам. Тем не менее я боялся, что мне не поздоровится, если японцы обнаружат, что я сделал. И вскоре они обнаружили это.

Когда это было обнаружено, меня не было в конторе, но там в это время находился мой главный бухгалтер. Он сказал мне, что японский адмирал пришел в ярость. Он топал ногами, ругался и называл меня вором и предателем. Я выступил против японской армии! Я знал, что это значило. Меня могли бы бросить в Бриджхауз!

Бриджхауз! Камера пыток японского гестапо! У меня были друзья, которые предпочли покончить жизнь самоубийством, лишь бы не попасть в эту тюрьму. Другие мои друзья погибли там после десяти дней допросов и

пыткок. И теперь мне самому угрожала эта тюрьма!

Как же я поступил? Я узнал эту новость в полдень в воскресенье. По всей вероятности, у меня были все основания для отчаяния. И я был бы в отчаянии, если бы не овладел определенным методом решения своих проблем. В течение многих лет всякий раз, когда я был взволнован, я шел к своей пишущей машинке и записывал два вопроса, а также ответы на эти вопросы.

1. О чем я беспокоюсь?

2. Что я могу предпринять в отношении этого?

Вначале я не записывал ответы на эти вопросы. Но вскоре я изменил свою точку зрения. Я обнаружил, что запись вопросов и ответов облегчает анализ проблемы. Итак, в полдень в воскресенье я пошел в свою комнату в шанхайском отделении ХАМЛ и достал пишущую машинку. Я напечатал:

1. О чем я беспокоюсь?

- Я боюсь, что меня завтра утром отправят в Бриджхауз.

Затем я напечатал следующий вопрос:

2. Что я могу предпринять?

Я провел много часов в поисках ответа и записал четыре варианта поведения в сложившейся ситуации и возможные последствия в каждом случае.

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

2. Я могу попытаться убежать. Но они все время следят за мной. Я должен был каждый раз сообщать, когда шел в свою комнату в ХАМЛ и выходил из нее. Если я попытаюсь убежать, то, вероятно, они меня поймут и расстреляют.

3. Я могу остаться в своей комнате и больше не приходить в контору. Если я так поступлю, это вызовет подозрения у японского адмирала. Возможно, он пришлет солдат, которые схватят меня и отправят в Бриджхауз, не дав возможности и слово вымолвить.

4. Я могу пойти в контору в понедельник утром, как обычно. Возможно, японский адмирал будет настолько занят, что не вспомнит о том, что я сделал. Даже если он и подумает об этом, вполне вероятно, что гнев его пройдет и он оставит меня в покое. В этом случае я не пострадаю. Даже если он вспомнит об этом, у меня будет надежда что-то ему объяснить. Итак, придя на работу в понедельник утром, как обычно, и действуя, как будто ничего не произошло, я получаю две возможности избежать тюрьмы.

Как только я осмыслил всю ситуацию и решил принять четвертый план действий - пойти в контору в понедельник утром как ни в чем не бывало, - я почувствовал большое облегчение.

Когда на следующее утро я пришел в контору, японский адмирал сидел в моем кабинете с сигарой во рту. Он пристально посмотрел на мен, как обычно, но не сказал ни слова. Через шесть недель, слава богу, он уехал в Токио, и на этом кончились мои волнения.

Как я уже говорил, по всей вероятности, я спас свою жизнь благодаря тому, что просидел весь день в воскресенье, записывая все возможные действия, которые я мог предпринять, и их вероятные последствия. Все это помогло мне спокойно принять решение. Если бы я не осмыслил всю ситуацию, я, возможно, нервничал бы и колебался и сторяча мог поступить опрометчиво. Если бы я не обдумал свою проблему и не принял решения, я был бы охвачен паникой и беспокоился бы весь воскресный день. Я бы не спал этой ночью. В понедельник утром я пришел бы на работу с обеспокоенным и унылым видом; одно это могло бы вызвать подозрения японского адмирала и заставило его действовать.

Жизненный опыт убедил меня в огромной пользе обдумывания определенного решения. Именно неспособность наметить необходимый план действий, вырваться из так называемого "заколдованного круга", приводит людей к нервным срывам и превращает их жизнь в ад. Мне кажется, что пятьдесят процентов моих волнений исчезают, когда я принимаю ясное, определенное решение; а другие сорок процентов обычно исчезают, когда я приступаю к его осуществлению.

Итак, я преодолеваю примерно девяносто процентов своих волнений, когда совершаю:

1. Точное описание волнующей меня ситуации.
2. Запись действий, которые я могу предпринять.
3. Принятие решения.
4. Немедленное осуществление этого решения".

Сейчас Гейлен Литчфилд является директором Дальневосточного отделения корпорации "Старр, Парк энд Фримен", которая представляет финансовые интересы фирм США.

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

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

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

Я однажды спросил Уэйта Филлипса, одного из самых выдающихся нефтепромышленников Оклахомы, как он осуществлял свои решения. Он ответил: "Я считаю, что чрезмерное обдумывание наших проблем может вызвать растерянность и беспокойство. Наступает момент, когда дальнейший анализ и размышления приносят только вред. Наступает момент, когда мы должны принимать решения и действовать, никогда не оглядываясь назад".

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

Задайте себе вопрос N1: О чем я сейчас беспокоюсь? (Пожалуйста, напишите карандашом ответ на этот вопрос ниже. Для этого отведено свободное место.)

Вопрос N2: Что я могу предпринять?

Вопрос N3: Что я собираюсь сделать, чтобы решить проблему?

Вопрос N4: Когда я собираюсь начать выполнение намеченных действий?

Глава 5. Как разрешить 50% ваших рабочих проблем.

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

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

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

Вы, может быть, помните, что на странице 481 этой книги я цитировал слова всемирно известного Алексиса Карреля: "Деловые люди, не умеющие бороться с беспокойством, умирают молодыми".

Поскольку беспокойство настолько опасно для вас, вы, наверное, будете довольны, если я помогу вам преодолеть его, хотя бы на десять процентов?.. Не правда ли? Прекрасно! Я расскажу вам об одном администраторе, который не только избавился от пятидесяти процентов беспокойства, но и сэкономил семьдесят процентов времени, которое в прошлом он тратил на совещания, пытаясь решить деловые проблемы.

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

Вот что Леон Шимкин рассказал о себе:

"В течение пятнадцати лет почти каждый день половину рабочего времени я проводил на совещаниях. Мы занимались обсуждением проблем. Мы ломали себе головы, нужно ли делать то или это или совсем ничего не надо делать? В конце концов наши нервы были на пределе, мы ерзали в своих креслах, ходили взад и вперед, спорили и оказывались в заколдованном круге, из которого не могли найти выход. К ночи я чувствовал себя совершенно измотанным. Я считал, что так будет продолжаться всю жизнь. Я проработал таким образом пятнадцать лет, и мне никогда не приходило в голову, что существует лучший способ. Если бы кто-то сказал мне, что можно освободить три четверти времени, затрачиваемого мной на эти совещания, и на три четверти уменьшить нервное напряжение, я бы считал его кабинетным оптимистом, витающим в облаках. Однако я выработал план, который дал именно эти результаты. Я его применяю уже восемь лет. Он совершил переворот в моей жизни, я повысил всю работоспособность, обрел здоровье и счастье.

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

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

Вопрос 1: В чем заключается проблема?

(В прошлом мы обычно тратили на совещаниях час или два на споры, хотя никто из нас не мог ясно сформулировать проблему. Мы спорили до хрипоты, обсуждая наши неприятности, не утруждая себя письменным изложением того, в чем конкретно заключается наша проблема.)

Вопрос 2: Чем вызвана проблема?

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

Вопрос 3: Каковы возможные решения проблемы?

(В прошлые времена на совещаниях один человек обычно предлагал одно решение проблемы. Кто-то другой спорил с ним. Как правило, страсти

накалялись. Мы часто отклонялись от обсуждаемой темы, и в конце заседания оказывалось, что никто не потрудился записать все многообразные предложения, делавшиеся для решения проблемы.)

Вопрос 4: Какое решение вы предлагаете?

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

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

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

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

"Много лет назад, – говорит Фрэнк Беттджер, – когда я начинал свою деятельность в качестве страхового агента, я был полон безграничного энтузиазма и любви к своей работе. Затем что-то случилось. Я пришел в отчаяние и почувствовал отвращение к ней. Я даже подумывал об увольнении. Наверное, я бы бросил эту работу, но вдруг однажды в субботу утром мне пришла мысль сесть и попытаться выяснить причину своих тревог.

1. Прежде всего я задал себе вопрос: "В чем именно заключается проблема?" Проблема заключалась в следующем: я совершал огромное количество визитов, а доходы мои были недостаточно высоки. У меня неплохо обстояло дело с продажей проспектов, но затем все застопорилось, когда надо было заключать договор о страховании. Клиенты нередко говорили мне: "Я подумаю о вашем предложении, мистер Беттджер, приходите ко мне снова". Меня доводила до отчаяния необходимость тратить время на дополнительные посещения клиентов.

2. Я спросил себя: "Каковы возможные решения проблемы?" Но для того, чтобы ответить на этот вопрос, требовалось изучить факты. Я открыл свою регистрационную книгу за последние двенадцать месяцев и проанализировал цифры.

Я сделал потрясающее открытие! Именно здесь черным по белому значилось, что семьдесят процентов страховых полисов оформлялось при моем первом посещении клиентов! Двадцать три процента страховых полисов продавалось после моего второго визита. И только семь процентов страховых полисов было заключено после третьего, четвертого, пятого и т.д. визитов. Именно эти визиты отнимали у меня больше всего времени и доставляли мне колоссальное беспокойство. Иными словами, я тратил буквально половину своего рабочего дня на деятельность, которая давала только семь процентов заключаемых мною сделок.

3. Каков ответ? Ответ был ясен. Я немедленно прекратил все визиты после второго, а оставшееся в моем распоряжении время стал тратить на выявление перспективных клиентов. Я почти удвоил стоимость каждой сделки!"

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

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

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

Р е з ю м е в т о р о й ч а с т и

Основные методы анализа проблем, вызывающих чувство беспокойства.

Правило 1.

Получите факты. Помните, как говорил декан Хокес из Колумбийского университета: "Половина беспокойства в мире происходит от людей, пытающихся принять решение без достаточного знания того, на чем основывать решение".

Правило 2.

После того, как будут взвешены факты, примите решение.

Правило 3.

Когда решение тщательно подготовлено и принято, действуйте. Направьте силы на выполнение принятого решения и не беспокойтесь о результате.

Правило 4.

Когда вы или ваши помощники обеспокоены какой-либо проблемой, ответьте на следующие вопросы:

1. В чем сущность проблемы?
2. Какова причина возникновения проблемы?
3. Какие могут быть решения?
4. Какое решение наилучшее?

Девять рекомендаций,
позволяющих извлечь максимальную пользу
из данной книги

1. Если вы хотите извлечь максимальную пользу из данной книги, выполняйте одно обязательное требование – оно бесконечно важнее, чем любые правила или методы. Если вы не будете следовать этому самому главному совету, то вам не поможет и тысяча правил о том, как проводить изучение. Если же вы обладаете этим важнейшим даром, то вы сможете творить чудеса, не читая никаких рекомендаций о том, как извлечь максимальную пользу из какой-либо книги.

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

Как можно развить в себе такое стремление? Следует постоянно напоминать себе, как важны для вас эти правила. Представьте себе, как овладение ими поможет вам обрести более богатую и счастливую жизнь. Повторяйте сами себе снова и снова: "Мое душевное спокойствие, счастье, здоровье и в конечном итоге, возможно, мои доходы в большой степени зависят от того, как я овладею этими старыми самоочевидными и вечными истинами, изложенными в этой книге".

2. Сначала бегло просмотрите каждую главу книги, чтобы получить

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

3. Часто останавливайтесь, читая книгу, чтобы обдумывать ее содержание. Спрашивайте сами себя, как и когда вы можете применить ту или иную рекомендацию. Такой способ чтения будет для вас намного полезнее, чем нестись вперед, подобно гончей, преследующей кролика.

4. Читайте с красным или обычным карандашом или ручкой в руках. Встретив рекомендацию, которую вы могли бы использовать, проведите сбоку черту. Если это особенно ценная рекомендация, то подчеркните каждую фразу или поставьте четыре крестика: +++. Подчеркивание делает книгу значительно интереснее и в дальнейшем помогает быстрее ее снова просмотреть.

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

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

Итак, если вы хотите извлечь реальную, длительную пользу из этой книги, не думайте, что достаточно лишь поверхностно просмотреть ее. После подробного изучения книги следует перечитывать ее каждый месяц, уделяя этому несколько часов. Она должна стать вашей настольной книгой. Вам следует видеть ее каждый день. Как можно чаще просматривайте ее. Пусть вас вдохновляет возможность усовершенствовать свою жизнь в недалеком будущем. Помните, что использование данных правил может стать привычкой только в результате их постоянного повторения. Тогда вы будете применять их бессознательно. Другого пути нет.

6. Бернард Шоу однажды заметил: "Если вы чему-нибудь учите человека, он никогда ничего не выучит". Шоу был прав. Учение – активный процесс. Мы учимся на практике. Итак, если вы желаете овладеть принципами, приведенными в книге, используйте их на деле. Применяйте их при любой возможности. Если вы не будете их выполнять, вы их быстро забудете. Только знания, применяемые на практике, остаются в памяти.

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

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

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

8. Пожалуйста, откройте книгу на страницах 624 – 625 и прочитайте, как банкир с Уолл-стрит Х. П. Хауэлл и старый Бен Франклин исправляли свои ошибки. Почему бы вам не использовать методы Х. П. Хауэлла и старого Бена Франклина для проверки выполнения вами правил, обсуждаемых в этой книге. И тогда вы добьетесь двух результатов.

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

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

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

Резюме

1. Выработайте у себя глубокое, неотступное желание овладеть принципами преодоления беспокойства.

2. Прочитайте каждую главу дважды, прежде чем переходить к следующей главе.

3. Во время чтения часто останавливайтесь, чтобы спросить себя, как вы можете применить каждую рекомендацию.

4. Подчеркивайте каждую важную мысль.

5. Перечитывайте эту книгу каждый месяц. Используйте эту книгу как учебное пособие, помогающее вам решать повседневные проблемы.

6. Применяйте эти принципы при каждой возможности.

7. Превратите процесс обучения в веселую игру, предложив платить кому-либо из своих друзей по доллару каждый раз, когда он уличит вас в нарушении одного из этих принципов.

8. Проверяйте каждую неделю, каких успехов вы добились. Спросите себя, какие достигнуты улучшения, какие уроки вы извлекли на будущее.

9. Ведите дневник на чистых страницах в конце книги, показывающий, как и когда вы применяли эти принципы.

*** ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ. Как изжить привычку к беспокойству прежде, чем оно надломит вас. ***

Глава 6. Как вытеснить из головы чувство беспокойства.

Я никогда не забуду тот вечер несколько лет назад, когда Марион Дж. Дуглас рассказал историю своей жизни. Он посещал мои курсы. (Я не привожу его настоящее имя. Он просил меня по причинам личного характера не сообщать о нем данных). Вот его подлинная история, которую он однажды рассказал на занятиях. Он сказал, что в его доме произошла трагедия, и не один, а два раза. В первый раз он потерял пятилетнюю дочь, которую обожал. Он и его жена думали, что не смогут вынести это горе. "Но десять месяцев спустя, – рассказал он, – бог дал нам другую маленькую девочку, и она умерла через пять дней.

Этот двойной удар сокрушил нас. Я не мог пережить его. Я не мог ни спать, ни есть, ни отдыхать, ни расслабиться. Мои нервы были полностью расшатаны, и я потерял веру в жизнь". Наконец, он обратился к врачам. Один из них назначил ему снотворные, другой врач рекомендовал ему путешествовать. Он пытался выполнить обе рекомендации, но ничего не помогло. Он рассказывал: "У меня было ощущение, словно мое тело зажато в

тиски, которые сжимались все крепче и крепче". На него обрушилось горе. Если вы когда-нибудь были морально парализованы скорбью, вы поймете, что он чувствовал.

"Но слава богу, у меня остался один ребенок – четырехлетний сын. Он помог мне решить мою проблему. Однажды днем, когда я одиноко сидел, чувствуя бесконечную жалость к себе, он обратился ко мне: "Папа, ты построишь мне лодку?" У меня не было настроения строить лодку; в самом деле я ничего не мог делать. Но мой сын – очень упрямый малыш. Я вынужден был сдаться.

Сооружение игрушечной лодки заняло у меня три часа. Когда она была готова, я понял, что впервые за много месяцев обрел душевное спокойствие!

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

На следующий вечер я стал ходить по комнатам, составляя перечень дел, которые должны быть выполнены. Требовалось починить много предметов: книжные шкафы, ступеньки лестницы, вторые оконные рамы, шторы, дверные ручки, замки, протекающие краны. Кажется поразительным, что за две недели я обнаружил 242 дела для себя.

За последние два года я выполнил большинство из них. Кроме того, я занялся деятельностью, стимулирующей мой жизненный тонус. Два раза в неделю я посещаю учебные курсы для взрослых в Нью-Йорке. Я занимаюсь общественной деятельностью в своем родном городе и в настоящее время избран председателем комиссии по управлению школами. Я посещаю десятки собраний. Помогаю собирать деньги в фонд Красного Креста и занимаюсь другими видами деятельности. Я так занят сейчас, что у меня нет времени беспокоиться".

Нет времени беспокоиться! Именно об этом говорил Уинстон Черчилль, когда работал восемнадцать часов в сутки в самый разгар войны. Когда его спросили, беспокоился ли он из-за огромной ответственности, возложенной на него, он ответил: "Я слишком занят, чтобы иметь время для беспокойства".

В том же самом положении оказался Чарлз Кеттеринг, когда он начал работать над изобретением автоматического стартера для автомобилей. Впоследствии мистер Кеттеринг был вице-президентом фирмы "Дженерал моторс". Лишь недавно он ушел на пенсию. Он возглавлял известную во всем мире корпорацию по научным исследованиям фирмы "Дженерал моторс". Но в начале своей деятельности он был так беден, что вынужден был устроиться лабораторией в сарае. Для того чтобы оплачивать продукты, ему приходилось брать деньги из полутора тысяч долларов, полученных его женой за уроки игры на пианино. Позднее ему пришлось одолжить пятьсот долларов под залог своей страховки. Я спросил его жену, была ли она обеспокоена в такое тяжелое время. "Да, – ответила она, – я была так встревожена, что не могла спать, но мистер Кеттеринг был спокоен. Он был слишком поглощен своей работой, чтобы беспокоиться".

Великий ученый Пастер говорил, что "душевное спокойствие можно обрести в библиотеках и лабораториях". Почему именно там? Потому что в библиотеках и лабораториях обычно люди слишком поглощены научными проблемами и у них нет времени на беспокойство о себе. Ученые редко испытывают нервные срывы. У них нет времени на такую роскошь.

Почему такая простая вещь, как занятость, помогает вытеснить беспокойство? Это объясняется одним из самых основных законов, выявленных психологией. Этот закон состоит в следующем: для любого человеческого ума, даже самого блестящего, невозможно в один и тот же промежуток времени думать более чем об одной вещи. Вы не совсем уверены в этом? Ну что же, тогда давайте попытаемся провести эксперимент.

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

Вы обнаружили, не так ли, что о том и о другом можно думать по очереди, но не одновременно. Разумеется, то же самое происходит и в

сфере наших эмоций. Мы не можем испытывать бодрость духа, энтузиазм по поводу интересного дела и одновременно быть в подавленном настроении. Один вид эмоций вытесняет другой. Именно это простое открытие позволило психиатрам, работавшим в армии, совершать такие чудеса во время войны.

Когда солдаты возвращались с поля боя, столь потрясенные пережитыми ужасами, что их называли "психоневротиками", военные врачи назначали им в качестве лекарства "быть чем-то занятыми". Каждая минута жизни этих людей, потрясенных пережитым, была заполнена деятельностью. Обычно она проходила на свежем воздухе. Они занимались рыбной ловлей, охотой, игрой в мяч, в гольф, фотографированием, садоводством и танцами. У них не оставалось времени вспоминать о пережитых ужасах.

"Трудотерапия" – термин, используемый в психиатрии, когда в качестве лекарства назначается работа. Это не ново. Древнегреческие врачи назначали трудотерапию за пятьсот лет до нашей эры.

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

Любой психиатр скажет вам, что работа – трудовая деятельность – является одним из лучших лекарств для больных нервов. Генри У. Лонгфелло понял это, когда потерял свою молодую жену. Однажды его жена пыталась растопить немного сургуча пламенем свечи, как вдруг загорелась ее одежда. Лонгфелло услышал крики жены и попытался спасти ее. Но было уже поздно. Она умерла от ожогов. Некоторое время Лонгфелло был настолько потрясен этим страшным событием, что чуть не сошел с ума. Но к счастью для него его трое маленьких детей нуждались в его внимании. Несмотря на свою горе, Лонгфелло стал для них отцом и матерью. Он ходил с ними гулять, рассказывал им истории, играл с ними в игры. Он запечатлел свое общение с ними в бессмертной поэме "Детский час". В это же время он занялся переводом Данте, и благодаря всем этим делам он был постоянно занят и полностью забывал о своем горе. Только так ему удалось снова обрести душевное спокойствие. Как сказал Теннисон, когда он потерял своего самого близкого друга Артура Халлама: "Я должен потерять себя в деятельности, иначе я иссохну от отчаяния".

Большинству из нас нетрудно "потерять себя в деятельности", ведь мы каждый день работаем без отдыха на службе и крутимся как белки в колесе. Но у нас остаются часы после работы, а они самые опасные. Именно когда мы наслаждаемся отдыхом и, кажется, должны чувствовать себя самыми счастливыми, нас подстерегает дьявол беспоконья. Ведь как раз в эти минуты мы задумываемся о том, что в жизни ничего не достигнуто, что мы топчемся на месте; нам кажется, что начальник "имел что-то в виду", когда сделал свое замечание, или сожалеем о том, что лысеем.

Когда мы не заняты, наш мозг имеет тенденцию приближаться к состоянию вакуума. Каждый студент-физик знает, что "природа не терпит пустоты". Ближайшее подобие вакуума, которое мы с вами когда-либо сможем увидеть, – это внутренняя часть электрической лампочки накаливания. Разбейте эту лампочку – и природа с силой втолкнет туда воздух, чтобы заполнить теоретически пустое пространство.

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

Джеймс Л. Мерселл, профессор педагогики в Учительском колледже, округ Колумбия, хорошо выразил эту мысль следующими словами: "Беспокойство особенно терзает вас не тогда, когда вы действуете, а когда дневные труды окончены. Ваше воображение рисует тогда нелепые картины якобы постигших вас жизненных неудач и преувеличивает малейшую ошибку. В это время, – продолжает он, – ваш мозг напоминает мотор, действующий без нагрузки. Он работает с бешеной скоростью, и возникает угроза стгорания подшипников или полного его разрушения. Для излечения от

беспокойства необходимо быть полностью занятым, делая что-либо конструктивное".

Не нужно быть профессором колледжа, чтобы осознать эту истину и применять ее на практике. Во время войны я познакомился с домашней хозяйкой из Чикаго, которая рассказала мне, как она для себя обнаружила, что "лучшее лекарство от беспокойства – деятельность, поглощающая все время и силы человека". Я познакомился с этой женщиной и ее мужем в вагоне-ресторане поезда, когда ехал из Нью-Йорка на свою ферму в Миссури. (К сожалению, я не спросил имен – я не люблю приводить примеры, не приводя имена и адреса людей. Такие подробности придают правдивость рассказу.)

Эта пара рассказала мне, что их сын вступил в вооруженные силы на следующий день после Перл-Харбора. Женщина все время беспокоилась о своем единственном сыне, это почти подорвало ее здоровье. Где он был? В безопасности ли он? Или в бою? Не ранен ли он? Убит?

Когда я спросил ее, как ей удалось преодолеть свое беспокойство, она ответила: "Я была занята". Оказалось, что прежде всего она отпустила свою служанку и стала делать всю домашнюю работу сама. Но и это не очень помогло. "Беда в том, – сказала она, – что я делала домашнюю работу почти автоматически, мой мозг оставался в бездействии. Поэтому я продолжала беспокоиться. Застилая постели и моя посуда, я понимала, что мне нужна работа другого рода, которая потребует от меня концентрации физических и умственных сил каждый час дня. Тогда я стала работать продавщицей в крупном универсальном магазине".

"Мне это помогло, – сказала она, – я немедленно оказалась в водовороте активной деятельности: посетители постоянно толпились вокруг меня, спрашивая о ценах, размерах и цветах. У меня не оставалось ни секунды подумать о чем-либо, кроме моих непосредственных обязанностей. А когда наступал вечер, я думала лишь о том, как избавиться от боли в ногах. После ужина я сразу же ложилась спать и засыпала, как убитая. У меня не было ни времени, ни сил, чтобы беспокоиться".

Она открыла для себя то, о чем писал Джон Каупер Поуис в книге "Искусство забывать неприятное": "Какое-то приятное ощущение безопасности, какое-то глубокое внутренне успокоение, своего рода счастливое забытие успокаивают нервы человека, когда он поглощен порученным ему делом".

Именно в этом наше счастье! Оуса Джонсон, сама знаменитая путешественница в мире, недавно рассказала мне о том, как она преодолела беспокойство и печаль. Возможно, вы читали историю ее жизни. Она названа "Я породнилась с приключениями". Если какая-либо женщина породнилась с приключениями, то это именно она. Мартин Джонсон женился на ней, когда ей было шестнадцать лет. С тротуаров Чанута, штат Канзас, он перенес ее на тропинки в диких джунглях Борнео. В течение четверти века эта пара из Канзаса путешествовала по всему миру, снимая фильмы об исчезающих с лица земли диких животных Азии и Африки. Девять лет назад они вернулись в Америку и отправились в поездку по стране с лекциями и кинофильмами. Они вылетели из Денвера на самолете, который должен был приземлиться на побережье. Самолет врезался в гору. Мартин Джонсон мгновенно скончался. Врачи сказали Оусе, что она никогда не встанет с постели. Но они не знали Оусы Джонсон. Через три месяца она передвигалась в кресле-каталке и выступала с лекциями перед огромными аудиториями. В самом деле, она прочитала более ста лекций – и все сидя в кресле-каталке. Когда я спросил ее, зачем она это делала, Оуса ответила: "Я делала это, чтобы у меня не было времени на печаль и беспокойство".

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

Адмирал Бэрд открыл ту же самую истину, когда жил в полном одиночестве в течение пяти месяцев в хижине, буквально погребенной под огромным ледниковым панцирем, покрывающим Южный полюс. Этот панцирь хранит древнейшие тайны природы и покрывает неизвестный континент, который больше США и Европы, вместе взятых. Адмирал Бэрд провел там пять месяцев совершенно один. В пределах ста миль не было ни единого живого существа. Холод был настолько лютым, что он слышал, как замерзает и

кристаллизуется выдыхаемый им воздух, когда встречный ветер дул ему в лицо. В своей книге "Один" адмирал Бэрд рассказывает о тех пяти месяцах, которые он провел в вечной, терзающей душу тьме. Дни были такими же темными, как ночи. Чтобы не сойти с ума, ему приходилось все время быть занятым.

"Вечером, - пишет он, - прежде чем задуть фонарь, я по выработанной привычке распределял свою работу на завтра. Например, я назначал себе час на расчистку спасательного туннеля, полчаса на разравнивание снежных заносов, час на установку железных бочек с горючим, час на врезку книжных полок в стены туннеля для продуктов, два часа на ремонт разбитой доски в санях для перевозки людей..."

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

Обратим внимание на последнюю фразу: "Жизнь без цели, как правило, приводит к деградации личности". Если вы и я чем-то обеспокоены, давайте вспомним о старомодном лечебном средстве - о работе. Об этом говорил такой авторитет, как покойный доктор Ричард С. Кэбот, бывший профессор клинической медицины в Гарварде. В своей книге "В чем смысл жизни людей" доктор Кэбот пишет: "Будучи врачом, я с радостью наблюдаю, как труд излечивает многих людей, страдавших от дрожательного паралича души, вызванного довлеющими над человеком сомнениями, колебаниями и страхом... Мужество, которое придает нам наша работа, - это почти то же самое доверие к себе, которое навеки прославил Эмерсон".

Если мы не заняты, сидим и грустим, то нас посещают сонмы существ, которых Чарльз Дарвин обычно называл "духи уныния". Эти духи - не что иное, как давно известные злые гномы, опустошающие нашу душу и уничтожающие нашу способность действовать и силу воли.

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

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

У меня были причины для беспокойства. Я был казначеем фирмы "Фрут энд экстракт" в Нью-Йорке. Мы вложили полмиллиона долларов в торговлю клубникой, упакованной в банки емкостью в один галлон. В течение двадцати лет мы продавали эти банки крупным фирмам, выпускающим мороженое. Неожиданно наша торговля прекратилась, поскольку такие крупные фирмы, как "Нэшнл дезери" и "Борденс", стали резко увеличивать производство мороженого, и в целях экономии денег и времени они стали покупать клубнику, упакованную в бочки.

Мы не только не реализовали ягоды, купленные на полтора миллиона долларов, но и заключили контракт на закупку дополнительной партии клубники общей стоимостью в миллион долларов. Этот контракт был действителен в течение ближайших двенадцати месяцев. Мы уже одолжили триста пятьдесят тысяч долларов в банках. Мы не могли ни выплатить свой долг, ни отсрочить выплату. Неудивительно, что я был обеспокоен!

Я помчался в Уотсонвилл, штат Калифорния, где была расположена наша фабрика. Я пытался убедить президента фирмы, что условия изменились и нам грозит полное разорение. Он отказался поверить в это. Он считал, что в наших неудачах виновата нью-йоркская контора - неумение реализовать продукцию.

Я потратил несколько дней на то, чтобы уговорить его прекратить расфасовывать клубнику в банки и продать весь наш запас на рынке свежих ягод в Сан-Франциско. Это почти полностью решило наши проблемы. Мне следовало сразу же прекратить беспокоиться, но это было не в моих силах.

Беспокойство – это привычка, и я ее уже приобрел.

Вернувшись в Нью-Йорк, я стал беспокоиться по любому поводу: из-за вишен, которые мы закупали в Италии, из-за ананасов, купленных на Гавайских островах, и т.п. Я испытывал напряжение, стал нервным, не мог спать. Как я уже сказал, мне грозил нервный срыв.

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

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

Джордж Бернард Шоу был прав. Он резюмировал все это, сказав: "Тайна наших несчастий в том, что у нас слишком много досуга для того, чтобы размышлять о том, счастливы мы или нет". Итак, давайте прекратим размышлять об этом! Засучите рукава и займитесь делом, ваша кровь начнет активнее циркулировать; ваш мозг начнет быстрее работать – и очень скоро повысится ваш жизненный тонус, что поможет вам забыть о беспокойстве. Будьте заняты. Всегда оставайтесь занятыми. Это самое дешевое лекарство на земле – и одно из самых лучших.

Чтобы покончить с привычкой беспокоиться, выполняйте правило первое:

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

Глава 7. Не позволяйте пустякам сокрушать вас

Вот драматическая история, которую я, наверное, запомню на всю жизнь. Мне рассказал ее Роберт Мур, проживающий в Мейплвуде, штат Нью-Джерси.

"Я получил самый важный урок в своей жизни в марте 1945 года, – сказал он. – Я получил этот урок в море на глубине 276 футов у побережья Индокитая. Я был одним из восьмидесяти восьми человек, находившихся на борту подводной лодки "Байя С. С. 318". С помощью радара мы обнаружили, что к нам приближается небольшой японский конвой. С приближением рассвета мы погрузились на глубину, чтобы начать атаку. Через перископ я увидел японский сторожевой корабль, танкер и минный заградитель. Мы выпустили три торпеды по сторожевому кораблю, но промахнулись. Что-то вышло из строя в механизме каждой торпеды. Сторожевой корабль, не зная, что его атакуют, продолжал идти своим курсом. Мы приготовились атаковать последний корабль, минный заградитель, но неожиданно он повернулся и пошел прямо на нас (японский самолет выследил нас на глубине шестидесяти футов под водой и сообщил по радио о нашей позиции японскому заградителю). Мы погрузились на 150 футов, чтобы нас не обнаружили, и подготовились к тому, что нас будут атаковать глубинными бомбами. Мы наложили дополнительные болты на люки; а чтобы движение нашей лодки было абсолютно бесшумным, выключили все вентиляторы, систему охлаждения и все электрические устройства.

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

276 футов. Мы были в ужасе. Подвергаться атаке в воде на глубине менее 1000 футов считается опасным, а на глубине менее 500 футов – почти смертельным. Нас атаковали на глубине едва превышавшей 250 футов. Так что ни о какой безопасности не могло быть и речи. В течение пятнадцати часов японский загградитель продолжал бросать глубинные бомбы. Если бомбы взрываются в пределах семнадцати футов от подводной лодки, в лодке образуется пробоина. Трудно было сосчитать, сколько бомб взорвалось в пределах пятидесяти футов от нас. Нам было приказано "обезопасить себя" – спокойно лежать на своих койках и не терять контроль над собой. Я был так испуган, что едва мог дышать. "Это смерть, – говорил я себе снова и снова, – это смерть!.." Поскольку вентиляторы и система охлаждения были выключены, температура воздуха внутри подводной лодки превышала 100 градусов (1), но от страха мне было холодно, меня не согревали даже свитер и куртка на меховой подкладке, которые я надел. Я дрожал от холода. Мои зубы стучали. На коже у меня выступил холодный, липкий пот. Атака продолжалась пятнадцать часов. Затем внезапно она прекратилась. Вероятно, японский загградитель израсходовал весь свой запас глубинных бомб и уплыл. Эти пятнадцать часов атаки тянулись словно пятнадцать миллионов лет. В моей памяти промелькнула вся моя жизнь. Я вспомнил все плохое, что сделал в жизни, и мелкие неприятности, о которых я беспокоился. До службы на флоте я работал клерком в банке. Я переживал из-за того, что мне приходилось много работать, а заработок был очень скудный и почти никаких надежд на повышение. Меня беспокоило то, что дом, в котором я жил, мне не принадлежал, что я не мог купить новую машину, не мог купить своей жене красивые платья. Как я ненавидел своего начальника – старика, который постоянно ворчал и придибался ко мне! Я помню, как нередко я приходил вечером домой сердитый, недовольный и ссорился с женой по пустякам. Меня беспокоил шрам на лбу, который остался после автомобильной аварии.

(1) Имеются в виду градусы шкалы Фаренгейта, принятой в США. По Цельсию это около 38 градусов. – Прим.ред.

Много лет назад все эти неприятности казались мне огромными! Но какими ничтожными показались они, когда глубинные бомбы угрожали отправить меня на тот свет. Я поклялся себе тогда, что никогда, никогда не буду больше беспокоиться, если мне посчастливится снова увидеть солнце и звезды. Никогда! Никогда!! Никогда!!! В эти ужасные пятнадцать часов я узнал больше об искусстве жить, чем за четыре года обучения по книгам в Сиракьюсском университете."

Мы часто мужественно ведем себя при тяжелых жизненных потрясениях, а затем позволяем пустякам, мелким уколам сваливать нас. Вот что, например, рассказывает Сэмюэл Пепис в своем дневнике о казни сэра Гарри Вэйна. Он видел, как Вэйну в Лондоне публично отрубили голову. Когда сэр Гарри вступил на помост, он не умолял сохранить ему жизнь, он умолял палача не задевать вызывавший боль фурункул у него на шее!

То же самое свойство человека обнаружил адмирал Бэрд в ужасном холоде и темноте полярных ночей. Он говорил, что его подчиненные больше нервничали из-за пустяков, чем из-за серьезных вещей. Они стойко переносили опасности, тяжелые условия жизни, холод, который часто был ниже 80 градусов (1). "Но, – рассказывал адмирал Бэрд, – иногда закадычные друзья переставали разговаривать друг с другом, потому что один подозревал другого в том, что тот поставил свои инструменты на его место. Я знал человека, который мог есть в столовой только тогда, когда находил себе место, откуда ему не было видно флетчериста (2), тщательно пережевывавшего свою еду двадцать восемь раз, прежде чем проглотить ее".

"В заполярном лагере, – говорил адмирал Бэрд, – подобные пустяки обладают способностью доводить даже дисциплинированных людей до грани безумия".

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

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

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

(1) По Фаренгейту. По Цельсию – около 27 градусов. – Прим.ред.

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

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

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

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

"Я бросилась к повару, – рассказала она мне позднее, – и узнала, что три другие салфетки отправлены в прачечную. Гости уже были у двери. Не было времени переменить салфетки. Я чувствовала, что вот-вот расплачусь! Я думала только об одном: "Зачем эта нелепая оплошность должна была испортить весь мой вечер?" Затем я подумала, а зачем это допускать? Я села за обеденный стол, твердо решив хорошо провести время. И я весь вечер была в приподнятом настроении. Пусть лучше наши друзья сочтут меня неряшливой хозяйкой, – сказала она, – чем нервной, раздражительной женщиной. Во всяком случае, – насколько мне известно, никто не обратил внимания на салфетки!"

Известный юридический принцип гласит: *De minimis non curat lex* – "Закон не занимается пустяками". Не должен обращать внимания на пустяки и озабоченный человек, – если он хочет сохранить душевное спокойствие.

По большей части все, что нам требуется, чтобы не раздражаться из-за пустяков, – это создать новую установку в своем мозгу, направленную на удовольствие. Мой друг Хомер Крой, написавший книгу "Они должны были увидеть Париж" и дюжину других, приводит поразительный пример того, как это надо делать. Он был на грани безумия во время работы над новой книгой. Его довело до этого дребезжание радиаторов в его нью-йоркской квартире. Пар стучал и шипел. Хомер Крой тоже шипел от раздражения, сидя за письменным столом.

"И вот, – говорит Хомер Крой, – я отправился с друзьями в туристскую поездку. Слушая треск горящих в костре веток, я подумал, как это напоминает шум радиаторов. Почему мне нравится звук трещащих веток и так неприятен шум радиаторов? Вернувшись домой, я сказал себе: треск

веток в костре был приятен для меня, а звук радиаторов – примерно то же самое. Я пойду спать, и меня не будет беспокоить этот звук. Я так и сделал. Несколько дней я воспринимал шум от радиаторов, но вскоре совершенно забыл о них.

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

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

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

История этого дела примерно следующая. Киплинг женился на девушке из Вермонта, Каролине Бейлстир. Он построил чудесный дом в Брэттлборо, штат Вермонт, обосновался там и собирался провести в нем оставшуюся часть своей жизни. Его шурином, Битти Бейлстиром, стал лучшим другом Киплинга. Они вместе работали и развлекались.

Затем Киплинг купил у Бейлстира участок земли, причем было решено, что Бейлстир каждый год будет косить сено на этом участке. Однажды Бейлстир обнаружил, что Киплинг устраивает сад на этом лугу. Кровь его вскипела. Он пришел в ярость. Киплинг тоже потерял контроль над собой. Атмосфера в зеленых горах Вермонта накалилась!

Несколько дней спустя, когда Киплинг выехал на прогулку на велосипеде, его шурином внезапно пересек дорогу в фургоне, запряженном упряжкой лошадей, вследствие чего Киплинг упал. И Киплинг, человек, который писал: "Если вы можете, не теряйте головы, когда все вокруг вас теряют головы и обвиняют в этом вас", потерял голову и потребовал, чтобы Бейлстира арестовали! Последовал скандальный судебный процесс, вызвавший сенсацию. Журналисты из больших городов нахлынули в Брэттлборо. Новость мгновенно облетела весь мир. Примирение не состоялось. Эта ссора заставила Киплинга и его жену навсегда покинуть их американский дом. Сколько беспокойства и горечи по поводу пустяка! Все произошло из-за копны сена.

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

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

На склоне горы Лонгс-Пик, Колорадо, покоятся остатки гигантского дерева. Специалисты утверждают, что оно простояло около четырехсот лет. Оно было проростком, когда Колумб высадился в Сальвадоре. Дерево наполовину выросло, когда английские колонисты создали свои поселения в Плимуте. В течение своей долгой жизни дерево четырнадцать раз подвергалось ударам молний, бесчисленные бури и лавину четырех веков бушевали около него. Но оно выстояло. Однако в конце концов полчища мелких жучков стали подтачивать его. Насекомые прогрызли кору и постепенно сокращали внутреннюю силу дерева своими незначительными, но непрерывными укусами. Лесной великан, которого не иссушили века, не сломили молнии и бури, рухнул под натиском маленьких насекомых – таких мелких, что человек мог бы раздавить их двумя пальцами.

Не напоминаем ли мы все этого сражающегося лесного великана? Мы так или иначе благополучно переживаем редко случающиеся бури, лавины и удары

молний, которые посылает нам жизнь, и тем не менее отдаем свое сердце на растерзание маленьким жучкам беспокойства – таким мелким, что их можно раздавить двумя пальцами.

Несколько лет назад я путешествовал по Титонскому национальному парку в Вайоминге с Чарлзом Сейфредом, старшим дорожным инспектором штата Вайоминг, и несколькими его друзьями. Мы собирались посетить имение Джона Д. Рокфеллера, расположенное на территории парка. Но автомобиль, на котором я ехал, повернул не в ту сторону, сбился с пути, и мы подъехали к имению на час позже, чем прибыли другие машины.

Ключ от ворот был у мистера Сейфреда, и он ждал нас в жарком лесу, полном москитов, в течение часа. Москиты были столь свирепы, что могли довести до безумия даже святого. Но им не удалось одолеть Чарлза Сейфреда. Ожидая нас, он срезал веточку осины и сделал из нее свисток. Когда мы приехали, проклинал ли он москитов? Нет. Он весело насвистывал. Я до сих пор храню этот свисток как память о человеке, который умел одерживать победу над мелочами жизни.

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

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

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

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

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

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

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

Страх, что меня похоронят заживо, оказался еще более нелепым: невозможно себе представить, что даже одного человека из десяти миллионов похоронят заживо, но я ведь плакал от страха, что это случится со мной.

Один человек из каждых восьми умирает от рака. Если уж я был склонен волноваться из-за чего-либо, то скорее мне следовало бояться смерти от рака, чем смерти от удара молнии или того, что меня заживо

похоронят.

Вполне понятно, что в данном случае речь идет о беспокойстве, свойственном юности и молодости. Но многие тревоги взрослых людей почти так же абсурдны. Вы и я могли бы сразу устранить девять десятых нашего беспокойства, если бы перестали волноваться на достаточно длительное время, чтобы установить, оправданы ли наши страхи по закону больших чисел.

Самая знаменитая страховая компания в мире "Ллойд" в Лондоне нажила бесчисленные миллионы на склонности людей беспокоиться о том, что случается очень редко. Лондонская компания "Ллойд" держит пари с людьми, которые к ней обращаются, что несчастья, о которых они беспокоятся, никогда не произойдут. Однако фирма не называет это держать пари. Она называет это страхованием. Но на самом деле она действительно держит пари, исходя из закона больших чисел.

Эта огромная страховая компания процветает уже двести лет. И если не изменится человеческая натура, компания будет существовать и процветать еще пятьдесят веков, занимаясь страхованием обуви и кораблей от несчастных случаев, которые по закону больших чисел происходят совсем не так часто, как мы воображаем.

Если мы ознакомимся с законом больших чисел, то часто будем поражены фактами, которые обнаружим. Например, если бы я знал, что в течение следующих пяти лет мне придется сражаться в такой же кровавой битве, как битва при Геттисберге, я пришел бы в ужас. Я бы написал завещание и привел бы все свои земные дела в порядок. Я бы подумал: "По всей вероятности, я не переживу эту битву, и поэтому мне следует прожить оставшиеся несколько лет наилучшим образом". Однако факты говорят, в соответствии с законом больших чисел, что попытаться прожить от возраста пятидесяти лет до пятидесяти пяти в мирное время столь же опасно и столь же чревато роковым исходом, как и сражаться в битве при Геттисберге. Я имею в виду следующее: в мирное время на каждые тысячу человек в возрасте от пятидесяти до пятидесяти пяти лет умирает столько же, сколько было убито на тысячу среди 163 000 солдат, сражавшихся при Геттисберге.

Я написал несколько глав данной книги в охотничьем домике Джеймса Симпсона в Нам-Ти-Тахе на берегу озера Боу в Скалистых горах в Канаде. Однажды летом я там познакомился с мистером и миссис Герберт Х. Сэлинджер из Сан-Франциско. Спокойная, добродушная миссис Сэлинджер произвела на меня впечатление женщины, которая никогда в жизни ни о чем не беспокоилась. Как-то вечером, сидя у камина и слушая, как гудит пламя горящих веток, я спросил ее, испытывала ли она когда-нибудь в жизни беспокойство. "Еще как, - ответила она. - Беспокойство чуть не погубило мою жизнь. Прежде чем я научилась его преодолевать, моя жизнь на протяжении одиннадцати лет была адом, который я сама создала. Я была раздражительна и вспыльчива. Я жила в невероятном напряжении. Бывало, что я каждую неделю ездила из Сан-Матео, где я жила, в Сан-Франциско, чтобы сделать покупки. Во время хождения по магазинам я доводила себя до отчаяния: "А вдруг я забыла выключить утюг? Может быть, наш дом загорелся. Вдруг служанка убежала и оставила детей одних. Вдруг дети поехали кататься на велосипедах и их сбила машина". В самый разгар своих покупок я часто так волновалась, что у меня выступал холодный пот. Я немедленно бросалась к автобусу и мчалась домой, чтобы убедиться, что все в порядке. Не удивительно, что мой первый брак закончился катастрофой.

Мой второй муж - юрист. Он спокойный человек с аналитическим складом ума. Он никогда ни о чем не беспокоится. Когда я становилась напряженной и взволнованной, он обычно говорил мне: "Расслабься. Давай обдумаем положение... О чем ты сейчас действительно беспокоишься? Давай применим закон больших чисел и посмотрим, может ли это случиться".

Например, я помню, как однажды мы ехали на автомобиле из Альбукерке, штат Нью-Мексико, к Карлсбадским пещерам - ехали по грунтовой дороге, - и неожиданно начался ужасный ливень с ураганом. Автомобиль то скользил, то буксовал. Мы не могли им управлять. Я была уверена, что мы соскользнем в одну из канав, находившихся по бокам дороги. Но муж не переставал повторять мне: "Я еду очень медленно. По

всей вероятности, не должно произойти ничего серьезного. Даже если машина соскользнет в канаву, то мы по закону больших чисел не пострадаем". Его спокойствие и уверенность успокоили меня.

Однажды летом мы отправились в путешествие в долину Тунен в Скалистых горах Канады. Там с нами произошел такой случай. Ночью мы установили палатки на высоте семи тысяч футов над уровнем моря. Вдруг разразилась буря. Она могла разорвать наши палатки на клочки. Палатки были привязаны тросами к деревянному настилу. Наружная палатка вдруг закачалась и задрожала, и мы слышали завывание ветра. Каждую минуту мне казалось, что палатка вот-вот сорвется и улетит в воздух. Я была вне себя от ужаса! Но муж повторял снова и снова: "Послушай, дорогая, мы путешествуем с проводниками из фирмы "Брюстер". А они хорошо знают свое дело. Такие палатки устанавливаются в этих горах уже шестьдесят лет. И наша палатка простояла здесь уже много сезонов. До сих пор ее не снесло ветром, и по закону больших чисел ее не снесет и сегодня ночью; но даже если это произойдет, мы можем укрыться в другой палатке. Так что расслабься и успокойся..." Я последовала его совету и крепко спала остальную часть этой ночи.

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

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

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

Когда я оглядываюсь на прошедшие десятилетия, я понимаю, что большая часть моего беспокойства создавалась воображением. Джим Грант рассказал мне, что он тоже пережил это. Он является владельцем фирмы "Джеймс А. Грант" в Нью-Йорке. Его фирма занимается оптовой продажей апельсинов и грейпфрутов из Флориды. Джим Грант организует отправку из Флориды сразу от десяти до пятнадцати вагонов с фруктами. Он сказал мне, что раньше обычно терзал себя такими мыслями: "А вдруг произойдет крушение поезда? А что, если все мои фрукты разбросаны? А что, если рухнет мост, когда мои вагоны будут переезжать через него?" Конечно, фрукты были застрахованы. Но он беспокоился, что если они не будут вовремя доставлены, то он потеряет свой рынок сбыта. Он так беспокоился, что стал подозревать у себя язву желудка и обратился к врачу. Врач не нашел у него никаких болезней, за исключением расшатанных нервов. "Вдруг меня осенило, – рассказывал он, – и я стал задавать себе вопросы. Я сказал себе: "Послушай, Джим Грант, сколько вагонов с фруктами ты доставил за все эти годы?" Ответ был: "Около двадцати пяти тысяч". Затем я задал себе вопрос: "Сколько вагонов пострадало от крушений?" Ответ был: "Возможно, пять". Тогда я сказал сам себе: "Только пять из двадцати пяти тысяч? Ты знаешь, что это значит? Отношение: пять тысяч к одному! Другими словами, по закону больших чисел, основанному на опыте, шансы: что один из твоих вагонов пострадает, составляют пять тысяч к одному. Так о чем же тебе беспокоиться?"

Затем я сказал себе: "Но ведь мост может рухнуть!" Тогда я спросил себя: "В самом деле, сколько вагонов ты потерял из-за того, что рухнул мост?" Ответ был: "Ни одного". Тогда я сказал себе: "Неужели тебе не стыдно доводить себя до язвы желудка беспокойством из-за моста, который никогда не обрушивался. А что касается железнодорожной катастрофы, то шансы составляют пять тысяч против одного!"

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

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

"В начале июня 1944 года я находился в одиночном окопе вблизи Омаха-Бич. Я служил в 999 роте связи, и мы только что "окопались" в Нормандии. Когда я посмотрел на этот одиночный окоп (он выглядел как яма прямоугольной формы в земле), я сказал себе: "Похоже на могилу". Когда я лег в него и попытался заснуть, мне показалось, что я действительно в могиле. Я невольно подумал: "Наверное, это и в самом деле моя могила". В 11 часов утра начались налеты немецких бомбардировщиков, и на нас посыпались бомбы. Я одеревенел от страха. В первые две или три ночи я совсем не мог спать. К четвертой или пятой ночи я был почти в состоянии нервного шока. Я понял, что необходимо что-то сделать, иначе я сойду с ума. Тогда я напомнил себе, что прошло пять ночей, а я все еще жив, и все были живы в нашем подразделении. Только двое были ранены, да и то не немецкими бомбами, а осколками снарядов наших собственных зенитных орудий. Я решил прекратить беспокоиться и заняться чем-либо конструктивным. Я сделал толстое деревянное покрытие над своим окопом, которое защищало меня от осколков зенитных снарядов. Я подумал о том, что наше подразделение занимает очень большой участок. Я сказал себе, что в этом глубоком, узком одиночном окопе можно погибнуть лишь от прямого попадания; и я прикинул, что шанс прямого попадания бомбы составлял даже меньше, чем один к десяти тысячам. Размышляя таким образом две ночи, я успокоился и спал даже во время бомбежек!"

Командование военно-морских сил США использовало статистические данные закона больших чисел для подъема духа моряков. Один бывший моряк рассказал мне, что, когда он и его товарищи были направлены на танкер, перевозивший высокооктановое горючее, они были очень испуганы. Они все были уверены, что если торпеда попадет в танкер с высокооктановым бензином, то он взорвется, и все тут же попадут на тот свет.

Но командование военно-морскими силами США располагало другими данными; были приведены точные цифры, согласно которым из каждого ста танкеров, в которые попадали торпеды, шестьдесят оставались на плаву; из сорока затонувших танкеров только пять погрузились под воду меньше чем за десять минут. Это означало, что у экипажа было время покинуть корабль, а также то, что потери были чрезвычайно незначительными. Помогло ли это укреплению боевого духа? "Знание закона больших чисел избавило меня от нервного потрясения, – сказал Клайд У. Маас, человек, который рассказал мне эту историю. – Вся команда почувствовала себя лучше.

Мы знали, что у нас есть шанс и что по закону больших чисел мы, вероятно, не будем убиты".

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

Изучите факты. Спросите себя: "Каковы шансы по закону больших чисел, что событие, из-за которого я беспокоюсь, когда-либо произойдет?"

Глава 9. Считайтесь с неизбежным

Когда я был маленьким мальчиком, я однажды играл с ребятами на чердаке старого, заброшенного деревянного дома на северо-западе Миссури.

Когда я слезал с чердака, в какой-то момент я поставил ноги на подоконник, - а затем прыгнул. На указательном пальце левой руки у меня было кольцо; и когда я прыгнул, кольцо зацепилось за шляпку гвоздя и мне оторвало палец.

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

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

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

Поразительно, как быстро мы примиряемся почти с любой жизненной ситуацией, - если мы вынуждены это сделать. Мы приспосабливаемся к ней и забываем о ней.

Я часто вспоминаю надпись на развалинах собора пятнадцатого века в Амстердаме, в Голландии. Эта надпись на фламандском языке гласит: "Это так, Это не может быть иначе".

На своем жизненном пути мы попадаем во многие неприятные ситуации, которые нельзя изменить. Они не могут быть иными. Перед нами стоит выбор. Мы можем или принять эти ситуации как неизбежные и приспособиться к ним, или погубить свою жизнь, протестуя против неизбежного, и, возможно, довести себя до нервного срыва.

Я приведу вам мудрый совет одного из моих самых любимых философов - Уильяма Джеймса: "Согласитесь принять то, что уже есть, - сказал он. - Примирение с тем, что уже случилось, - первый шаг к преодолению последствий всякого несчастья". Элизабет Коннли убедилась в этом на своем горьком опыте. Недавно я получил от нее следующее письмо: "В день, когда вся Америка праздновала победу наших вооруженных сил в Северной Африке, - говорится в письме, - я получила телеграмму из военного министерства: мой племянник, которого я любила больше всего на свете, - пропал без вести. Вскоре пришла другая телеграмма, извещавшая о его смерти.

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

Я наводила порядок в своем письменном столе, готовясь уйти с работы. И вдруг мне попало письмо, о котором я давно забыла, - письмо моего убитого племянника. Он написал его мне несколько лет назад, когда умерла моя мать. "Конечно, мы будем тосковать о ней, - говорилось в письме, - и особенно ты. Но я знаю, что ты выдержишь это. Твоя личная философия заставит тебя держаться. Я никогда не забуду о прекрасных мудрых истинах, которым ты учила меня. Где бы я ни был, как бы далеко мы ни были друг от друга, я всегда буду помнить, что ты учила меня улыбаться и мужественно принимать все, что может случиться".

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

Я снова начала работать. Я перестала раздражаться и сетовать на жизнь. Я снова и снова говорила себе: "Это произошло. Я не могу ничего изменить. Но я могу и буду держаться, как он советовал мне". Я полностью отдалась работе, вложив в нее все свои моральные и физические силы. Я

писала письма солдатам – чьим-то сыновьям и родственникам. Я поступила на вечерние курсы для взрослых. Я хотела, чтобы у меня появились новые интересы и новые друзья. Мне трудно поверить, как изменилась моя жизнь. Я перестала оплакивать невозвратимое прошлое. Сейчас я каждый день живу с радостью, как желал мне мой племянник. Я примирилась с жизнью. Сейчас я живу более радостной и полноценной жизнью, чем когда-либо прежде".

Элизабет Коннли осознала то, что все мы вынуждены понять рано или поздно, а именно, что мы должны мириться с неизбежным и считаться с ним. "Это так. Это не может быть иначе". Этот урок выучить нелегко. Об этом приходится помнить даже королям, восседающим на тронах. Покойный Георг V вставил в рамку и повесил на стене своей библиотеки в Букингемском дворце надпись со словами: "Научи меня не требовать невозможного и не горевать о непоправимом". Та же мысль выражена Шопенгауэром следующим образом: "Достаточный запас смирения имеет первостепенное значение при подготовке к жизненному путешествию".

Очевидно, одни только обстоятельства не делают нас ни счастливыми, ни несчастными. Важно, как мы реагируем на них. Именно это определяет наши чувства.

Все мы способны пережить несчастье и трагедию и одержать победу над ними, если мы вынуждены это сделать. Нам может показаться, что мы не можем, но мы обладаем внутренними ресурсами поразительной силы, которые помогут нам вынести все, если только мы их используем. Мы сильнее, чем нам кажется.

Покойный Бут Таркингтон (1) всегда говорил: "Я мог бы вынести все, что может навязать мне жизнь, кроме одного: слепоты. Это единственное, что я не мог бы пережить".

Однажды, когда Таркингтону было уже за шестьдесят, он взглянул на ковер, лежавший на полу. Цвета расплывались. Он не мог различить узоры. Таркингтон обратился к специалисту. Пришлось узнать страшную правду: он терял зрение. Один глаз у него почти совсем не видел: а другой должен был тоже выйти из строя. На него обрушилось то, чего он больше всего боялся.

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

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

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

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

Маргарита Фуллер, знаменитая феминистка из Новой Англии (21, однажды высказала свое кредо: "Я приемлю Вселенную!"

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

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

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

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

Однажды я отказался примириться с неизбежной ситуацией, которая возникла передо мной. Я вел себя очень глупо, нервничал и возмущался. Мои бессонные ночи превратились в кошмары. И я навлек на себя все то, чего не желал. Наконец, после целого года душевных мук я вынужден был примириться с тем, что, как я знал с самого начала, я не мог изменить".

Много лет назад мне следовало бы воскликнуть вместе со старым Уолтом Уитменом:

"Как мне устоять против ночи, бурь, голода,
осмеяния, случайностей, отказов, как мне стать
спокойным, как деревья и животные".

Я двенадцать лет работал на ферме со скотом; однако я никогда не замечал, чтобы у джерсийской коровы повышалась температура от того, что на пастбище выгорела трава из-за отсутствия дождей, или от того, что шел мокрый снег и свирепствовал холод. Корова не переживала из-за того, что ее возлюбленный уделял слишком много внимания другой телке. Животные спокойно переносят ночи, бури и голод; поэтому у них никогда не бывает ни нервных срывов, ни язв желудка, и они никогда не сходят с ума.

Вы думаете, я выступаю за то, что нам надо просто смириться со всеми превратностями судьбы, встречающимися на нашем пути? Ни в коем случае! Это настоящий фатализм. Пока есть возможность изменить ситуацию в свою пользу, давайте бороться. Но когда здравый смысл говорит нам, что мы столкнулись с чем-то, что останется таким, как оно есть, и не может быть иным, - тогда ради сохранения здорового рассудка не заглядывайте вперед и не оглядывайтесь и не скорбите о том, чего нет.

Покойный Хокс, который был деканом Колумбийского университета, сказал мне, что он выбрал одно из стихотворений "Матушки Гусыни" (1) как свой девиз:

От каждого недуга в этом мире
Лекарство есть иль вовсе нет спасенья.
Ты отыскать старайся то лекарство,
А если нет его, не мучь себя напрасно.

Во время работы над этой книгой я беседовал с многими видными деловыми людьми Америки; на меня произвело глубокое впечатление то обстоятельство, что они считались с неизбежным, и в их жизни удивительным образом не было беспокойства. Если бы они не обладали этой способностью, они бы не вынесли напряжение, связанное с их деятельностью. Вот несколько примеров, о которых я хочу рассказать.

Дж. С. Пенни, основатель одноименной фирмы, владеющей сетью магазинов по всей стране, сказал мне: "Я бы не беспокоился, если бы даже потерял все свои деньги до последнего цента, ведь беспокойство ничем не поможет. Я обычно делаю все, что в моих силах, а какие будут результаты - одному богу известно".

Генри Форд сказал мне примерно то же самое: "Когда я не могу управлять событиями, - сказал он, - я предоставляю им самим управлять собой".

Когда я спросил К. Т. Келлера, президента корпорации "Крайслер",

как он избегает беспокойства, он ответил: "Когда я оказываюсь в трудной ситуации, то, если могу, я делаю все, что в моих силах. Если же я не

(1) Имеется в виду сборник английских народных стихов для детей "Стихотворения Матушки Гусыни". - Прим.ред.

могу ничего сделать, я просто забываю об этом. Я никогда не беспокоюсь о будущем. Ведь я знаю, что ни один человек, живущий на земле, не может предвидеть, что произойдет в будущем. Существует так много сил, которые будут влиять на будущее! Никто не может сказать, что управляет этими силами. Никто не может их понять. Тогда зачем беспокоиться о них?" К. Т. Келлер был бы смущен, если бы его называли философом. Он - просто хороший бизнесмен. Однако он применяет в жизни ту же философию, которую проповедовал Эпиктет в Риме девятнадцать веков назад. "Существует только один путь к счастью, - поучал Эпиктет римлян, - для этого следует перестать беспокоиться о вещах, которые не подчинены нашей воле".

Сара Бернар, которую называли "божественной Сарой", обладала поразительной способностью примиряться с неизбежным. В течение полувека она блистала на лучших сценах мира. На четырех континентах ее считали королевой театра. Она была самой любимой актрисой на земле, а затем, когда ей был семьдесят один год и она потеряла все свои деньги, ее врач, профессор Поцци из Парижа, сказал, что ей необходимо ампутировать ногу. Однажды, когда она совершала плавание через Атлантический океан, она во время шторма упала на палубе и сильно повредила ногу. В результате развился флебит. Нога стала отекает. Боль сделалась настолько нестерпимой, что врач был вынужден настаивать на ампутации ноги. Он боялся сказать вспыльчивой, экспансивной "божественной Саре", что требуется сделать. Он был уверен, что эта страшная новость вызовет взрыв истерии. Но он ошибся. Сара с минуту смотрела на него, а затем спокойно сказала: "Если так надо, значит, так надо". Это была судьба.

Когда Сару увозили в кресле-каталке в операционную, рядом стоял ее сын и плакал. Она весело помахала ему рукой и бодро сказала: "Не уходи. Я скоро вернусь".

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

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

"Когда мы перестаем бороться с неизбежным, - писала Элси Мак Кормик в статье, опубликованной в журнале "Ридерс дайджест", - мы освобождаем энергию, которая позволяет нам обогащать нашу жизнь".

Ни один из живущих на земле не обладает достаточной эмоциональностью и энергией, чтобы бороться с неизбежным и одновременно создавать новую жизнь. Необходимо выбрать одно или другое. Вы можете либо пригнуться под натиском неизбежных снежных бурь, обрушиваемых на вас жизнью, или же вы будете сопротивляться им и сломаетесь!

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

Мастера джиу-джитсу учат своих учеников "стигаться, как ива, а не сопротивляться, как дуб".

Как вы думаете, почему автомобильные покрышки выдерживают так много ударов и не разрушаются? Вначале выпускались покрышки, которые сопротивлялись ударам дороги. Вскоре они были разорваны в лохотья. Затем стали изготавливать покрышки, которые поглощали удары дороги.

Такая крышка могла это "перенести". Мы с вами проживем на свете дольше и спокойнее, если научимся поглощать удары и толчки на скалистой дороге жизни.

Что же произойдет с вами и со мной, если мы будем сопротивляться ударам жизни вместо того, чтобы их поглощать? Что же произойдет, если мы откажемся "стигаться, как ива" и будем упорно "сопротивляться, как дуб". Ответ очень прост. Мы создадим ряд внутренних конфликтов. Мы будем обеспокоены, напряжены, взвинчены, наши нервы будут расшатаны.

Если мы зайдем еще дальше и отвергнем жестокую действительность, окружающую нас, уйдя в вымышленный мир, созданный нашим воображением, мы станем сумасшедшими.

Во время войны миллионы испуганных солдат должны были или примириться с неизбежным, или заболеть нервным расстройством. Я проиллюстрирую это на примере Уильяма Х. Касселиуса. Его рассказ на одном из занятий на моих курсах в Нью-Йорке был удостоен премии. Вот что он рассказал:

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

Продавец кондитерских изделий становится инспектором по взрывчатым веществам! Довольно и мысли о том, что придется стоять на тысячах тонн тротила, чтобы кровь застыла в жилах продавца кондитерских изделий. На обучение мне дали только два дня; и то, что я узнал, повергло меня еще в больший ужас. Я никогда не забуду свое первое задание. В темный, холодный, туманный день мне был дан приказ отправиться на открытый пирс Кейвен-Пойнт в Бейонне, штат Нью-Джерси.

Мне был поручен трюм N5 на моем корабле. Я должен был работать в этом трюме с пятью портовыми грузчиками. У них были крепкие спины, но они ничего не знали о взрывчатых веществах. Они грузили сверхмощные фугасные бомбы, каждая из которых содержала тонну тротила – этого было достаточно, чтобы взорвать этот старый корабль и отправить нас всех к праотцам. Эти бомбы опускались с помощью двух тросов. Я продолжал повторять сам себе: "А вдруг один из тросов соскользнет или порвется?" О боже! Как я был испуган! Меня бросило в дрожь. Во рту было сухо. У меня подгибались колени. Сердце чуть не выскочило из груди. Но я не мог никуда убежать. Это было бы дезертирством. Я был бы опозорен, и были бы опозорены мои родители. Возможно, меня бы расстреляли как дезертира. Я не мог убежать. Я был вынужден остаться. Я продолжал смотреть, как грузчики небрежно обращались с этими бомбами. Корабль в любой момент мог взорваться. Прошло около часа этого ужаса, от которого по всему моему телу распространился холод. Наконец, я призвал к себе на помощь здравый смысл. Я себя как следует отчитал. Я сказал себе: "Допустим, тебя взорвут? Ну и что же? Какая разница? Это будет легкий способ умереть. Гораздо лучше, чем умереть от рака. Не будь дураком. Все равно ты же не будешь жить вечно! Ты должен выполнить это задание – иначе тебя расстреляют. Неизвестно, что лучше".

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

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

Кроме распятия Христа, самой знаменитой и трагической сценой смерти во всей истории человечества считается смерть Сократа. Даже через десять тысяч лет люди будут с восхищением читать трогательное описание его смерти, сделанное Платоном, – это одно из самых волнующих и прекрасных произведений мировой литературы. Некоторые граждане Афин, завидовавшие старому босоногому Сократу, выдвинули против него ложные обвинения. Его судили и приговорили к смерти. Тюремщик, дружелюбно относившийся к Сократу, давая чашу с ядом, сказал: "Старайся легко принять то, что неизбежно". Сократ так и поступил. Он встретил смерть с почти

божественным спокойствием и достоинством.

"Старайся легко принять то, что неизбежно". Эти слова были сказаны за 399 лет до нашей эры. Но наш старый, вечно встревоженный мир нуждается в этих словах сейчас больше, чем когда-либо прежде: "Старайтесь легко принять то, что неизбежно".

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

Считайтесь с неизбежным.

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

Хотелось бы вам знать, как делаются деньги на Уолл-стрите? Полагаю, что этого хотелось бы миллионам людей – и если бы я знал ответ, эта книга стоила бы десятки тысяч долларов. Есть, однако, одна хорошая идея, которую используют многие финансисты. Вот, что рассказал об этом Робертсон, советник биржи по вкладам:

Я приехал в Нью-Йорк, имея 20 тысяч долларов, которые мне дали друзья для игры на бирже. Я думал, что знаю все приводные ремни этого механизма. Но я потерял все до последнего цента. Правда, были и удачные ставки, но в конце концов я потерял все. Я не переживал бы так тяжело, если бы это были мои деньги. Но я чувствовал себя ужасно, так как потерял деньги своих друзей, хотя они были богаты и могли это пережить.

Я боялся встречи с ними после того что случилось, однако, к моему удивлению, они легко отнеслись к потере и не утратили своего оптимизма.

Я играл по принципу "выиграл – проиграл", полагаясь в основном на удачу и на мнение других людей. Как сказал Х. Филижс: "Я играл на бирже своим ухом". Я стал обдумывать ситуацию и решил, что прежде, чем вернуться на биржу снова я разберусь во всем до конца. Мне удалось познакомиться с самым удачливым игроком В. Кастлсом. Я рассчитывал, что многое узнаю от него, так как у него была репутация человека, который с успехом играет на бирже в течение многих лет, а такое не бывает просто удачей. Он задал мне несколько вопросов о том как я вел свои операции, а затем сообщил мне то, что я считаю самым важным принципом в финансовом предприятии.

Он сказал:

"Для каждой финансовой операции я предусматриваю момент, когда подаю себе команду "остановись". Это значит, когда курс акций падает на 5% от стоимости, они автоматически продаются. Потери ограничиваются пятью пунктами.

Если же ваша сделка оказалась хорошо продуманной, вы можете выиграть – 10, 15 или 50 пунктов. Следовательно, ограничивая потери пятью пунктами, вы можете ошибиться в половине сделок и все равно заработаете много денег."

Я последовал немедленно его совету и следую ему до сих пор, что позволило мне и моим клиентам заработать тысячи долларов. Некоторое время спустя я понял, что принцип "остановиться вовремя" может использоваться не только на бирже. Я стал применять этот подход и к другим проблемам.

Например, у меня были установлены дни, когда мы завтракали вместе с другом. Но он часто и намного опаздывал.

Наконец я сказал ему: "Я жду тебя ровно 10 минут. Если ты задержишься больше этого хоть на минуту, я выбрасываю завтрак в реку и ухожу".

Как бы мне хотелось, чтобы в молодые годы я умел сдерживать свое нетерпение, раздражение, умственное и эмоциональное напряжение! Почему у

меня не хватает здравого смысла трезво оценить каждую ситуацию, грозившую вывести меня из состояния душевного равновесия, почему я не говорил себе:

"Дейл Карнеги, зачем волноваться из-за пустяков?"

"Почему в самом деле?"

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

Это было в серьезный момент моей жизни – в момент кризиса, когда мои мечты, мои планы на будущее и труд многих лет рухнули, как карточный домик. Дело было так. Когда мне было тридцать лет с небольшим, я решил посвятить свою жизнь созданию романов. Я собирался стать вторым Фрэнком Норрисом, или Джеком Лондоном, или Томасом Гарди. Мое решение стать писателем было столь серьезным, что я провел два года в Европе. Там я мог прожить дешево на доллары, так как после первой мировой войны постоянно происходили денежные реформы и безудержно печатались деньги. Я провел там два года, работая над главным произведением своей жизни. Я назвал его "Снежная буря". Название оказалось подходящим, поскольку издатели приняли мое творение с таким ледяным холодом, какой может вызвать лишь снежная буря, обрушивающаяся на равнины Дакоты. Когда мой литературный агент сообщил мне, что мое произведение никуда не годится и что у меня нет писательского дара, сердце у меня чуть не остановилось. Я вышел из его конторы, как в тумане. Я был в таком состоянии, словно он меня ударил дубинкой по голове. Я остолбенел. Однако я понял, что оказался на пересечении жизненных дорог и должен принять чрезвычайно важное решение. Что же я должен делать? Какой путь мне следует избрать? Прошли недели, прежде чем я вышел из состояния оцепенения. В то время я и понятия не имел, что можно установить "ограничитель" на свое беспокойство. Но, оглядываясь назад, я понимаю, что что сделал именно это. Я поставил крест на тех двух годах, когда я выбивался из последних сил, чтобы написать этот роман, и правильно оценил это как благородный эксперимент, а затем принял решение изменить свою жизнь. Я снова стал преподавать на курсах для взрослых, а в свободное время – писать биографии знаменитых людей и книги познавательного характера, наподобие той, которую вы сейчас читаете.

Чувствую ли я радость в душе от того, что принял такое решение? Радость в душе? Каждый раз, когда я думаю об этом сейчас, мне хочется танцевать на улице от радости! Честно могу сказать, что с тех самых пор я ни одного дня и ни одного часа не жалел о том, что не стал вторым Томасом Гарди.

100 лет назад, однажды ночью, под крик совы в лесу, Генри Горо опустил гусиное перо в чернильницу и записал в дневнике: "Стоимость жизни такова, какой кусок жизни я готов за нее отдать немедленно или постепенно".

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

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

Донажды, во время Гражданской войны, когда друзья Линкольна клеймили позором его злейших врагов, он сказал: "У вас гораздо больше личной неприязни к моим врагам, чем у меня. Возможно, у меня ее слишком

мало, но я никогда не считал, что она себя оправдывает. У человека нет времени на того, чтобы полжизни тратить на споры. Если кто-то из моих врагов перестанет выступать против меня, я никогда не стану попрекать его прошлым".

Очень жаль, что моя старая тетя Эдит не обладала всепрощением Линкольна. Она и дядя Фрэнк жили на заложенной ферме, земля заросла сорняками, была неплодородной, на участке было много канав. Тете и дяде приходилось нелегко, они вынуждены были экономить каждый цент. Но тетя Эдит любила покупать занавески и другие вещи, чтобы немного украсить их убогий дом. Она покупала эти небольшие предметы роскоши в магазине тканей, принадлежавшем Дэну Эверсолу в Мэривилле, штат Миссури. Дядю Фрэнка беспокоили их долги. У него как у фермера был страх перед растущими счетами и он по секрету попросил Дэна Эверсола не продавать больше его жене в кредит. Узнав об этом, она была вне себя. И она продолжала выходить из себя по этому поводу в течение почти пятидесяти лет после того, как это случилось. Я слышал, как она рассказывала эту историю не один, а много раз. Когда я видел ее в последний раз, ей было уже около восьмидесяти лет. Я сказал ей: "Тетя Эдит, дядя Фрэнк поступил нехорошо, унизив вас, но не кажется ли вам, что жаловаться на это в течение почти полувека после того, как это произошло, гораздо хуже, чем его поступок?" (Но мои слова не подействовали. С таким же успехом я мог обращаться к Луне).

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

Когда Б. Франклину было 7 лет, он сделал ошибку, о которой помнил 70 лет. Тогда ему безумно хотелось иметь свисток. Он зашел в магазин игрушек и выложил все свои деньги на прилавок, попросил свисток, даже не поинтересовавшись ценой.

"Когда я пришел домой, - писал он своему другу 10 лет спустя, - я стал расхаживать по своему дому и свистеть, очень довольный своей покупкой. Но когда старшие братья и сестры узнали, что я заплатил за свисток гораздо больше, чем он стоил, они подняли меня на смех. Я от досады заплакал".

Годы спустя, когда Франклин стал всемирно известным и был послом США во Франции, он еще помнил этот случай.

"Когда я стал взрослым, - рассказывал Франклин, - и увидел поступки людей, то понял, что много, очень много людей платят слишком дорого за приобретение свистка. Короче говоря, что большая часть несчастий человечества обусловлена неправильной оценкой ценности вещей, тем, что они слишком дорого платят за свисток".

Как написано в британской энциклопедии, Лев Толстой последние 20 лет жизни был самым почитаемым человеком в мире:

С 1890 по 1910 год нескончаемый поток почитателей совершил полонимчество в ясную поляну, чтобы взглянув на его лицо, услышать звук его голоса, дотронуться до его одежды. Каждое слово, которое он произносил, записывалось. Но что касается жизни, - обычной жизни - здесь Толстой проявлял меньше здравого смысла в свои 70 лет, чем Франклин в 7 лет! У него вообще не было здравого смысла. Вот, что я имею в виду.

Толстой женился на девушке, которую очень любил, они были счастливы так, что вставляли на колени и просили у бога, чтобы он продлил, как можно дольше, их неземное блаженство. Но Софья Андреевна была по натуре очень ревнивой. Она переодевалась крестьянкой и следила за каждым шагом мужа, даже во время прогулок в лесу. У них вспыхивали ужасные ссоры. Она стала ревновать его даже к собственным детям. Однажды схватила ружье и прострелила фотографию своей собственной дочери. Она каталась по полу с бутылкой опиума около рта и грозилась совершить самоубийство, в то время как дети, забившись в угол, кричали от страха.

А что делал Толстой? Не виню его за это - он ломал мебель, он был достаточно раздражен? Но он делал хуже. Он вел личный дневник. Дневник, в котором все вину возложил на жену. Это был его "свисток"! Он хотел, чтобы грядущие поколения оправдали его и возложили всю вину на его жену.

А что делала жена в ответ на это? Она, конечно, вырывала страницы из дневника и сжигала их. Она начала вести свой дневник, где считала его

негодяем, Софья Андреевна написала даже роман "Кто виноват?", в котором представляла своего мужа дьяволом, а себя – святой. И что в результате? Почему эти два человека превратили свой дом в то, что Толстой называл "сумасшедшим домом"?

Очевидно, было несколько причин. Одной из них было жгучее желание произвести впечатление на окружающих. Да, мы те потомки, о чьем мнении они беспокоились! А много ли мы задумываемся о том, кто из них виноват?

Нет, у нас достаточно своих проблем, чтобы тратить время, думая о толстом. Вот цена, которую эти два несчастных человека заплатили за свисток! 50 лет жизни в аду – только потому, что ни у одного из них не нашлось здравого смысла сказать: "Остановись!" Ни один из них не сказал: "пора немедленно остановиться. Мы растратим жизнь. Сейчас же скажем: – довольно."

Я твердо верю, что знание реальной меры вещей, является величайшим секретом обретения спокойствия. И я уверен, что мы можем избавиться от 50% огорчений, если однажды установим для себя золотое правило определять, какие вещи представляют для нас жизненную ценность.

Итак, чтобы изжить привычку к чувству беспокойства прежде, чем она поломает вас, возьмите на вооружение пятое правило:

Вовремя остановитесь и задайте себе три вопроса:

1. Насколько действительно важна вещь, о которой вы беспокоитесь?
2. В какой момент должен я сказать "остановись!" В отношении дела, вызывающего беспокойство, и поставите точку?
3. Сколько я плачу за этот "свисток"? Не заплатил ли я уже больше, чем он того стоит!?

Глава 11. Не пытайтесь "пилить опилки"

Когда я пишу эту фразу, я могу выглянуть из окна и увидеть следы динозавра в моем саду – следы динозавра, отпечатавшегося в глине и камне. Я купил эти следы в музее Пибоди Йельского университета; у меня есть письмо от хранителя музея, и в нем говорится, что эти следы были сделаны сто восемьдесят миллионов лет назад. Даже самому круглому идиоту не пришло бы в голову пытаться вернуться на сто восемьдесят миллионов лет назад, чтобы изменить эти следы.

Однако это было бы не более глупо, чем испытывать беспокойство по поводу того, что мы не можем вернуться обратно и изменить то, что произошло сто восемьдесят секунд назад, – а многие из нас именно так и поступают. В самом деле, мы можем стремиться как-то изменить результаты того, что случилось сто восемьдесят секунд назад, но, по всей вероятности, мы вряд ли в состоянии изменить то событие, которое тогда произошло.

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

Я убедился в том, что это действительно правильно. Но всегда ли у меня хватало мужества и ума осуществлять это на практике? Чтобы ответить на этот вопрос, позвольте мне рассказать вам об одном фантастическом случае, который произошел со мной много лет назад. Случилось так, что более трехсот тысяч долларов, которые были у меня в руках, оказались выброшенными на ветер, и я не получил ни цента дохода. Дело было так: я решил организовать широкомасштабное предприятие в области обучения взрослых, открыл филиалы в различных городах страны и не жалел денег на накладные расходы и рекламные объявления. Я был настолько занят преподаванием на курсах, что у меня не было ни времени, ни желания

заниматься финансовыми вопросами. Я был слишком наивен и не понимал, что мне требовался умный и проницательный управляющий, который руководил бы моими расходами.

Наконец, примерно год спустя, я обнаружил отрезвляющую и поразительную правду. Я понял, что наш огромный денежный вклад в организацию курсов не принес ни одного цента дохода. Узнав об этом, мне следовало сделать две вещи. Во-первых, мне следовало иметь здравый смысл поступить так, как поступил Джордж Вашингтон Карвер, негритянский ученый, потерявший сорок тысяч долларов, когда банк, где находился его вклад, обанкротился. Это были сбережения всей его жизни. Когда кто-то спросил его, знает ли он о своем полном разорении, он ответил: "Да, я слышал об этом". Затем он спокойно продолжал читать лекцию. Он полностью вытеснил эту потерю из своей памяти и никогда больше не упоминал о ней.

Во-вторых, мне следовало бы сделать следующее: я должен был проанализировать свои ошибки и извлечь из них урок на всю жизнь.

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

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

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

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

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

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

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

Некоторые читатели будут хмыкать из-за того, что так много говорится о всем известной пословице "Что упало, то пропало", то есть "Потерянного не воротишь". Я знаю, что она банальна и у всех навязла в зубах. Я знаю, что вы слышали ее уже тысячу раз. Но мне также известно, что в этих банальных пословицах заключена сама мудрость человечества, накапливавшаяся в течение веков. Они созданы на основе огромного опыта человечества и переданы через бесчисленные поколения. Если бы вы прочитали все, что написано о беспокойстве великими учеными всех времен,

вы нигде бы не нашли более глубокой мудрости, чем в таких избитых пословицах, как "Не переходи мост, пока не дошел до него", – то есть не создавая себе трудностей раньше времени, и "Не плачьте из-за разлитого молока". Если бы мы применяли эти две пословицы в жизни – а не ворчали, что они банальны, – мы бы совсем не нуждались в этой книге. В самом деле, если бы мы применяли на практике большую часть старинных пословиц, наша жизнь стала бы почти совершенной. Однако знание является силой только тогда, когда оно применяется; и целью данной книги не является сообщить вам что-то новое. Цель книги – напомнить вам о том, что вы уже знаете, подтолкнуть вас к действиям и побудить как-то использовать эти истины в вашей жизни.

Я всегда восхищался людьми, похожими на покойного Фреда Фуллера Шедда, который обладал даром объяснять старинные истины новым и колоритным языком. Он был редактором журнала "Филадельфия буллетин". Однажды, обращаясь к выпускникам колледжа, он задал им вопрос: "Кто из вас когда-нибудь пилил дрова? Поднимите руку!" Большинство из них подняли руки. Затем он спросил: "А кто из вас когда-нибудь пилил опилки?" Ни один человек не поднял руку.

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

Когда знаменитому мастеру бейсбола Конни Макку исполнился восемьдесят один год, я спросил его, беспокоился ли он когда-нибудь из-за проигранных матчей.

"О, конечно, это бывало со мной, – ответил Конни Макк. – Но я избавился от этой глупости много лет назад. Я понял, что от беспокойства нет никакого толка. Оно ничем не помогает. Ведь невозможно молотить зерно водой, которая уже утекла в ручей".

Безусловно, невозможно молотить зерно – и распиливать бревна водой, которая уже утекла в ручей. Но если вы будете беспокоиться об этом, морщины избороздят ваше лицо и у вас появится язва желудка.

В прошлом году в день благодарения я обедал вместе с Джеком Демпси; мы ели индейку под клюквенным соусом, и он рассказал мне о матче, в котором он потерял звание чемпиона мира в тяжелом весе, проиграв боксеру по имени Танни. Естественно, это был удар по самолюбию Джека Демпси. "В середине этого матча, – рассказал мне он, – я неожиданно осознал, что превратился в старика... В конце десятого раунда я все еще держался на ногах, но только и всего. Лицо у меня распухло и было в ссадинах, глаза почти не открывались... Я видел, как судья поднял руку Джина Танни в знак победы... Я уже не был чемпионом мира. Я пошел под дождем сквозь толпу к своей кабине для переодевания. Когда я проходил, некоторые пытались взять меня за руку. У других на глазах были слезы.

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

И именно так вел себя Джек Демпси. Как? Повторял себе снова и снова: "Я не буду беспокоиться о прошлом?" Нет, это лишь заставило бы его снова вспоминать о своем прошлом беспокойстве. Он примирился с поражением, а затем полностью вычеркнул это событие из своей памяти и сосредоточил внимание на обдумывании планов на будущее. Открыл "Ресторан Джека Демпси" на Бродвее и "Великий северный отель" на 57-й улице, занялся организацией состязаний по боксу и проведением показательных матчей. Он был настолько поглощен своей деятельностью, что у него не было ни времени, ни желания беспокоиться о прошлом. "Последние десять лет я живу гораздо лучше, – сказал Джек Демпси, – чем в те времена, когда я был чемпионом мира".

Когда я читаю исторические и биографические труды или наблюдаю поведение людей в экстремальных ситуациях, меня всегда удивляет и вдохновляет способность некоторых из них отметить свое беспокойство и трагедии и продолжать жить довольно счастливой жизнью.

Однажды я побывал в знаменитой тюрьме Синг-Синг. Больше всего я был потрясен тем, что заключенные казались не менее довольными жизнью, чем

самые обычные люди на воле. Я отметил это в разговоре с Льюисом Э. Лоуэсом, который был тогда начальником тюрьмы. Он рассказал мне, что, когда преступники прибывают в тюрьму Синг-Синг, они сначала, как правило, обижены и ожесточены. Но через несколько месяцев большинство самых умных из них уже не вспоминает о своих несчастьях, смиряется с тюремной жизнью и старается сделать ее как можно более сносной.

Лоуэс рассказал мне об одном заключенном – садовнике, – который пел, выращивая овощи и цветы за тюремными стенами.

Заключенный из Синг-Синга, который пел, ухаживая за цветами, проявил больше здравого смысла, чем большинство из нас.

Конечно, все мы совершаем ошибки и нелепые поступки. Ну и что же? А кто их не совершает? Даже Наполеон потерпел поражения в одной трети важнейших сражений, которые он провел. Может быть, среднее арифметическое наших поражений в жизни не хуже, чем у Наполеона? Кто знает?

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

Итак, давайте запомним правило шестое:

Не пытайтесь пилить опилки.

Р е з ю м е

Правило 1: Чтобы вытеснить беспокойство из своей жизни, будьте постоянно заняты. Загруженность деятельностью – одно из лучших лекарств, созданных когда-либо для изгнания духа уныния.

Правило 2: Не расстраивайтесь из-за пустяков. Не позволяйте пустякам – в жизни они всего лишь муравьи – разрушать ваше счастье.

Правило 3: Используйте закон больших чисел для изгнания беспокойства из вашей жизни. Спрашивайте себя: "Какова вероятность того, что это событие вообще произойдет?"

Правило 4: Считайтесь с неизбежным. Если вы знаете, что не в ваших силах изменить или исправить какое-либо обстоятельство, скажите себе: "Это так, это не может быть иначе".

Правило 5: Установите "ограничитель" на ваши беспокойства. Решите для себя, какого беспокойства заслуживает то или иное событие, – и не беспокойтесь больше этого.

Правило 6: Пусть прошлое хоронит своих мертвецов. Не пилите опилки.

*** ЧАСТЬ ЧЕТВЕРТАЯ. Семь правил
выработки такого умонастроения, которое
принесет вам душевное спокойствие и
счастье ***

Глава 12. Девять слов, которые могут преобразовать вашу жизнь

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

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

Я теперь знаю вне всякого сомнения, что самая большая проблема, с которой мы с вами сталкиваемся, - в действительности чуть ли не единственная проблема, с которой нам с вами приходится иметь дело, - это выбор правильного умонастроения. Если мы способны сделать этот выбор, мы окажемся на пути к решению всех своих проблем. Великий философ Марк Аврелий, который правил Римской империей, выразил эту мысль в девяти словах - девяти словами, которые могут определить вашу судьбу: "Наша жизнь есть то, что мы думаем о ней".

В самом деле, если мы думаем о счастье, мы чувствуем себя счастливыми. Если нас посещают печальные мысли, мы грустим. Если в наших мыслях присутствует страх, мы боимся. Если мы думаем о болезнях, вполне возможно, что мы заболеем. Если мы думаем о неудачах, в чем-то наверняка потерпим фиаско. Если мы погрязли в жалости к себе, все будут избегать нас. "Вы не то, - сказал Норман Винсент Пил, - что вы о себе думаете; вы именно то, что вы думаете".

Вам кажется, что я пропагандирую примитивно оптимистическое отношение ко всем вашим проблемам? Нет, к сожалению, жизнь не так проста. Но я за то, что мы должны выработать у себя положительное, а не отрицательное отношение к окружающему миру. Другими словами, нам следует заботиться о решении своих проблем, но не проявлять беспокойства по их поводу. В чем здесь разница?

Давайте я проиллюстрирую эту мысль. Каждый раз, когда я перехожу какую-либо нью-йоркскую улицу с интенсивным движением транспорта, я забочусь о том, чтобы не попасть под машину, - но это не повергает меня в беспокойство. Заботиться - это значит осознавать, в чем заключаются наши проблемы, и спокойно принимать меры к их разрешению. Проявлять беспокойство означает непрерывное хождение по кругу, тщетное и доводящее до истощения.

Можно быть поглощенным серьезными проблемами, но при этом следует идти по улиц с гордо поднятой головой и с гвоздикой в петлице. Я присутствовал при том, как Лоуэлл Томас поступил именно так. Однажды я был удостоен чести работать с Лоуэллом Томасом. Мы вместе демонстрировали его знаменитые фильмы о компаниях Алленби-Лоуренса во время первой мировой войны. Он и его помощники снимали военные действия примерно на шести фронтах. И что самое главное, они привезли хроникальные киноматериалы, изображавшие Т. Э. Лоуренса и его экзотическую арабскую армию, а также документальный фильм о том, как Алленби завоевал Святую землю. Его выступления, сопровождавшиеся демонстрацией фильмов "С Алленби в Палестине" и "С Лоуренсом в Аравии", принесли ему сенсационный успех в Лондоне и во всем мире. Оперный сезон в Лондоне был отложен на шесть недель, с тем чтобы Томас мог продолжить свои выступления в Королевском оперном театре в Ковент-Гардене, где при этом демонстрировались фильмы об этих невероятных приключениях. После его сенсационного успеха в Лондоне последовало триумфальное турне по многим странам. Затем он два года работал над фильмом о жизни в Индии и Афганистане. После цепи невероятных неудач случилось невозможное: он оказался в Лондоне совершенно разоренный. Я был вместе с ним в то время. Помню, как нам приходилось брать дешевые блюда в дешевых ресторанах. Мы бы не могли питаться даже там, если бы не одолжили деньги у одного шотландца - Джеймса Макби, знаменитого актера. Вот суть данного рассказа: даже когда Лоуэлл Томас сделал огромные долги и переживал тягостные разочарования, он был занят своими проблемами, но не был поглощен беспокойством. Он знал, что нельзя позволять себе распускаться, иначе все отвернется от него, даже его кредиторы. Поэтому каждое утро перед тем, как отправиться по своим делам, он покупал цветок, вставлял его в петлицу и весело шествовал по Оксфорд-стрит с гордо поднятой головой. Его мысли были положительными и мужественными, и он не позволял себе поддаваться унынию и думать о поражении. Он рассматривал поражения

как элементы игры, как полезную тренировку для тех, кто стремится достичь успеха в жизни.

Наше умонастроение оказывает почти неправдоподобное влияние на наши физические силы. Знаменитый английский психиатр Дж. А. Хэдфилд приводит потрясающую иллюстрацию этого факта в своей замечательной книге "Психология силы". "Я провел эксперимент с тремя мужчинами, - пишет Дж. Э. Хэдфилд. - Я проверил влияние внушения на их физическую силу, которая измерялась с помощью динамометра". Он велел каждому из испытуемых сжать динамометр изо всех сил. Эксперимент проводился при трех различных условиях.

Когда эксперимент проводился в условиях нормальной работы испытуемых, средняя сила сжатия составляла 101 фунт.

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

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

Такова невероятная сила нашего умонастроения.

В результате преподавания взрослым в течение тридцати пяти лет я знаю, что мужчины и женщины способны избавиться от беспокойства, страха и различных видов заболеваний и преобразовать свою жизнь путем изменения образа мыслей. Я знаю! Я знаю! Я знаю!!! Сотни раз я наблюдал невероятные метаморфозы всей жизни людей. Я видел это так часто, что они меня уже не удивляют.

Я глубоко убежден в том, что наше душевное спокойствие и радость бытия зависят не от того, где мы находимся, что мы имеем или какое положение в обществе занимаем, а исключительно от нашего умонастроения. Внешние условия не имеют к этому почти никакого отношения. Например, вот история старого Джона Брауна, которого повесили за то, что он захватил правительственный арсенал в городе Харперс-Ферри и призывал рабов к восстанию. Он ехал к виселице, сидя на своем гробу. Тюремщик, который ехал рядом с ним, был взволнован и удручен. Но старый Джон Браун оставался спокоен и невозмутим. Проезжая мимо гор Блу-Ридж в Виргинии, он воскликнул: "какая живописная местность! У меня никогда не было возможности увидеть ее раньше".

А вот пример Роберта Фалкона Скотта и его товарищей - первых англичан, достигших Южного полюса. Их обратный путь, вероятно, был одним из самых страшных испытаний, выпавших на долю человека. У них кончились продовольствие и горючее. Они не могли больше продвигаться вперед, так как ужасный буран бушевал в течение одиннадцати дней и ночей на самом краю земли. Ветер был таким свирепым, что прорезал борозды в полярном льду. Скотт и его товарищи знали, что им суждено умереть; отправляясь в путешествие, они взяли с собой опиум, чтобы в случае необходимости иметь возможность избавиться от мучений. Стоило принять большую дозу опиума, и можно было спокойно уснуть и никогда не проснуться. Но они не воспользовались этим наркотиком и, умирая, пели "радостные и воодушевляющие песни". Мы узнали об этом из прощального письма, обнаруженного поисковой партией восемь месяцев спустя вместе с их замерзшими телами.

Да, если мы преисполнены творческими порывами, мужеством и спокойствием, то мы способны наслаждаться природой, сидя на собственном гробу и петь "радостные и воодушевляющие песни" в своих палатках, умирая от голода и холода.

Мильтон, будучи слепым, понял эту же истину триста лет назад:

"Ум человека - в себе, и сам он

Способен превратить ад в рай и рай - в ад".

Отношение к жизни Наполеона и Элен Келлер полностью подтверждают мысль Мильтона. Наполеон достиг всего, к чему обычно стремятся люди, -

славы, власти и богатства. Однако он сказал, находясь на острове Св. Елены: "В моей жизни никогда не было хотя бы шести счастливых дней"; тогда как слепоглухонемая Эллен Келлер утверждала: "Моя жизнь так прекрасна!"

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

Я просто пытаюсь повторить прекрасные слова, сказанные Эмерсоном в конце его эссе "Доверие к себе". Он писал: "Когда тебе удастся одержать победу на политическом поприще, когда ты добиваешься повышения своих доходов, когда кто-то болел у тебя в доме и выздоровел, когда вернулся долго отсутствовавший друг, когда произошло какое-нибудь другое приятное событие, тебя охватывает радость, ты мнишь, что впереди тебя ждет прекрасная пора. Не верь этому. Никто не вселит в твою душу мира, кроме тебя самого" (1).

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

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

(1) Р. Эмерсон. Эссе. Г. Торо. Уолден, или Жизнь в лесу. М., 1986. С.160-161. - Прим.ред.

Великий французский философ Монтень сделал следующие семнадцать слов девизом своей жизни: "Человек страдает не столько от того, что происходит, сколько от того, как он оценивает то, что происходит". А наша оценка того, что происходит, всецело зависит от нас.

Что я имею в виду? Вы спросите, как я смею заявлять вам в лицо, когда вы так измучены беспокойством, что ваши нервы напряжены, как провода, которые вот-вот разорвутся, - как я смею так нагло требовать от вас изменить ваш образ мышления с помощью волевого усилия? Да, я настаиваю именно на этом! И это не все. Я собираюсь показать вам, как это сделать. Для этого, возможно, потребуется небольшое усилие с вашей стороны, но секрет очень прост.

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

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

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

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

Это одна из небольших основных истин природы, и она может совершить чудеса в вашей жизни. Я знаю одну женщину в Калифорнии - не буду

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

Я знаю человека из Индианы – Х. Дж. Энглерта, который все еще жив благодаря тому, что он открыл этот секрет. Десять лет назад мистер Энглерт перенес скарлатину, после чего получил осложнение – нефрит. Он обращался ко многим врачам, "даже к знахарям", но никто не мог ему помочь.

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

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

Я всех сделал несчастными. Моя жена и члены семьи страдали, а я находился в глубокой депрессии. Целую неделю я сетовал на жизнь и жалел себя. Однако вскоре я сказал себе: "Ты ведешь себя глупо! Может быть, ты проживешь еще год, так почему не попытаться прожить его счастливо?"

Я расправил плечи, широко улыбнулся и попытался вести себя так, словно у меня все в порядке. Признаюсь, что вначале мне потребовалось значительное усилие, но я заставил себя выглядеть веселым и довольным жизнью; и это помогло не только моей семье, но и мне.

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

Позвольте мне задать вам вопрос. Если веселый, довольный вид и положительный, оздоравливающий образ мыслей смогли спасти жизнь этого человека, то почему вы и я позволяем себе хотя бы одну минуту быть грустными и подавленными? Для чего мы делаем несчастными и подавленными себя и окружающих, когда у нас есть возможность постепенно стать счастливыми, стоит нам только начать играть роль довольных и веселых людей?

Много лет назад я прочитал небольшую книгу, которая оставила неизгладимый след в моей жизни. Она называлась "Как человек думает". Автор ее Джеймс Лейн Аллен, и вот что там сказано:

"Человек обнаружит, что, когда он изменяет свое отношение к вещам и к другим людям, они тоже изменяются по отношению к нему... Стоит человеку радикально изменить свои мысли, и он с удивлением увидит, как быстро меняются материальные условия его жизни. Люди притягивают к себе

не то, что они хотят, а то, чем они являются... божество, определяющее наши судьбы, заключено в нас самих. Оно – это наша подлинная сущность... Все, чего человек достигает, является прямым результатом его собственных мыслей... Человек способен подняться, одержать победу и достичь успеха, только возвысив свои мысли. Он может остаться слабым, жалким и несчастным, только если откажется возвысить свои мысли".

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

Итак, давайте вспомним следующие слова Уильяма Джеймса: "Многое из того, что мы называем злом... часто можно обратить в бодрящее и вдохновляющее добро путем простой перемены умонастроения страдающего – от страха и отчаяния следует перейти к борьбе".

Так будем бороться за наше счастье!

Давайте начнем бороться за наше счастье на основе оптимистического конструктивного мышления. Для этого я предлагаю вам программу, которую следует выполнять каждый день. Она называется "Именно сегодня". Я считаю ее настолько стимулирующей, что раздал ее в сотнях экземпляров. Ее написала покойная Сибилла Ф. Партридж тридцать шесть лет назад. Если вы и я будем следовать этой программе, мы устраним большую часть наших тревог и безмерно увеличим то, что французы называют *la joie de vivre* (1).

Именно сегодня

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

2. Именно сегодня я постараюсь приспособиться к той жизни, которая меня окружает, а не пытаться приспособить все к моим желаниям. Я приму мою семью, мою работу и обстоятельства моей жизни такими, как они есть, и постараюсь привыкнуть к ним.

3. Именно сегодня я позабочусь о своем организме. Я сделаю зарядку, буду ухаживать за своим телом, правильно питаться, постараюсь не наносить вреда своему здоровью и не пренебрегать им, чтобы мой организм стал идеальной машиной для выполнения моих требований.

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

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

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

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

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

нерешительности.

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

(1) La joie de vivre (фр.) – радость жизни. – Прим.ред.

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

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

Думайте и ведите себя жизнерадостно и вы почувствуете себя жизнерадостным.

Глава 13. Стремление свести счеты обходится очень дорого

Однажды вечером много лет назад мне довелось посетить Йеллоустонский национальный парк. Я сидел вместе с другими туристами на балконе. Мы любовались чудесным лесом, где росли ели и сосны. Вскоре перед нами предстал зверь, появления которого мы ожидали, гроза лесов, медведь гризли. Он вышел на ярко освещенное место и начал пожирать отбросы, выброшенные из кухни одного из отелей, расположенных поблизости. Лесничий, майор Мартиндейл, сидя на лошади, рассказал возбужденным туристам о медведях. Мы узнали, что гризли может одолеть любого зверя в западном мире, кроме, возможно, бизона и кадыкского медведя. Однако в тот вечер я заметил, что медведь разрешил выйти из леса и разделить с ним трапезу при ярком свете только одному животному – скунсу. Гризли отлично знал, что он может уничтожить скунса одним ударом своей могучей лапы. Почему он не сделал это? Потому что знал по собственному опыту, что это себя не оправдывает.

Я тоже убедился в этом. Когда я мальчишкой жил на ферме, я ловил четвероногих скунсов в живой изгороди в Миссури; а когда стал взрослым, я встречал иногда двуногих скунсов на тротуарах Нью-Йорка. Мой печальный опыт научил меня не связываться со скунсами обоих видов.

Когда мы ненавидим своих врагов, мы даем им власть над нами – они воздействуют на наш сон, аппетит, кровяное давление, наше здоровье и наше счастье. Наши враги пустились бы в пляс от радости, если бы знали, сколько беспокойства, терзаний и неприятностей они нам доставляют! Наша ненависть не приносит им вреда, но она превращает наши дни и ночи в кошмары.

Как вы думаете, кто сказал следующие слова: "Если эгоистичные люди пытаются использовать вас в своих целях, вычеркните их из числа своих знакомых, но не пытайтесь расквитаться с ними. Пытаясь свести счеты, вы наносите больший вред себе, чем тем людям"?.. Похоже, что эти слова произнес какой-нибудь прекрасодушный идеалист? Ничего подобного. Эти слова появились в бюллетене, выпущенном полицейским управлением города Милуоки.

Чем может вам принести вред попытка расквитаться? Это опасно во многих отношениях. Согласно статье, опубликованной в журнале "Лайф", это может даже подорвать ваше здоровье. В статье сказано: "Главной особенностью личности, страдающей гипертонией, является злопамятство; когда злопамятство становится хроническим, оно вызывает хроническую гипертонию и сердечные заболевания".

Итак, надеюсь, вам понятно, что, когда Христос сказал: "Любите врагов ваших", он проповедовал не только правильные этические принципы.

Он также проповедовал принципы медицины двадцатого века. Слова Христа: прощайте "до семижды семидесяти раз" помогут уберечься от повышенного кровяного давления, сердечных болезней, язв желудка и многих других заболеваний.

У моей знакомой недавно был сильный сердечный приступ. Врач назначил ей постельный режим и потребовал, чтобы она не сердилась ни по какому поводу. Врачи знают, что если у вас слабое сердце, то приступ гнева может убить вас. Я сказал может убить вас? Несколько лет назад такой приступ и в самом деле убил владельца ресторана в Споконе, штат Вашингтон. Передо мной лежит письмо Джерри Суортаута, начальника полиции Спokane, в котором говорится: "Несколько лет назад Уильям Фолкабер – шестидесятивосьмилетний владелец кафе в Споконе – погиб потому, что пришел в ярость из-за кофе, который повар обязательно хотел пить из его блюда. Владелец кафе был настолько взбешен, что схватил револьвер и стал гоняться за поваром и скоропостижно умер от сердечного приступа. А рука его все еще сжимала револьвер. По заключению следователя, гнев явился причиной сердечного приступа".

Когда Христос сказал: "Любите врагов ваших", он одновременно указал нам, как улучшить нашу внешность. Я знаю женщин (и вы тоже), лица которых покрыты морщинами, приобрели неприветливое выражение от ненависти и обезображены злопамятством. Никакие косметические процедуры на земле не могут улучшить их внешность хотя бы наполовину так, как это сделало бы сердце, полное всепрощения, нежности и любви.

Ненависть лишает нас способности наслаждаться даже вкусной едой. В Библии говорится: "Лучше блюдо зелени и при нем любовь, нежели откормленный бык, и при нем ненависть".

Наши враги, наверное, потирали бы руки от радости, если бы знали, что наша ненависть к ним изматывает нас, делает нас измученными и нервными, портит нашу внешность, приносит нам сердечные заболевания и, по всей вероятности, сокращает нашу жизнь. Не так ли?

Даже если мы не можем любить своих врагов, давайте по крайней мере любить себя. Давайте любить себя настолько, чтобы не позволить нашим врагам управлять нашим счастьем, нашим здоровьем и портить нашу внешность. Как сказал Шекспир:

"Не слишком разжигайте печь для своих врагов, иначе вы сгорите в ней сами".

Когда Иисус сказал, что нам следует прощать наших врагов "до семижды семидесяти раз", он проповедовал и здравый деловой смысл. Я вам приведу следующий пример. Передо мной лежит письмо, написанное Георгом Рона, проживающим в Швеции. Много лет назад Георг Рона был адвокатом в Вене, но во время второй мировой войны он бежал в Швецию. У него не было денег, он остро нуждался в работе. Так как он владел несколькими языками, то надеялся устроиться корреспондентом в какой-нибудь фирме, занимающейся импортом или экспортом. Большинство фирм ответило, что они не нуждаются в таких специалистах, поскольку идет война. Но они обещали внести в свою картотеку его фамилию... и т.д. Владелец одной фирмы, однако, написал Георгу Рона письмо следующего содержания: "Вы неверно представляете себе, чем занимается моя фирма. Вы производите впечатление незнающего и глупого человека. Мне не нужен никакой корреспондент. Но если бы я и нуждался в нем, я не принял бы вас на работу, потому что вы даже не можете грамотно писать по-шведски. В вашем письме полно ошибок".

Когда Георг Рона прочитал это письмо, он был вне себя от гнева. Почему этот швед решил, что он не может писать на шведском языке? Ведь в письме шведа было тоже полно ошибок! И вот Георг Рона написал письмо, которое должно было "убить" этого человека. Затем он остановился. Он сказал себе: "А сейчас подожди минутку. А вдруг этот человек прав? Я изучил шведский, но он не является моим родным языком. Может быть, я делаю ошибки, о которых не знаю сам. А если так, то я должен изучать язык еще более упорно, если я надеюсь когда-либо получить работу. По всей вероятности, этот человек сделал мне одолжение, хотя и не намеревался. Само по себе то, что он высказал свои замечания в неподобающей форме, не влияет на то, что я ему обязан. Следовательно, я должен написать ему письмо и выразить свою благодарность".

Тогда Георг Рона порвал злобное письмо, которое уже было написано,

и написал другое. В нем говорилось: "С вашей стороны проявлена большая любезность по отношению ко мне. Вы взяли на себя труд написать мне, несмотря на то, что ваша фирма не нуждается в корреспонденте. Я сожалею, что не имел правильного представления о деятельности вашей фирмы. Я написал вам потому, что навел справки, и мне было названо ваше имя как одного из лидеров в вашей области деятельности. Я не знал, что сделал грамматические ошибки в своем письме. Я сожалею об этом и стыжусь. Теперь я займусь более тщательным изучением шведского языка и постараюсь исправить их. Позвольте мне поблагодарить вас за то, что вы помогли мне вступить на путь самоусовершенствования".

Через несколько дней пришло ответное письмо от руководителя фирмы, выразившего желание встретиться с Георгом Рона; Рона познакомился с ним - и получил работу. Георг Рона убедился на собственном опыте в том, что "кроткий ответ гасит гнев".

Мы можем не быть настолько святыми, чтобы любить своих врагов, но ради своего собственного здоровья и счастья давайте по крайней мере простим их и забудем об их существовании. Пожалуй, это самое мудрое, что мы можем сделать. "То, что вас обидели или обокрали, - сказал Конфуций, - ничего не значит, если вы не будете постоянно об этом вспоминать". Однажды я спросил сына генерала Эйзенхауэра, Джона, был ли его отец злопамятным. "Нет, - ответил он. - Папа никогда, ни минуты не думает о тех людях, которые ему неприятны".

Существует старинная поговорка, что дурак тот, кто не может рассердиться, но мудр тот, кто не хочет быть сердитым.

Такова была точка зрения Уильяма Дж. Гейнора, бывшего мэра Нью-Йорка. Его злобно оклеветали в желтой прессе. После этого один маньяк выстрелил в него и чуть не убил. Когда он лежал в больнице и отчаянно боролся за свою жизнь, он сказал: "Каждый вечер я мысленно прощаю всех и вся". Восторженный идеализм? Слишком много доброты и светлой веры? Если так, давайте обратимся за советом к великому немецкому философу Шопенгауэру, автору книги "Этюды пессимизма". Он считал, что жизнь бесполезное и мучительное приключение. Он, казалось, источал уныние при каждом своем шаге. И все же из глубины своего отчаяния Шопенгауэр воскликнул: "Если возможно, ни к кому не испытывайте чувство враждебности".

Однажды я разговаривал с Бернардом Барухом - человеком, который был доверенным советником шести президентов - Вильсона, Гардинга, Кулиджа, Гувера, Рузвельта и Трумэна. Я спросил его, докучали ли ему когда-нибудь нападки его врагов. Он ответил: "Ни один человек не может ни унижить меня, ни докучать мне. Я этого не допущу".

Никто не может ни унижить вас и меня, ни докучать нам, если только мы сами этого не допустим.

Палки и камни могут сломать мои кости.

Но слова никогда не могут ранить меня.

На протяжении веков человечество преклонялось перед людьми, подобными Христу, которые не питали злобы к своим врагам. Я часто посещал Джасперовский национальный парк в Канаде и любовался одной из самых живописных гор в западном мире, названной в честь Эдит Кейвелл, английской медсестры, принявшей смерть, как святая, когда ее расстреляли немецкие солдаты. Это произошло 12 октября 1915 года. В чем состояло ее преступление? Она жила в Бельгии и в своем доме прятала, кормила и лечила раненых французских и английских солдат, которым потом помогала бежать в Голландию. Когда английский священник вошел в ее камеру в военной тюрьме в Брюсселе, чтобы подготовить ее к смерти в то октябрьское утро, Эдит Кейвелл произнесла две фразы, которые увековечены в бронзе и в граните: "Я понимаю, что патриотизм - еще не все. У меня ни к кому не должно быть ни ненависти, ни злобы". Четыре года спустя ее прах был перевезен в Англию, и в Вестминстерском аббатстве проводились мемориальные службы. В настоящее время гранитная статуя стоит в Лондоне напротив Национальной портретной галереи - статуя одной из бессмертных героинь Англии. "Я понимаю, что патриотизм - еще не все. У меня ни к кому не должно быть ни ненависти, ни злобы".

Можно наверняка научиться прощать и забывать своих врагов; для этого следует увлечься каким-то важным возвышенным делом. Тогда

оскорбления и вражда, которые мы встречаем в жизни, не имеют никакого значения, потому что мы будем помнить только о своем деле.

Эпиктет девятнадцать веков назад заметил, что мы обычно пожинаем плоды того, что сеем, и почему-то судьба почти всегда заставляет нас расплачиваться за наши злодеяния. "В конечном счете, – сказал Эпиктет, – каждый человек заплатит за свои преступления. Человек, который это помнит, не будет ни на кого сердиться, не будет ни на кого негодовать, не будет никого бранить, не будет никого оскорблять, не будет никого ненавидеть".

Вероятно, ни один государственный деятель в истории Америки не подвергался таким оскорблениям, ненависти и обману, как Линкольн. Однако Линкольн, согласно классической биографии Герндона, "никогда не судил о людях на основании того, нравились они ему или не нравились. Если надо было осуществить какое-нибудь важное мероприятие, он мог поручить его даже своему врагу, если тот для этого подходил. Если человек клеветал на него или грубо с ним обходился, но тем не менее являлся лучшей кандидатурой на данную должность, то Линкольн назначал его без колебаний, как если бы это был его друг... Я не думаю, чтобы он когда-нибудь сместил человека из-за того, что тот был его врагом или из-за неприязни к нему".

Линкольн подвергался обвинениям и оскорблениям со стороны тех самых людей, которые занимали в его правительстве высокие посты – Макклеллана, Сьюарда, Стэнтона и Чейса. Однако, по словам Герндона, адвоката, Линкольн считал, что ни одного человека не следует ни хвалить, ни порицать за то, что он сделал или не сделал, потому что "все мы так или иначе подвержены влиянию условий, обстоятельств, окружающей среды, образования, усвоенных привычек и наследственных черт. Именно эти факторы формируют человека и делают его таким, какой он есть и каким он останется навсегда".

Возможно, Линкольн был прав. Если бы вы и я унаследовали физические, психические и эмоциональные особенности, которые унаследовали наши враги, и если бы жизнь обошлась бы с нами так же, как с ними, мы поступили бы так же, как и они. По всей вероятности, мы не могли бы вести себя иначе. Как нередко говорил Кларенс Дарроу: "Все знать – значит все понимать, и это не оставляет места ни для обвинения, ни для осуждения. Поэтому вместо того, чтобы ненавидеть наших врагов, давайте пожалеем их и возблагодарим господ за то, что жизнь не сделала нас такими, какими являются они. Вместо того, чтобы осуждать наших врагов и мстить им, отнесемся к ним с пониманием, проявим сочувствие, готовность помочь и всепрощение и будем молиться за них".

Итак, чтобы выработать у себя умонастроение, которое приносит вам душевное спокойствие и счастье, помните правило второе:

Никогда не пытайтесь свести счеты с вашими врагами, потому что этим вы принесете себе гораздо больше вреда, чем им. Давайте поступать так, как генерал Эйзенхауэр: никогда не думайте ни минуты о тех людях, которые вам неприятны.

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

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

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

"Сердитый человек, – говорит Конфуций, – всегда полон яда". Этот человек был настолько полон яда, что я от души пожалел его. Ему было около шестидесяти лет. В наше время страховые компании вычислили, сколько примерно осталось прожить каждому из нас. Согласно их подсчетам, мы проживем немногим более чем две трети разницы между нашим нынешним возрастом и восьмьюдесятью годами. Итак, этому человеку – если ему повезет – осталось прожить примерно четырнадцать или пятнадцать лет. Однако он уже потратил почти год из немногих оставшихся ему лет на обиду и негодование по поводу события, которое безвозвратно прошло. Я пожалел его.

Вместо того, чтобы негодовать и упиваться жалостью к себе, он мог бы спросить себя, почему его поступок не получил должной оценки. Может быть, он недоплачивал своим сотрудникам и заставлял их работать больше, чем положено? Возможно, они не восприняли рождественскую премию как подарок, а считали ее своим заслуженным заработком. Может быть, он был слишком строг и высокомерен, так что никто не осмеливался и не считал нужным благодарить его. Возможно, они думали, что премия была им выдана потому, что большая часть доходов все равно уходила на налоги.

Вместе с тем, может быть, сотрудники были эгоистичными, подлыми и невоспитанными людьми. Возможно, так. Возможно и иначе. Я знаю об этом не больше вас. Но я твердо знаю, что доктор Сэмюэл Джонсон сказал: "Благодарность – результат высокого уровня нравственного развития человека. Вы не найдете ее среди невоспитанных людей".

Вот что я хочу объяснить вам: этот человек сделал естественную и огорчительную ошибку, ожидая благодарности. Он просто не знал человеческую натуру.

Если бы вы спасли жизнь человеку, ожидали бы вы благодарности от него? Вы, возможно, ожидали бы, – но Сэмюэл Лейбовиц, знаменитый адвокат по уголовным делам, до того, как он стал судьей, спас семьдесят восемь человек от электрического стула! И как вы думаете, сколько из них удосужились поблагодарить его или хотя бы послать ему рождественскую открытку? Сколько? Отгадайте... Правильно – ни один.

Христос исцелил десять прокаженных в один день. Но сколько из этих прокаженных хотя бы возвратились, чтобы поблагодарить его? Только один. Вы можете прочитать об этом в Евангелии от Луки. Когда Христос обратился к своим ученикам и спросил их: "Где же девять?" – оказалось, что все они ушли. Скрылись без всякой благодарности! Позвольте мне задать вам вопрос: "Почему вы, и я, и бизнесмен из Техаса ожидаем большей благодарности за свои небольшие одолжения, чем получил Христос?"

А когда дело касается денег! Тут положение еще более безнадежное. Чарлз Шваб рассказывал мне, как он однажды спас банковского кассира, который спекулировал на бирже деньгами, принадлежавшими банку. Шваб внес свои собственные деньги, чтобы спасти этого человека от тюрьмы. Был ли кассир ему благодарен? Да, но это продолжалось недолго. Затем он ополчился на Шваба, поносил его и клеветал на него – на того самого человека, который спас его от тюрьмы!

Если бы вы дали одному из своих родственников миллион долларов, вы ожидали бы от него благодарности? Эндрю Карнеги поступил именно так. Он оставил своему родственнику миллион долларов. Но если бы Эндрю Карнеги встал из могилы через некоторое время, он был бы потрясен, узнав, что его родственник проклинает его! Почему? Потому что старик Энди оставил триста шестьдесят пять миллионов долларов для благотворительных учреждений – и "завещал ему лишь какой-то жалкий миллион", как выразился этот родственник.

Вот так обстоят дела. Человеческая натура всегда была человеческой натурой, и вряд ли она изменится на протяжении вашей жизни. Так почему же не принимать ее такой, какая она есть? Почему не относиться к этому

так же реалистически, как Марк Аврелий – один из самых мудрых людей, когда-либо правивших Римской империей. Однажды он записал в своем дневнике: "Сегодня я встречу людей, которые слишком много говорят, – людей, сосредоточенных на самих себе, эгоистичных и неблагодарных. Но меня это не удивляет и не беспокоит, поскольку я не смог бы представить себе мир без таких людей".

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

Вот первый тезис, который я пытаюсь подчеркнуть в этой главе: Для людей является естественным забывать о благодарности; поэтому если вы будете ждать благодарности, вы готовите себе множество огорчений.

Я знаком с одной женщиной из Нью-Йорка, которая постоянно жалуется, что она одинока. Никто из родственников не хочет ее видеть, и в этом нет ничего удивительного. Если вы придете к ней, она будет часами рассказывать, как много она сделала для своих племянниц, когда они были детьми: она ухаживала за ними, когда они болели корью, свинкой и коклюшем; много лет они жили у нее; она помогла одной племяннице закончить коммерческую школу; она предоставила свой дом другой племяннице до тех пор, пока та не вышла замуж.

Навещают ли ее племянницы? Да, время от времени, они делают это из чувства долга. Но они боятся этих посещений. Они знают, что им придется сидеть и выслушивать завуалированные упреки, им придется выносить бесконечные причитания, вздохи, полные жалости к себе. Когда ей не удастся угрозами и упреками заставить приехать своих племянниц, у нее начинается "припадок". Происходит сердечный приступ.

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

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

Существуют тысячи женщин, подобных ей, болеющих от "неблагодарности", одиночества и отсутствия внимания со стороны близких. Они жаждут быть любимыми; но в этом мире есть только один способ заслужить любовь – перестать требовать ее и начать дарить любовь, не надеясь на благодарность.

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

После моего отъезда из дома я каждый год посылал отцу и матери чек к рождеству и просил их покупать себе на эти деньги что-нибудь приятное. Но они редко тратили эти деньги на себя. Когда я приезжал к ним за несколько дней до рождества, отец рассказывал мне, что он купил уголь и продукты для "одной бедной вдовы", у которой было много детей и мало денег. Какую радость испытывали мои родители, делая эти подарки, – радость от того, что давали, не ожидая ничего взамен!

Я уверен, что мой отец почти соответствовал описанию идеального человека, сделанному Аристотелем – человека, полностью заслуживающего право на счастье. "Идеальный человек, – сказал Аристотель, – испытывает радость от того, что делает благодеяния другим; но ему стыдно принимать благодеяние от других. Возвышенные натуры творят добро, низшие натуры принимают его".

Вот второй тезис, который я пытаюсь подчеркнуть в этой главе: Если мы хотим обрести счастье, давайте прекратим думать о благодарности или неблагодарности, а будем совершать благодеяния ради внутренней радости, которую при этом испытываем.

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

Даже шекспировский король Лир воскликнул:

"...насколько

Больней, чем быть укушенным змеей,

Иметь неблагодарного ребенка!" (1)

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

(1) "Король Лир", д. 1, сц. 4. (Пер. Б. Пастернака). - Прим.ред.

Если наши дети неблагодарны, кто же виноват? Может быть, мы сами. Если мы никогда не учили их выражать благодарность другим, как можем мы ожидать от них благодарности по отношению к нам?

Я знаком с одним человеком из Чикаго, у которого есть причины жаловаться на неблагодарность своих приемных сыновей. Он работал до изнеможения на коробочной фабрике, редко зарабатывая больше сорока долларов в неделю. Он женился на вдове, которая уговорила его занять деньги, чтобы дать возможность двум ее взрослым сыновьям учиться в колледже. Этот человек был вынужден покупать продукты, топливо, одежду и платить за квартиру из жалованья в сорок долларов в неделю. Кроме того, из этих денег он уплачивал по своим векселям. Он работал как вол в течение четырех лет и никогда не жаловался.

Кто-нибудь поблагодарил его за это? Нет, это никому не пришло в голову. Его жена принимала все это как должное, а сыновья следовали ее примеру. Они никогда не думали, что чем-нибудь обязаны своему отчиму, так что о благодарности не могло быть и речи!

Кто виноват в этом? Мальчики? Безусловно, но мать была виновата еще больше. Ей казалось унизительным обременять их молодую жизнь "чувством долга". Она не хотела, чтобы ее сыновья входили в жизнь "должниками". Поэтому ей никогда не приходило в голову сказать: "Ваш отчим как добрый принц! Это он помог вам получить образование в колледже!" Вместо этого она придерживалась следующей точки зрения: "О, это самое малое из того, что он может сделать".

Ей казалось, что она щадит своих сыновей, но на самом деле она воспитывала в них опасное отношение к жизни, как будто весь мир был им чем-то обязан. И в самом деле эта опасная идея привела одного из ее сыновей к катастрофе. Он пытался "одолжить деньги" у своего хозяина и в конце концов оказался в тюрьме!

Мы должны помнить, что наши дети во многом становятся такими, какими мы сами их делаем. Например, сестра моей матери Виола Александер, замечательный пример женщины, у которой никогда не было повода жаловаться на "неблагодарность" детей. Когда я был еще мальчиком, тетя Виола взяла к себе свою мать, которую она любила и о которой заботилась, и она так же поступила в отношении матери своего мужа. Я закрываю глаза и мысленно переносюсь в прошлое. Мне кажется, я вижу перед собой этих двух старых женщин, мирно сидящих у очага тети Виолы на ее ферме. Причиняли ли они ей беспокойство. Думаю, что часто. Но об этом никогда нельзя было догадаться по ее поведению. Она любила обеих старых женщин и баловала их. У нее они чувствовали себя, как дома. Тетя Виола принимала их, несмотря на то, что у нее было шестеро детей. Но они никогда не считала, что делает что-то благородное, и не ждала восторженной благодарности за заботу о старушках. Для нее это было естественно. Она следовала порывам своей души.

Где сейчас тетя Виола? Она уже более двадцати лет вдовует, у нее пятеро взрослых детей, живущих отдельно со своими семьями. Все они с нетерпением ждут тетю Виолу и приглашают ее жить с ними вместе! Дети

обожают ее и стремятся общаться с ней как можно больше. Это вызвано благодарностью? Ничего подобного! Ими руководит искренняя любовь. Они выросли в атмосфере тепла и всеобъемлющей доброты. Поэтому не удивительно, что когда положение теперь изменилось, они проявляют ответную любовь к матери.

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

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

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

Б. Помните, что единственный способ обрести счастье – это не ждать благодарности, а творит добро ради собственной радости.

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

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

Много лет назад я знал Х. Аббата. Он заведовал в школе учебной частью. Однажды мы встретились в Канзас-Сити, и он довез меня до фермы. По дороге я спросил его о том, как он справляется с чувством беспокойства. Он рассказал мне историю, которую я хочу поведать вам.

"Я имел обыкновение расстраиваться и переживать по малейшим поводам до тех пор, пока я в 1934 году, идя по улице, не увидел картину, которая перечеркнула все мои представления. Случившееся заняло 10 секунд. Но за эти 10 секунд я узнал больше, чем за 10 лет.

Два года в Вебб-сити я держал бакалейную лавку, но за это время я не только потерял все мои сбережения, но и вплез в долги, за которые мне пришлось расплачиваться 7 лет.

В последнюю субботу магазин был закрыт. Я шел в банк, чтобы взять займа деньги, с тем чтобы поехать в Канзас-сити. У меня не было ни сил, чтобы продолжать бороться, ни веры в успех. Неожиданно я увидел человека, у которого не было обоих ног. Он сидел на маленькой деревянной платформе, установленной на колесиках от роликовых коньков. Он передвигался, отталкиваясь от земли двумя деревяшками. Я встретил его как раз в тот момент, когда он пересек улицу и пытался заехать на тротуар. Когда он поднял край платформы, его глаза встретились с моими. Он приветствовал меня широкой улыбкой: "Доброе утро, сер. Прекрасное утро, не правда ли?"

Глядя на него, я понял, каким богатым я был. У меня две ноги. Я могу ходить. Мне стало стыдно за жалость к самому себе.

Если этот безногий человек может быть счастлив, весел и уверен в себе, то я уж обязательно должен быть таковым, имея ноги. Я почувствовал, как поднимается моя грудь. Я собирался попросить в банке сотню долларов. Теперь я набрался храбрости попросить две сотни. Я собирался сказать, что хочу поехать в Канзас-сити, чтобы попытаться найти работу. Теперь я уверенно заявил, что хочу поехать в канзас-сити, чтобы получить работу. А сейчас на зеркале в моей ванной пастой выведены слова, которые я каждое утро прочитываю во время бриться:

"Я расстраивался из-за отсутствия сапог до тех пор пока не встретил человека без ног."

Однажды я спросил Эдди Рикенбенера, какой урок – самый важный – он вынес после того, как он провел 21 день с товарищами по спасательному полету, безнадежно затерянный в Тихом океане.

"Самый большой урок, который я получил, состоит в том, что я понял, что человек, имеющий воду, чтобы утолить жажду, и пищу, не имеет оснований жаловаться на что-либо".

В журнале "Тайм" была помещена статья об одном сержанте, который был ранен в горло осколком снаряда. Ему было сделано 7 переливаний крови. В записке к доктору он спросил: "Выживу ли я?" Доктор ответил: "Да". "Смогу ли я говорить?" Доктор опять ответил утвердительно. Тогда сержант написал: "Так какого же черта я расстраиваюсь?"

Почему бы вам прямо сейчас не остановиться и задать себе вопрос: "Так какого же черта я беспокоюсь?" По всей вероятности, вы поймете, что повод относительно несущественный и незначительный.

В нашей жизни около девяноста процентов хорошего и правильного и около десяти процентов плохого. Если мы хотим быть счастливыми, то для этого нужно только сосредоточить свое внимание на хорошем и не думать о плохом. Если же мы хотим беспокоиться, огорчаться и болеть язвой желудка, то нам надо сосредоточиться на десяти процентах неприятностей и игнорировать девяносто процентов светлого и радостного.

Джонатан Свифт, автор "Путешествия Гулливера", был, вероятно, самым большим пессимистом во всей английской литературе. Он так сожалел, что родился на свет, что в дни рождения обряжался в траур. Однако этот величайший пессимист высоко ценил средства, которые несут радость и счастье. "Лучшие доктора в мире, – заявлял он, – это доктор диета, доктор тишина и доктор веселый человек".

Вы и я можем пользоваться услугами доктора веселый человек ежечасно, если наше внимание сосредоточится на богатствах, которыми мы владеем, богатствах, не идущих в сравнение с теми, которые были у Али-Бабы.

Продадите ли вы оба глаза хотя бы за миллион долларов?

За сколько бы вы отдали свои ноги? Руки?

Ваших детей? Семью?

Подсчитайте, и вы поймете, что то, что вы имеете, вы не отдадите за все золото Рокфеллеров, Фордов, Морганов вместе взятых.

А ценим ли мы это? Как сказал Шопенгауэр: "Мы редко думаем о том, что у нас есть, зато всегда о том, чего нам не достает".

Да, привычка редко думать о том, что у нас есть, а постоянно о том, чего не достает, оборачивается величайшей трагедией в мире. Она, возможно, принесла больше горя, чем все войны и болезни за всю историю человечества.

В результате подобного отношения к жизни мой знакомый Джон Палмер превратился "из славного парня в старого брюзгу" и чуть не разрушил свой семейный очаг. Он сам рассказал мне об этом:

"Вскоре после возвращения из армии, – сказал он, – я открыл свое собственное предприятие. Я упорно трудился день и ночь. Вначале все складывалось прекрасно. Затем начались неприятности. Я не мог достать необходимые для дела детали и материалы. Я боялся, что мне придется закрыть мое предприятие. Я так беспокоился, что превратился из славного парня в старого брюзгу. Я стал сердитым и раздражительным. Но я не замечал этого. Лишь теперь я понимаю, что из-за этого я чуть не лишился своего счастливого семейного очага. Но однажды молодой инвалид войны, работавший на моем предприятии, сказал мне: "Джонни, тебе должно быть стыдно. Ты ведешь себя так, словно ты единственный человек на свете,

которому трудно. Предположим, ты на какое-то время закроешь свое предприятие, ну и что же? Ты можешь открыть его снова, когда все наладится! Ты владеешь многими благами, за которые должен быть благодарен. Однако ты всегда ворчишь. Боже мой, как бы я хотел быть на твоём месте! Посмотри на меня. У меня только одна рука и половина лица изуродована огнестрельным ранением. Но несмотря на это, я не жалею. Если ты не прекратишь ворчать и брюзжать, ты потеряешь не только свое предприятие, но и свое здоровье, семью и друзей!"

Эти замечательные слова поразили меня. Они заставили меня оценить то, чем я обладал. Я немедленно решил измениться и снова стать прежним. Я так и сделал".

Моя знакомая Люсиль Блейк была на грани моральной катастрофы, прежде чем научилась радоваться тому, что у нее было, и не беспокоиться о том, чего у нее не было.

Я познакомился с Люсиль много лет назад. Мы вместе учились на факультете журналистики Колумбийского университета, овладевая мастерством написания коротких рассказов. Девять лет назад она пережила самое глубокое потрясение в своей жизни. В то время она жила в Тусоне, штат Аризона. Вот что она рассказала мне о себе:

"Я кружилась в водовороте событий и увлечений: я училась игре на органе в университете штата Аризона, руководила занятиями по исправлению дикции, вела уроки по восприятию музыки в Дезерт-Уиллоу-Ранч, где я жила. Я ходила на вечеринки, на танцы и увлекалась верховой ездой по ночам. И вдруг однажды утром я не смогла встать. Мое сердце! "Вам нужно лежать в постели в течение года. Вам необходим полный покой", – сказал врач. Он не был уверен, что я когда-нибудь снова стану здоровой.

Целый год быть прикованной к постели! Стать инвалидом – может быть, даже умереть! Я была вне себя от ужаса. Почему это случилось именно со мной? В чем я провинилась? Я плакала и стонала от отчаяния. Я была озлоблена и возмущена. Но я последовала совету врача и легла в постель. Мой сосед мистер Рудольф, художник, сказал мне: "Вы думаете сейчас, что провести целый год в постели – это трагедия. Но это не так. У вас будет время думать и узнавать себя. За эти несколько месяцев вы вырастаете духовно больше, чем за всю свою прошлую жизнь". Я стала спокойнее и попыталась провести переоценку ценностей. Я читала такие книги, которые вдохновляли меня. Однажды я услышала по радио следующие слова: "Вы можете выразить только то, что содержится в вашем собственном сознании". В прошлом я много раз слышала подобные слова, но теперь я ими прониклась. Я решила думать только о том, что помогает мне жить, о радости, счастье и здоровье. Каждое утро, когда я просыпалась, я заставляла себя вспоминать все, за что я должна благодарить судьбу. Я думала о том, что в данный момент у меня ничего не болит, что у меня очаровательная дочь, хорошее зрение, хороший слух. По радио передают чудесную музыку. У меня есть время для чтения. Я имела возможность хорошо питаться. У меня были хорошие друзья. Я так развеселилась, и ко мне приходило так много посетителей, что врач повесил на двери моей палаты табличку, на которой было написано, что только одному посетителю разрешалось приходить ко мне в палату, – и только в определенные часы.

С тех пор прошло уже девять лет, и сейчас я веду полноценную активную жизнь. Я глубоко благодарна за тот год, который я провела в постели. Это был самый плодотворный и счастливый год моей жизни в Аризоне. Именно тогда я выработала у себя привычку каждое утро вспоминать обо всех благах, которыми одарила меня судьба. Эта привычка осталась у меня на всю жизнь. Она является одним из самых ценных сокровищ, которые я приобрела в жизни. Мне стыдно вспоминать, что я научилась жить лишь тогда, когда боялась умереть".

Моя дорогая Люсиль Блейк, возможно, вам известно, что вы усвоили тот же урок, который доктор Сэмюэл Джонсон усвоил двести лет назад. "Умение видеть положительную сторону каждого события, – сказал доктор Джонсон, – стоит больше тысячи фунтов в год".

Обратите внимание, что эти слова были сказаны не профессиональным оптимистом. Их произнес человек, живший в душевных муках, нищете и голоде в течение двадцати лет и в конце концов ставший одним из самых выдающихся писателей своего поколения и самым блестящим собеседником

всех времен.

Логан Пирсалл Смит вложил глубочайшую мудрость в несколько слов, сказав: "В жизни следует ставить перед собой две цели. Первая цель – осуществление того, к чему вы стремитесь. Вторая цель – умение радоваться достигнутому. Только самые мудрые представители человечества способные к достижению второй цели".

Вы, наверное, не поверите, что даже мытье посуды в кухонной раковине может вызывать состояние экстаза. Если вам интересно узнать об этом, почитайте вдохновляющую книгу о непревзойденном мужестве Боргильд Даль. Книга называется "Я хотела видеть".

Она написана женщиной, которая была фактически слепой в течение пятидесяти лет. "У меня был только один глаз, – пишет она, – и он был весь покрыт плотными рубцами. Я могла что-то различать только сквозь крошечное отверстие в левой части глаза. Я могла видеть книгу, лишь только держа ее очень близко к лицу и изо всех сил стараясь косить влево".

Но Боргильд Даль отвергала жалость и никому не позволяла жалеть себя и считать "неполноценной". В детстве она хотела играть в "классы" вместе с другими детьми, но не могла разглядеть линии и отметки. Поэтому после того, как другие дети уходили домой, она ползала, прижимаясь к земле, чтобы глаза ее могли уловить расположение линий. Она запомнила каждый сантиметр на том участке, где играли дети, и вскоре научилась даже превосходно бегать. Дома она читала, держа книгу с крупным шрифтом так близко к глазам, что ее ресницы задевали листы. Она удостоена двух ученых степеней: бакалавра искусств университета Миннесоты и магистра искусств Колумбийского университета.

Она начала свою деятельность с преподавания в маленькой деревушке Туин-Вэлли, штат Миннесота, и достигла звания профессора журналистики и литературы в Августинском колледже в Сиу-Фолс, штат Южная Дакота. Боргильд Даль преподавала там в течение тринадцати лет. Кроме того, она читала лекции в женских клубах и выступала по радио в передачах, посвященных критике литературных произведений. "В глубине души, – пишет она, – я всегда боялась полной слепоты. Чтобы преодолеть этот страх, я стала вести себя непринужденно, быть в веселом настроении".

Затем в 1943 году, когда ей было пятьдесят два года, случилось чудо: операция в знаменитой клинике Мэйо. Она теперь стала видеть в сорок раз лучше, чем раньше.

Перед ней открылся новый и удивительно прекрасный мир. Сейчас для нее является захватывающим даже мытье посуды в кухонной раковине. "Я играю с мыльной пеной в миске для мытья посуды, – пишет она. – Я погружаю в эту пену руки и набираю пригоршню крошечных мыльных пузырьков. Я рассматриваю их при ярком свете и в каждом из них различаю переливающиеся цвета маленькой радуги".

Когда она посмотрела в окно над кухонной мойкой, она увидела "воробьев, взмахивающих черно-серыми крылышками. Они стремительно летели, несмотря на снегопад".

Вам и мне должно быть очень стыдно за себя. Все дни и годы нашей жизни проходят в сказочном царстве красоты. Но мы слишком слепы, чтобы увидеть это, и слишком пресыщенны, чтобы наслаждаться этим.

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

Ведите счет своим удачам – а не своим неприятностям!

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

Я получил письмо от миссис Эдит Олред. "Когда я была ребенком, я отличалась повышенной чувствительностью и застенчивостью, – говорит она в своем письме. – Я всегда имела лишний вес, а щеки у меня были такие, что я казалась даже толще, чем была. Моя мать была женщиной старого закала и полагала, что одежда не должна быть красивой. Она считала, что все это глупости. Она всегда говорила: "Широкая одежда будет хорошо носиться, а узкие вещи быстро порвутся". Она одевала меня в соответствии с этим принципом. Я никогда не ходила в гости, не имела никаких развлечений. Когда я пошла в школу, я никогда не участвовала в играх на свежем воздухе и даже не занималась спортом. Я была болезненно застенчива. Я чувствовала, что я непохожа на других, и считала себя совершенно непривлекательной.

Став взрослой, я вышла замуж за человека на несколько лет старше меня. Но я не изменилась. Мои родственники со стороны мужа были людьми спокойными и уверенными в себе. Они обладали всеми качествами, которыми должна была бы обладать я. Я старалась изо всех сил быть похожей на них, но у меня ничего не получалось. Все их попытки сделать меня более общительной приводили к тому, что я все больше и больше замыкалась в себе. Я стала нервной и раздражительной. Я избегала всех своих друзей. Мое состояние настолько ухудшилось, что я дрожала от ужаса, когда звонили в дверь. Я чувствовала себя неудачницей. Я знала это и боялась, что муж это заметит. Поэтому, когда мы бывали в обществе, я старалась выглядеть веселой и нередко переигрывала. После этого я чувствовала себя несчастной в течение нескольких дней. Наконец, я пришла в такое подавленное состояние, что мне стало казаться бессмысленным продолжать жить. Я стала думать о самоубийстве".

Что же изменило жизнь этой несчастной женщины? Одно случайное замечание!

"Случайное замечание, – продолжала миссис Олред, – преобразило всю мою жизнь. Однажды моя свекровь стала рассказывать о том, как она воспитывала своих детей, и сказала: "Что бы ни случилось, я всегда требовала, чтобы они были самими собой"... Быть собой?... Это замечание заставило меня по-новому осмыслить мою жизнь. Вдруг меня осенило. Я поняла, что все мои горести были вызваны тем, что я пыталась играть роль, которая мне совершенно не подходила.

Я сразу изменила свое поведение. Я начала быть собой. Я старалась изучить свою собственную личность. Пыталась выяснить, что я собой представляю. Я изучила свои достоинства. Я научилась выбирать цвета и стили в одежде, стала одеваться к лицу. Завела новых друзей. Вступила в общественную организацию, которая сначала была небольшой, – и я оцепенела от страха, когда мне поручили сделать доклад. Но с каждым новым выступлением я становилась все смелее и смелее. Мне потребовалось много времени – но сегодня я более счастлива, чем мне когда-либо представлялось в мечтах. Воспитывая своих детей, я всегда учила их тому, что познала на таком горьком опыте: 'Что бы ни случилось, всегда будьте самими собой!'"

Эта проблема – хотеть быть собой – "стара как мир, – говорит доктор Джеймс Гордон Джилки, – и столь же универсальна, как человеческая жизнь". Нежелание быть собой является скрытой причиной многих неврозов, психозов и комплексов. Анджело Патри написал тринадцать книг и тысячи газетных статей о воспитании детей, и он говорит: "Наиболее несчастен тот человек, который жаждет стать кем-то и чем-то другим, чем та личность, которой он является по своему физическому и психическому складу".

Сэм Вуд, один из самых известных режиссеров Голливуда, утверждает, что больше всего затруднений у него связано с тем, чтобы заставить актеров быть самими собой. Все они стремятся быть второсортными Лонами Гарнер и третьесортными Кларнами Гейдлами.

"Публика уже имела удовольствие, теперь она хочет чего-нибудь другого", – говорит Сэм Вуд. До работы в кино, где он снял "До свидания" и "По ком звонит колокол", Вуд был бизнесменом. "Опыт научил меня немедленно избавляться от людей, которые стараются показать себя не тем,

кто они есть."

Недавно я спросил Пола Бойнтон, руководителя отдела кадровой крупной нефтяной компании "Сокони - Вакуум-Ойл", в чем самая большая ошибка людей, которые обращаются к нему по поводу работы. Он должен знать: он беседовал более чем с шестьюдесятью тысячами человек, искавших работу, а кроме того, он написал книгу, озаглавленную "6 способов получить работу". Он ответил: "Самая большая ошибка людей, ищущих работу, состоит в том, что они хотят казаться не такими, какими они являются. Вместо того, чтобы держаться непринужденно и быть совершенно откровенными, они часто стараются давать такие ответы, которые, как они думают, вы хотите услышать. Но это не срабатывает, потому что обманщики никому не нужны. Как и фальшивые монеты".

Вот история одной женщины, которая убедилась в этом на собственном горьком опыте. Она была дочерью кондуктора трамвая. Эта девушка стремилась стать певицей. Но ее лицо причиняло ей большие неприятности. У нее был большой рот и выдающиеся вперед зубы. Впервые выступая перед публикой в ночном клубе в Нью-Джерси, она старалась оттягивать верхнюю губу вниз, чтобы скрыть свои зубы. Она пыталась держаться "очаровательно", но что из этого получилось? Она выглядела смешной. Ее карьера могла кончиться провалом.

Однако среди посетителей ночного клуба оказался человек, который, услышав ее пение, подумал, что у нее есть талант. "Послушай, - напрямик сказал он, - я наблюдал твоё выступление и знаю, что ты пытаешься скрыть. Ты стыдишься своих зубов". Девушка смутилась, но мужчина продолжал говорить: "Ну и что из того? Разве это преступление - иметь некрасивые зубы? Не старайся скрывать их! Открывай рот, и публика полюбит тебя, когда увидит, что ты не стыдишься. Кроме того, - пронзительно заметил он, - эти самые зубы, которые ты стараешься скрыть, возможно, принесут тебе успех и богатство!"

Кэсс Дейли последовала его совету и забыла о своих зубах. С того времени она думала только о публике, которая слушала ее. Она широко открывала рот и пела с таким чувством и темпераментом, что стала одной из самых ярких звезд в кино и на радио. Другие комедийные актрисы пытаются сейчас подражать ей!

Знаменитый Уильям Джеймс имел в виду людей, которые так и не нашли себя, когда заявил, что средний человек развивает только десять процентов заложенных в нем интеллектуальных способностей. "В сравнении с тем, какими мы должны быть, - писал он, - мы бодрствуем только наполовину. Мы используем лишь небольшую часть наших физических и умственных ресурсов. Говоря в общем, человек, таким образом, далеко не использует своих возможностей. Он обладает силами различного рода, которые обычно пропадают втуне".

Вы и я обладаем определенными способностями, поэтому бессмысленно переживать из-за того, что мы не такие как другие. Вы представляете собой нечто новое в мире. Никогда раньше не существовало человека, который был бы в точности такой же, как вы, и никогда, даже через много столетий, не будет такого же. Генетика утверждает, что человека определяют 24 хромосомы, полученные от матери, 24 хромосомы, внесенные отцом. Эти 48 хромосом включают все, что вы наследуете.

"В каждой хромосоме, - говорит А. Шейнфелд, - имеется от нескольких десятков до сотен генов, причем в некоторых случаях один ген способен изменить всю жизнь данной личности". Даже после того, как ваши отец и мать встретились, есть только один шанс из 300000 миллиардов, что родиться точно такой же человек как вы. Другими словами, если бы у нас было 300000 миллиардов братьев и сестер, все бы они отличались от нас. Если вы сомневаетесь в этом, прочтите книгу А. Шейнфелда "Вы и наследственность".

У меня есть основания говорить о необходимости "найти себя", поскольку меня это глубоко затрагивает. Я знаю, о чем говорю. Мой печальный опыт обошелся мне слишком дорого. Вот иллюстрация: когда я впервые приехал в Нью-Йорк с кукурузных полей Миссури, я поступил в Американскую академию драматических искусств. Я стремился стать актером. Мне пришла в голову, как я считал, блестящая идея, настолько простая,

настолько беспроницаемая, что я не мог понять, почему тысячи честолюбивых людей на нее еще не натолкнулись. Идея заключалась в следующем: я изучу, как знаменитые актеры того времени – Джон Дрю, Уолтер Хэмпден и Отис Скиннер, добивались успеха. Затем я собирался заимствовать лучшие качества каждого из них и объединить их в себе. Я думал, что это поможет мне стать самым блистательным и непревзойденным актером. Как глупо! Как нелепо! Мне пришлось потерять годы своей жизни, подражая другим людям, пока до моей бесплодной миссурийской башки дошло, что я должен быть самим собой и что, возможно, я и не мог бы стать кем-либо другим.

Этот печальный опыт должен был послужить мне уроком на много лет. Но этого не случилось. Куда мне, я был слишком туп. Мне пришлось снова пройти через все это. Несколько лет спустя я принялся писать книгу, которая, как я надеялся, будет самой лучшей книгой по ораторскому искусству для деловых людей, которая когда-либо была написана. Однако в работе над книгой я руководствовался той же глупой идеей, которую я применял, готовясь стать актером. Я собирался заимствовать мысли многих других писателей и объединить их в одной книге, – книге, в которой содержалось бы все. Итак, я достал десятки книг по ораторскому искусству и потратил целый год на то, чтобы включить их мысли в свою рукопись. Но в конце концов меня осенило, что я снова веду себя глупо. Эта мешанина из мыслей других людей, которую я написал, была такой компилятивной, такой скучной, что ни один деловой человек не стал бы корпеть над ней. Тогда я отправил в корзину для мусора этот плод моего годовичного труда и начал все сначала. На этот раз я сказал себе: "Ты должен оставаться Дейлом Карнеги, со всеми его недостатками и слабостями. По всей вероятности, ты не можешь быть никем другим". Я отказался от мысли сочетать в себе достоинства других людей, засучил рукава и занялся тем, чем мне следовало заняться с самого начала: написал учебник по ораторскому искусству, в котором нашли отражение мой собственный опыт, наблюдения и мысли, накопившиеся у меня как у оратора и преподавателя ораторского мастерства. Я усвоил – надеюсь навсегда – урок, который усвоил сэр Уолтер Рэлей. (Я говорю не о сэре Уолтере, который бросил свой плащ на грязную мостовую, чтобы на него ступила королева. Речь идет о сэре Рэлее, который был профессором английской литературы в Оксфорде в 1904 году.) "Я не могу написать книгу на уровне Шекспира, – сказал он, – но я могу написать свою собственную книгу".

Будьте самим собой. Следуйте мудрому совету, который Ирвинг Берлин дал покойному Джорджу Гершвину. Когда они впервые встретились, Берлин был широко известен, а Гершвин был только начинающим композитором.

Берлин, на которого произвело впечатление дарование Гершвина, предложил ему должность своего музыкального сектора с окладом в три раза большим.

"Но не соглашайтесь на эту работу, – сказал он при этом, – если вы согласитесь, то станете второстепенным Берлином. А если останетесь самим собой, в один прекрасный день вы станете первоклассным Гершвином."

Гершвин последовал совету и некоторое время спустя стал одним из выдающихся американских композиторов своего времени.

Чарли Чаплин, Уилл Роджерс, Мэри Маргарет Макбрайд, Джин Отри и миллионы других были вынуждены усвоить урок, который в этой главе я пытаюсь донести до вашего разума. Им это дорого обошлось – как и мне.

Когда Чарли Чаплин начал сниматься в кино, режиссер фильмов настаивал, чтобы он подражал популярному немецкому комику того времени. Чарли Чаплин не мог ничего достичь, пока не проявил свою индивидуальность. Боб Хоуп пережил то же самое: в течение многих лет он был исполнителем танцев с пением – и ему так и не удавалось добиться успеха. Он прославился, когда выбрал свой собственный жанр – искусство юмористического рассказа. Роджерс много лет выступал статистом в водевилях, не произнося ни слова. Он бы так и не преуспел, если бы не обнаружил у себя дар рассказывать юмористические истории.

Когда Мэри Маргарет Макбрайд впервые стала выступать на радио, она избрала для себя амплу комической актрисы-ирландки и потерпела неудачу. Когда же она начала играть саму себя – простую деревенскую девушку из Миссури, – то стала одной из самых популярных звезд нью-йоркского радио.

Когда Джин Отри старался избавиться от своего тexasского акцента и утверждал, что он из Нью-Йорка, люди только смеялись за его спиной. Но когда он стал играть на своем банджо и петь ковбойские баллады, то было положено начало его карьеры. Джин Отри сделался самым популярным в мире ковбоем как в кино, так и на радио.

Вы являетесь чем-то совершенно новым в этом мире. Радуйтесь этому. Используйте наилучшим образом то, что вам дала природа. В конечном итоге всякое искусство автобиографично. Вы можете петь только своим голосом. Вы можете рисовать только своей рукой. Вы должны быть таким, каким вас сделали ваш опыт, ваша среда и ваша наследственность. Что бы ни случилось, вы должны возделывать свой маленький сад. Что бы ни случилось, вы должны играть на своем маленьком инструменте в оркестре жизни.

Эмерсон в своем эссе "Доверие к себе" писал: "В духовной жизни каждого человека наступает такой момент, когда он приходит к убеждению, что зависть порождается невежеством; что подражание – самоубийство; что человек, хочет он того или нет, должен примириться с собой, как и с назначенным ему уделом; что какими бы благами ни изобилдовала вселенная, хлеба насущного ему не найти, коль скоро он не будет прилежно возделывать отведенный ему клочок земли. Силы, заложенные в нем, не имеют подобных в природе, и лишь ему самому дано узнать, на что он способен, а это не прояснится, пока он не испытает себя". (1)

Так сказал Эмерсон. А вот как выразил это поэт – покойный Дуглас Мэллок:

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

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

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

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

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

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

Не подражайте другим. Найдите себя и будьте собой.

(1) Р. Эмерсон. Эссе. Г. Торо. Уолден, или Жизнь в лесу. М., 1986. С. 133. – Прим.ред.

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

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

"Если вам достался лимон, делайте лимонад."

Так поступает крупный деятель высшей школы. А дурак поступает противоположным образом. Если он обнаружит, что судьба вручила ему лимон, он отказывается от него и говорит:

"Я невезучий. Это судьба. У меня нет никакого шанса."

Он вступает в конфликт со всем миром и вволю предаётся печалю. А когда лимон достаётся умному человеку, он говорит:

"Какой урок я могу извлечь из этого несчастья? Как я могу превратить этот лимон в лимонад?"

Великий психолог Альфред Адлер, посвятивший жизнь изучению человека и скрытых его резервов, заявил, что одной из самых поразительных способностей человека является "обращать минус в плюс".

Я расскажу вам интересную и вдохновляющую историю одной своей знакомой, которая поступила именно так. Её зовут Тельма Томпсон. "Во время войны, – рассказала она мне, – моего мужа назначили на службу в военный учебный лагерь недалеко от пустыни Мохаве в штате Нью-Мексико. Я поехала туда вместе с ним, чтобы не разлучаться. Я возненавидела это место. Все в нём вызвало у меня отвращение. Никогда в жизни я не была так несчастна. Моего мужа послали на военные учения в пустыню Мохаве, и я оставалась совершенно одна в крошечном доме. Жара была невыносимой – 125 градусов по Фаренгейту в тени кактуса. Поблизости не было ни души, с кем бы я могла поговорить. Вокруг были только мексиканцы и индейцы, которые не говорили по-английски. Ветер дул непрерывно, и все кушанья, которые я ела, и сам воздух, которым я дышала, были полны песка, песка, песка!

Я была настолько несчастна, мне было так жаль себя, что написала своим родителям. Я писала, что сил у меня больше нет и что я возвращусь домой, что я не могу больше ни минуты все это терпеть. Лучше быть в тюрьме! Отец прислал мне ответное письмо, состоявшее всего из двух строчек. Эти две строчки навсегда запечатлелись в моей памяти. Они полностью изменили мою жизнь:

"Два человека смотрели сквозь тюремную решетку.

Один видел грязь, другой видел звезды".

Я снова и снова перечитывала эти строки. И мне стало стыдно за свое поведение. Я решила найти что-то положительное в моей ситуации. Я решила постараться увидеть звезды.

Вскоре я подружилась с местными жителями, и меня потрясло их отношение ко мне. Когда я проявила интерес к их тканым и керамическим изделиям, они подарили мне свои самые лучшие изделия, которые они отказывались продавать туристам. Я изучила диковинные формы кактусов: юкки и юкки древовидной. Я узнала много нового о луговых собачках, наблюдала заход солнца в пустыне и искала морские раковины, которые пролежали здесь миллионы лет с тех пор, когда пески пустыни были дном океана.

Что вызвало такие поразительные изменения во мне? Пустыня Мохаве не изменилась. Индейцы остались такими же. Изменилась я сама. Я изменила свое умонастроение. И таким образом я превратила свои самые мучительные переживания в самое волнующее приключение моей жизни. Я открыла новый мир. Он взволновал и вдохновил меня. Я была настолько потрясена, что написала об этом книгу – роман, который был опубликован под названием "Ярко освещенные бастионы". Я выглянула из созданной мною тюрьмы и увидела звезды".

Тельма Томпсон, вы открыли для себя древнюю истину, которой учили греки за пятьсот лет до нашей эры: "Самые лучшие вещи труднее всего сделать".

Гарри Эмерсон Фосдик повторил это снова в двадцатом веке: "Счастье в основном не удовольствие, в основном – это победа". Да, победа,

которая ощущается как результат преодоления трудностей, как триумф, когда мы свои лимоны превращаем в лимонад.

Однажды во Флориде я посетил зажиточного фермера, который обратил в лимонад даже ядовитый лимон. Вначале, когда он стал владельцем этой фермы, он пришел в уныние. Земля была настолько плохой, что он не мог ни выращивать фермы, ни разводить скот. Ничего на ней не приживалось, кроме корявых дубов и гремучих змей. Когда я заехал к нему несколько лет тому назад, то узнал, что многие туристы наезжают сюда, чтобы посмотреть его ферму и разведение гремучих змей. Доход составлял 20 тысяч долларов в год. Змеиный яд доставлялся в лаборатории, шкуры шли на изготовление дамских туфель и сумочек. Мясо шло в продажу во многие страны мира. Я купил почтовую карточку с фотографией этого места и отправил ее с почты в деревне, которая была переименована в честь расположенной вблизи фермы. Она называлась "Гремучая змея", прославляя человека, который ядовитый лимон сумел превратить в сладкий лимонад.

Поскольку я исколесил всю Америку, мне посчастливилось встретить десятки мужчин и женщин, которые проявили "свою способность обращать минус в плюс".

Покойный Уильям Болито, автор книги "Двенадцать против богов", выразил это, примерно, следующим образом: "Самое важное в жизни состоит не в том, чтобы максимально использовать свои успехи. Каждый дурак способен на это. Действительно важным является умение извлекать пользу из потерь. Это требует ума; в этом и заключается разница между умным человеком и дураком".

Болито произнес эти слова после того, как потерял ногу в железнодорожной катастрофе. Но я знаю человека, который потерял обе ноги и сумел с избытком компенсировать эту потерю. Его зовут Бен Фортсон. Я познакомился с ним в лифте отеля в Атланте, штат Джорджия.

Когда я вошел в лифт, мое внимание привлек весело улыбавшийся человек без обеих ног. Он сидел в кресле-каталке в углу лифта. Когда лифт остановился на его этаже, он вежливо обратился ко мне с просьбой отодвинуться в другой угол, чтобы он мог выехать на своем кресле. "Мне так жаль, - сказал он, - что я доставляю вам неудобство", - и при этом лицо его озарила лучезарная улыбка, согревающая душу.

Выйдя из лифта, я пошел в свой номер. Я все время думал о жинерадостном калеке. Поэтому я разыскал его и попросил рассказать о своей жизни.

"Это случилось в 1929 году, - с улыбкой начал он свой рассказ. - Я отправился нарезать прутья орешника, чтобы приспособить их как подпорки для бобов у себя в саду. Погрузил их в свой "форд" и поехал домой. Вдруг один из прутьев выскользнул, попал под автомобиль и заклинил управление в тот момент, когда я делал резкий поворот. Автомобиль стремительно перескочил через ограждение, а меня выбросило из него и ударило о дерево. У меня был поврежден позвоночник. Ноги парализовало.

Это случилось, когда мне было двадцать четыре года. С тех пор я не сделал ни одного шага".

В двадцать четыре года он оказался пожизненно приговоренным к инвалидному креслу! Я спросил его, как ему удалось так мужественно пережить это, и он ответил: "Я не мог примириться с этим вначале". Он негодовал и был в отчаянии. Он постоянно проклинал свою судьбу. Но томительно проходили годы, и он убедился в том, что его негодование ничего не приносит, кроме ожесточенности. "Я наконец оценил доброту и внимание ко мне других людей, - сказал он. - И решил, что самое малое, что я в состоянии сделать, - это быть добрым и внимательным к ним".

Я спросил, считает ли он все еще, после того как прошло так много лет, этот случай страшной катастрофой своей жизни, и он сразу ответил: "Нет". Он сказал: "Я теперь почти рад, что это произошло". Он рассказал мне, что после того, как преодолел потрясение и возмущение, он начал жить в другом мире. Он увлекся чтением и стал любить хорошую литературу. За четырнадцать лет он прочитал по крайней мере тысячу четырехста книг, и они открыли для него новые горизонты и сделали его жизнь намного богаче, чем он когда-либо считал возможным. Он стал слушать хорошую музыку, и сейчас он восхищается великими симфониями, которые в прошлом вызывали у него скуку. Но самым главным изменением было то, что у него появилось

время размышлять. "Впервые в жизни, - сказал он, - я был в состоянии беспристрастно взглянуть на мир и ощутить подлинный смысл ценностей. Я начал понимать, что в основном мои стремления в прошлом ничего не стоили".

Благодаря чтению он заинтересовался политикой, изучил общественные проблемы и выступал на заседаниях, сидя в своем кресле. Постепенно он познакомился со многими людьми и люди его узнали. В настоящее время Бен Фортсон, которые по-прежнему не покидает своего кресла, является секретарем штата Джорджия!

В течение последних тридцати пяти лет я руковожу курсами для взрослых в Нью-Йорке. За это время я обнаружил, что многие из моих слушателей глубоко сожалеют о том, что не получили образование в колледже. По всей вероятности, они считают, что отсутствие высшего образования является большим препятствием. Я знаю, что это не всегда так, поскольку я встречался с тысячами людей, преуспевших в жизни, которые окончили только среднюю школу. Поэтому я часто рассказываю этим своим слушателям историю одного человека, которого я знал. Он не кончал даже начальной школы. Он вырос в ужасающей бедности. Когда умер его отец, то друзьям пришлось собрать деньги на гроб, в котором его похоронили. После смерти отца мать мальчика работала на фабрике, где выпускались зонтики. Она трудилась по десять часов в день и брала еще сдельную работу на дом. Дома она работала до одиннадцати часов вечера.

Мальчик, воспитанный в таких условиях, увлекся занятиями в драматическом кружке, организованном в клубе при церкви. Игра на сцене приводила его в такой восторг, что он решил овладеть ораторским искусством. Это привело его в политику. В тридцать лет он был избран в легислатуру штата Нью-Йорк. Но, к сожалению, он был совершенно не подготовлен к такой ответственной деятельности. Он даже откровенно признался мне, что и понятия не имел, что к чему. Он изучал длинные сложные законопроекты, по поводу которых ему предстояло голосовать, - но для него эти документы были так же непонятны, как если бы они были написаны на языке индейцев чоктоу. Он был обеспокоен и обескуражен, когда его сделали членом комитета по лесному делу, еще до того, как ему довелось побывать в лесу. Он был обеспокоен и обескуражен, когда его сделали членом Банковской комиссии штата до того, как у него появился счет в банке. Он признался мне, что был готов отказаться от занимаемой должности. Но ему было стыдно рассказать об этом матери, только поэтому он продолжал работать. В отчаянии он решил заниматься шестнадцать часов в день и превратить свой лимон невежества в лимонад знаний. В результате из местного политика он превратился в фигуру национального масштаба и стал настолько известен, что газета "Нью-Йорк таймс" назвала его "самым любимым жителем Нью-Йорка".

Я рассказываю вам об Эле Смите.

Через десять лет после того, как Эл Смит стал выполнять свою программу политического самообразования, он сделался самой выдающейся личностью в администрации штата Нью-Йорк. Он был избран губернатором штата Нью-Йорк на четыре срока - такого рекорда ни у кого не было. В 1928 году он был кандидатом на пост президента от демократической партии. Шесть знаменитых университетов, включая Колумбийский и Гарвардский, присвоили почетные ученые степени человеку, окончившему только начальную школу.

Эл Смит лично сказал мне, что все это было результатом его упорного труда. Если бы он не работал по шестнадцать часов в день, ему не удалось бы превратить свой минус в плюс.

Чем больше я изучал биографии великих людей, тем больше приходил к заключению, что удивительно много среди них тех, кто в начале жизни имел какие-то крупные неприятности. Это подстегивало их, и в результате они добавались больших успехов. Как говорил В. Джеймс:

"Даже наши недуги помогают нам самым неожиданным образом."

Вполне возможно, что Мильтон не был бы выдающимся поэтом, не будь он смелым, а Бетховен таким прекрасным композитором, не будь он глухим. Блестящая карьера Элен Келлер стала возможной потому, что она была

слепой и глухой.

Если бы Чайковский не пережил крушения надежд и не был почти доведен до самоубийства своей неудачной женитьбой, если бы его жизнь не была столь трагичной, но, возможно, не смог бы создать своей бессмертной "Патетической симфонии".

Если бы Достоевский и Толстой не перенесли столько трагического в своей жизни, они вряд ли смогли бы создать свои бессмертные романы.

"Если бы я не был столь глубоким инвалидом, – писал человек, который изменил научное представление о жизни на земле, – я не смог бы сделать столько, сколько сделал."

Это признание Чарлза Дарвина.

В тот самый день, когда в Англии родился Чарлз Дарвин, в бревенчатой хижине в лесах Кентукки родился другой ребенок. Ему тоже помогли препятствия. Его звали Линкольн – Авраам Линкольн. Если бы он воспитывался в аристократической семье, а затем бы окончил юридический факультет в Гарварде и у него бы была счастливая семейная жизнь, то вполне возможно, что в глубине его сердца не нашлись бы ни проникновенные слова, которые он увековечил в Геттисберге, ни священная поэма, которую он прочитал в день своего вторичного вступления в должность президента, – самые прекрасные и благородные слова, когда-либо произнесенные правителем людей: "Не обращая ни к кому своей злобы, обращая ко всем свое милосердие..."

Гарри Эмерсон Фосдик в книге "Способность видеть суть" приводит скандинавскую поговорку: "Северный ветер породил викингов."

Разве могли беспечная жизнь, отсутствие трудностей и безделье принести людям пользу и счастье? Наоборот, те, кто себя жалеет, будет жалеть себя и лежать на мягких подушках. В то же время история показывает, что закаляли характер и добивались счастья в любых, даже неблагоприятных условиях те, кто брал на себя полную ответственность.

Предположим, что мы подавлены, что чувствуем, что не можем обратить свой лимон в лимонад. Но есть две причины, по которым мы должны все же попытаться сделать это.

Во-первых, мы можем добиться успеха.

Во-вторых, если мы даже не добьемся успеха, простая попытка превратить минус в плюс заставит нас посмотреть вперед, а не назад, она заменит отрицательные мысли положительными. Она высвободит творческую энергию и займет вас так, что у вас не останется времени на то, чтобы оплакивать прошлое и навеки ушедшее.

Однажды, когда Оле Буль, известный виолончелист, давал концерт в Париже, у его виолончели неожиданно порвалась струна. Оле Буль закончил мелодию на трех струнах. "Такова жизнь, – говорит Гарри Эмерсон Фосдик, – она заставляет нас заканчивать мелодию на трех струнах, когда одна выходит из строя".

Такова не только жизнь. Это больше, чем жизнь. Это жизнь побеждающая! Я хотел бы увековечить следующие слова Уильяма Болито в бронзе, если бы я имел эту возможность, и повесить их в каждой школе страны: "Самое важное в жизни состоит не в том, чтобы максимально использовать свои успехи. Каждый дурак способен на это. Действительно важным является умение извлекать пользу из потерь. Это требует ума; в этом и заключается разница между умным человеком и дураком".

Итак, чтобы выработать у себя отношение к жизни, приносящее душевный покой и счастье, попытаемся применить правило шестое:

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

Глава 18. Как вылечить меланхолию за

четырнадцать дней

Начав писать эту книгу, я решил устроить конкурс на наиболее полезный и вдохновляющий автобиографический рассказ на тему: "Как я преодолел беспокойство". Я предложил за него премию в двести долларов.

Были назначены три судьи конкурса: Эдди Риккенбаккер, президент компании "Истерн эрлайн", доктор Стюарт У. Макклелланд, президент Мемориального университета им. Линкольна, и Х. В. Калтенборн – политический комментатор на радио. Однако мы получили два таких превосходных рассказа, что судьи так и не могли отдать предпочтение ни одному из них. Поэтому мы разделили премию. Сейчас я ознакомлю вас с одним из них. Его прислал С. Р. Бертон (он работает в фирме по продаже автомобилей "Уиззер" в Спрингфилде, штат Миссури).

"Когда мне было девять лет, я потерял мать, а в двенадцать лет остался без отца, – пишет мистер Бертон. – Мой отец погиб, а мать однажды девятнадцать лет назад просто ушла из дому, и с тех пор я ее никогда не видел. Я больше не видел и своих маленьких сестер, которых она взяла с собой. Она написала мне письмо лишь через семь лет после своего ухода. Отец погиб вследствие несчастного случая через три года после того, как ушла мать. Он и его компаньон купили кафе в небольшом городке в штате Миссури, и когда отец был в деловой поездке, его компаньон продал кафе, забрал все деньги и скрылся. Один из друзей дал отцу телеграмму, чтобы он скорее возвращался домой. Отец очень торопился и погиб в автомобильной катастрофе в Салинасе, штат Канзас. У него было две сестры. Они были бедные, больные и старые. Несмотря на это, они взяли к себе трех детей из нашей семьи. Только я и мой маленький брат оказались никому не нужными. Мы были оставлены на попечение городских властей. Нас все время преследовал страх, что с нами будут обращаться как с сиротами. Вскоре так и случилось. На некоторое время меня взяла на воспитание одна бедная семья. Но времена были тяжелые, глава семьи потерял работу, так что они больше не могли меня содержать. Затем я жил на ферме у мистера и миссис Лофтин. Их ферма находилась на расстоянии одиннадцати миль от города. Мистеру Лофтину было семьдесят лет, у него был опоясывающий лишай, и он был прикован к постели. Он позволил мне жить в своем доме и при этом потребовал, чтобы я не лгал, не воровал и слушался. Эти три заповеди стали моей библией, я строго выполнял их. Я начал учиться в школе, но уже через неделю остался дома и плакал, как маленький ребенок. Дети издевались надо мной, дразнили меня из-за моего большого носа, говорили, что я туп, и называли меня "сиротское отродье". Я принимал их оскорбления близко к сердцу, и мне все время хотелось подраться с ними. Но мистер Лофтин, фермер, который взял меня на воспитание, сказал мне: "Всегда помни, что отказ от борьбы требует больше мужества и благородства, чем отпор противнику, напавшему на тебя". Я не вступал в драку, но однажды мальчик из нашего класса поднял куриный помет на школьном дворе и бросил его мне в лицо. Я избил его до полусмерти с приобрел двух друзей. Они сказали, что ему досталось поделом.

Однажды миссис Лофтин купила мне шапку, которой я очень гордился. Одна из старшеклассниц сорвала ее у меня с головы и наполнила водой. Шапка была окончательно испорчена. Она сказала, что наполнила мою шапку водой, так как "хотела намочить мой медный лоб, чтобы мои куриные мозги не зажарились".

В школе я никогда не плакал, но дома меня душили слезы. И тогда миссис Лофтин дала мне совет, устранивший все мои тревоги и беспокойство и превративший моих врагов в друзей. Она сказала мне: "Ральф, дети не будут дразнить и называть тебя "сиротским отродьем", если ты проявишь к ним интерес и постарайся сделать для них что-то полезное и приятное". Я последовал ее совету. Я усердно занимался и вскоре стал лучшим учеником в классе. Но мне никто не завидовал, потому что я изо всех сил старался помогать другим детям.

Я помогал нескольким мальчикам писать сочинения и изложения. Для

некоторых из них я полностью писал доклады. Одному из учеников нашего класса было стыдно рассказать своим родителям, что я помогаю ему. Поэтому, как правило, он говорил своей матери, что идет охотиться на опоссумов, когда отправлялся ко мне. Бывало, он приходил на ферму мистера Лофтина, привязывал своих собак в сарае, а я помогал ему делать уроки. Для одного ученика я писал обзоры книг и несколько вечеров помогал одной девочке по математике.

По соседству от нас случились две смерти. Умерли два престарелых фермера, а одну женщину покинул муж. Я остался единственным мужчиной на четыре семьи. Я помогал этим вдовам два года. По пути в школу и обратно я заглядывал к ним на фермы, рубил для них дрова, доил коров, поил и кормил скот. Меня теперь благословляли все вокруг и никто не ругал. Меня повсюду принимали как друга. Они выразили свои чувства особенно наглядно, когда я вернулся домой после службы во флоте. В первый же день моего приезда меня приехали навестить более двухсот фермеров. Некоторые из них проехали около восьмидесяти миль, и их радость, когда они меня увидели, была совершенно искренней. Я мало беспокоился, так как все время был занят, стараясь помочь другим людям. И это приносило мне большое счастье. Вот уже тринадцать лет никто не называет меня 'сиротское отродье'".

Да здравствует мистер Бертон! Он знает, как завоевать друзей! Он также знает, как преодолевать беспокойство и наслаждаться жизнью.

Точно так же поступал покойный доктор Фрэнк Луп из Сиэтла, штат Вашингтон. Он был инвалидом в течение двадцати трех лет. Артрит. Однако ко корреспондент газеты "Сиэтл стар" Стюарт Уитхаус писал мне: "Я много раз брал интервью у доктора Лупа; и никогда в жизни я не встречал такого незлоистичного человека и притом такого, который бы брал от жизни все".

Каким образом инвалид, прикованный к постели, мог "брать от жизни все"? Даю вам возможность высказать две догадки. Он все время сетовал на жизнь и всех осуждал? Нет... Он упивался жалостью к себе и требовал внимания от всех вокруг? Нет. Опять неверно. Он познал радость жизни благодаря тому, что сделал своим девизом надпись на немецком языке на гербе принца Уэльского: "Ich dien" - "Я служу". Доктор Луп узнавал фамилии и адреса других инвалидов и подбадривал их и себя радостными, обнадеживающими письмами. Он даже организовал клуб переписки инвалидов и побуждал их писать друг другу. В конце концов он создал национальную организацию, названную "Обществом запертых".

Лежа в постели, он писал около тысячи четырехсот писем в год и приносил радость тысячам инвалидов, доставая приемники и книги для тех, кто был изолирован от внешнего мира.

В чем основная разница между доктором Лупом и множеством других людей? Только в одном: в отличие от них, его душа была озарена светом высокой цели, благородного дела. Он испытывал радость от сознания того, что его жизнь подчинена идее, гораздо более благородной и значительной, чем он сам, вместо того, чтобы быть, как выразился Шоу, "эгоцентричным комком недугов и обид, жалующимся на то, что мир не хочет посвятить себя тому, чтобы сделать его счастливым".

Вот самое удивительное утверждение, которое мне довелось читать, вышедшее из-под пера знаменитого психиатра. Это утверждение сделал Альфред Адлер. Он обычно говорил своим пациентам, страдающим меланхолией: "Вы можете вылечиться за четырнадцать дней, если будете следовать этому рецепту: старайтесь каждый день думать о том, как вы можете сделать кому-нибудь приятное".

Это утверждение звучит настолько неправдоподобно, что я считаю себя обязанным попытаться разъяснить его, процитировав примерно две страницы из замечательной книги доктора Адлера "Что для вас должна значить жизнь". (Кстати, эту книгу вы должны обязательно прочитать.)

"Меланхолия, - говорит Адлер в книге "Что для вас должна значить жизнь", - подобна затаенному гневу и упреку, направленным против окружающих, хотя пациент, ради того чтобы обеспечить себе уход, симпатию и поддержку, представляется только подавленным своей собственной виной. Первые воспоминания пациента выглядят примерно так: "Я помню, что мне хотелось лечь на кушетку, но на ней лежал мой брат. Я поднял такой крик, что ему пришлось встать с нее".

Меланхолики часто бывают склонны к тому, чтобы отомстить за себя, совершив самоубийство, и первое, о чем должен позаботиться врач, это не дать им повода для самоубийства. Лично я пытаюсь ослабить общую напряженность, предлагая им как первое правило при лечении: "Никогда не делайте ничего того, чего вам не хочется". Это выглядит очень скромно, но я считаю, что это затрагивает суть всей проблемы. Если меланхолик имеет возможность делать все, что ему хочется, то кого же он может обвинять? За что он должен мстить? "Если вам хочется пойти в театр, - говорю я ему, - или поехать отдохнуть, так и поступайте. Если же по пути вы почувствуете, что вам расхотелось, то не делайте этого". Это самое лучшее положение, в котором кто-нибудь мог бы оказаться. Это дает удовлетворение стремлению пациента к превосходству. Он подобен богу и может делать все, что ему угодно. С другой стороны, это не очень легко вписывается в его стиль жизни. Он хочет доминировать и обвинять других, а если они согласны с ним, то нет возможности над ними доминировать. Это правило является большим подспорьем, и среди моих пациентов не было ни одного случая самоубийства.

Обычно пациент отвечает: "Но мне ничего не хочется делать". Я уже подготовился к этому ответу, потому что слышал его много раз. "Тогда не делайте ничего, что вам не нравится", - говорю я. Иногда, однако, пациент отвечает: "Мне бы хотелось весь день пролежать в постели". Я знаю, что если я разрешу, то ему уже не захочется это делать. Я знаю, что если я воспрепятствую, то он устроит скандал. Я всегда соглашаюсь.

Это одно правило. Другое действует на их стиль жизни более непосредственно. Я говорю им: "Вы можете вылечиться за четырнадцать дней, если будете следовать этому рецепту. Старайтесь думать каждый день о том, как вы можете кому-нибудь сделать приятное". Вот что это для них значит. Они заняты мыслью: "Как досадить кому-нибудь". Ответы очень интересны. Некоторые говорят: "Это для меня будет очень легко. Я это делаю всю свою жизнь". Они никогда этого не делали. Я прошу их подумать об этом еще раз. Они не думают об этом еще раз. Я говорю им: "Когда вы не в состоянии уснуть, используйте все это время на размышления о том, как сделать кому-нибудь приятное, и это явится большим шагом к улучшению вашего здоровья". На следующий день я их спрашиваю при встрече: "Думали ли вы о том, что я вам посоветовал?" Они отвечают: "Вчера вечером я сразу уснул, как только лег в постель". Все это должно делаться, разумеется, ненавязчиво, дружелюбно, без намека на превосходство.

Другие станут отвечать: "Я никогда не смогу это сделать. Я так обеспокоен". Я им говорю: "Не переставайте беспокоиться; но одновременно вы можете иногда подумать и о других". Я всегда хочу пробудить у них интерес к ближним. Многие говорят: "Почему я должен делать приятное другим? Другие ведь не стараются сделать приятное мне". "Вы должны думать о своем здоровье, - отвечаю я. - Другие будут страдать потом". Чрезвычайно редко я встречал такого пациента, который бы сказал: "Я подумал о том, что вы советовали". Все мои усилия направлены на то, чтобы увеличить социальную заинтересованность пациента. Я знаю, что подлинная причина его болезни - это отсутствие сотрудничества с его стороны, и я хочу, чтобы и он это увидел. Как только он оказывается в состоянии контактировать со своими ближними на основе равенства и сотрудничества, он излечен... Важнейшей обязанностью, возлагаемой религией, всегда было требование: "Возлюби ближнего своего..." Именно человек, не проявляющий интереса к своему ближнему, испытывает величайшие трудности в жизни и наносит величайший ущерб другим. Именно среди таких личностей формируются все неудачники. Все наши требования к человеку и величайшая похвала, которую мы можем ему воздать, заключается в следующем: он должен уметь трудиться совместно с другими людьми, быть дружески расположенным ко всем людям и быть надежным спутником в любви и браке".

Доктор Адлер настаивает, что каждый день мы должны делать доброе дело. А что такое доброе дело? - спросите вы. "Доброе дело, - сказал пророк Магомет, - это то, что вызывает улыбку радости на лице другого человека".

Почему, если совершать каждый день доброе дело, это оказывает такое

удивительное воздействие на того, кто его совершает? Потому что стремление доставлять удовольствие другим не позволяет нам думать о себе, а именно это является основной причиной беспокойства, страха и меланхолии.

Я могу составить целую книгу из рассказов людей, которые, забыв о себе, обрели таким образом здоровье и счастье. Например, ознакомимся с рассказом о жизни Маргарет Тейлор Йейтс – одной из самых популярных женщин в американском военно-морском флоте.

Миссис Йейтс пишет романы, но ни один из ее детективов не представляет хотя бы наполовину такой интерес, как подлинная история того, что случилось с ней в роковое утро, когда японцы нанесли удар по американским кораблям в Перл-Харбор. Миссис Йейтс была инвалидом более года: у нее было больное сердце. Из каждых двадцати четырех часов двадцать два она проводила в постели. Самым длинным путешествием для нее была прогулка по саду, где она принимала солнечные ванны. Даже выходя в сад, она должна была опираться на руку служанки. Как она рассказала мне, в те дни ей казалось, что она на всю жизнь останется инвалидом. "Я никогда бы не выздоровела, – сказала он мне, – если бы японцы не напали на Перл-Харбор. Они внезапно вывели меня из состояния покоя".

"Когда это произошло, – продолжала миссис Йейтс, – всюду вокруг царили хаос и смятение. Одна бомба взорвалась совсем рядом с моим домом, и от сотрясения я была выброшена из своей постели. Военные грузовики поспешно отправились к аэродрому Хикем-Филд, к казармам в Скоуфилде и к авиабазе в Кэниохе-Бей, чтобы вывезти жен и детей пехотинцев и моряков и разместить их в школах. Работники Красного Креста попросили по телефону тех, у кого были свободные комнаты, принять эвакуированных. Они знали, что рядом с моей кроватью стоит телефон, поэтому меня попросили передавать информацию об эвакуации семей военнослужащих. Я собирала все сведения о том, куда поселили жен и детей пехотинцев и моряков. Всем военнослужащим были даны инструкции обращаться ко мне, чтобы узнать, куда вывезены их семьи.

Вскоре я узнал, что мой муж, капитан второго ранга Роберт Рэлей Йейтс, не пострадал. Я старалась ободрить жен, которые не знали, что случилось с их мужьями, живы они или нет. Я пыталась утешить вдов, у которых были убиты мужья. А таких было немало. 2117 офицеров и рядовых во флоте и в морской пехоте были убиты, а 960 пропали без вести.

Вначале я отвечала на телефонные звонки лежа в постели. А затем я стала отвечать на них сидя. Наконец, я была настолько поглощена делами и возбуждена, что забыла о своей слабости, встала с постели и села за стол. Благодаря заботе о тех, кто страдал больше, чем я, мне удалось забыть о своей болезни. С тех пор я проводила в постели только восемь часов, отведенных для сна. Сейчас я понимаю, что, если бы японцы не напали на Перл-Харбор, я на всю жизнь осталась бы наполовину инвалидом. Мне было приятно проводить время в постели. Меня постоянно обслуживали, и, сейчас мне ясно, что я невольно теряла волю к жизни, способность бороться за свое выздоровление.

Нападение на Перл-Харбор было одной из величайших трагедий в истории Америки, но для меня лично оно стало одним из самых знаменательных событий. Этот ужасный кризис дал мне силы, о которых я уже не мечтала. Мое внимание было отвлечено от собственных страданий и сосредоточено на других людях. Это придало моей жизни глубокий и значительный смысл. У меня больше не было времени думать и заботиться о себе".

Треть людей, которые устремляются к психиатрам за помощью, возможно, могли бы вылечиться сами, если бы последовали примеру Маргарет Йейтс. Они бы вылечились, если бы увлеклись помощью другим. Моя идея? Это примерно то, что сказал Карл Юнг (1). А кто может знать лучше него? Он сказал: "Около трети моих пациентов страдают не от клинически диагностируемого невроза, а от бессмысленности и пустоты их жизни". Говоря другими словами, они хотят, чтобы кто-то "подвез их", – но жизнь проходит мимо. И они спешат к психиатру, жалуясь на свою ограниченную, бессмысленную и бесполезную жизнь. Оставшись за бортом, они стоят на пристани, осуждая всех, кроме себя, и требуя, чтобы весь мир потакал их эгоцентрическим желаниям.

Вполне возможно, что вы сейчас говорите себе: "Ну, конечно, на меня произвели глубокое впечатление эти рассказы. Если бы я оказался в Перл-Харбор, я бы с радостью поступил бы так же, как Маргарет Тейлор Йейтс. Но у меня все обстоит иначе: моя жизнь самая обычная и однообразная. Каждый день в течение восьми часов я занимаюсь скучной работой. В моей жизни не происходит ничего драматического. Как же я могу увлечься помощью другим? И почему я должен это делать? Что мне это даст?"

Вопрос вполне справедлив. Попытаюсь ответить на него. Да, ваша жизнь однообразна, но каждый день вы наверняка встречаете каких-то людей. Что вы делаете для них? Вы просто проходите мимо них или пытаетесь узнать, что их волнует? Например, вы каждый день встречаете почтальона. Он проходит сотни миль каждый год, чтобы доставить вам почту. Вы хоть раз поинтересовались, где он живет, выразили желание взглянуть на фотографии его жены и детей? Вы спросили его, устает ли он от своей работы, не надоедает ли она ему?

Вы каждый день видите молодого продавца в бакалейном магазине, продавца газет и чистильщика обуви на углу, который наводит блеск на ваши ботинки. Ведь они тоже люди, и у каждого из них свои проблемы, мечты и стремления. Они тоже стремятся поделиться ими с кем-нибудь. Но разве вы хоть когда-нибудь даете им такую возможность? Разве вы когда-нибудь проявляете живой, искренний интерес к их личности или к их жизни? Именно это я и имею в виду. Ведь совсем не обязательно становиться Флоренс Найтингейл или социальным реформатором, чтобы помочь улучшить мир - ваш личный мир; вы можете начать это завтра утром, с людьми, с которыми вы общаетесь!

Что вам это принесет? Больше счастье! Больше удовлетворение, вы сможете гордиться собой! Аристотель назвал такое поведение "просвещенным эгоизмом". Заратуштра сказал: "Делать добро другим - не обязанность. Это - радость, ибо это улучшает здоровье и увеличивает счастье". А Бенджамин Франклин резюмировал это очень просто. "Когда вы делаете добро другим, - сказал он, - вы в первую очередь делаете добро себе".

"По моему мнению, - пишет Генри С. Линк, директор Центра психологической службы в Нью-Йорке, - ни одно открытие современной психологии не является таким важным, как научное доказательство необходимости самопожертвования или дисциплины для самореализации и счастья".

Забота о других не только отвлекает вас от беспокойства о себе; она также поможет вам приобрести много друзей и получить массу удовольствий

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

в жизни. Каким образом? С таким вопросом я однажды обратился к профессору Йельского университета Уильяму Лайону Фелпсу. Вот что он ответил мне:

"Когда я прихожу в отель, в парикмахерскую или в магазин, я обязательно говорю что-нибудь приятное всем, кого я встречаю. Я стараюсь каждому сказать то, что выделяет его как личность, чтобы он не чувствовал себя просто винтиком в машине. Иногда я делаю комплименты обслуживающей меня продавщице в магазине. Я выражаю свое восхищение ее красивыми глазами или волосами. Я спрашиваю парикмахера, не устает ли он целый день стоять на ногах. Кроме того, я интересуюсь, как он стал парикмахером, сколько лет он работает и сколько шевелюр ему удалось привести в порядок за это время. Я помогаю ему сосчитать это. Я заметил, что проявление интереса заставляет человека сиять от счастья. Я жму руку носильщика, который принес мой саквояж. Это создает у него хорошее настроение и бодрость на весь день. Однажды в исключительно жаркий летний день я зашел позавтракать в вагон-ресторан железнодорожного экспресса. Переполненный вагон казался раскаленной печью, а обслуживание пассажиров происходило очень медленно. Когда, наконец, официант подал мне меню, я сказал ему: "Поварам, работающим в раскаленной от жары кухне, сегодня приходится очень тяжело". Официант сначала начал

ругаться. Он говорил обиженным тоном. Сначала мне показалось, что он сердится. "Милостивый, всемогущий боже, – воскликнул он. – Люди приходят к нам и постоянно жалуются на еду. Они недовольны медленным обслуживанием и ворчат по поводу жары и высоких цен. Я уже девятнадцать лет выслушиваю эти жалобы. Вы первый и единственный человек, выразивший человеческое сочувствие поварам, работающим у раскаленной плиты. Я молю бога, чтобы нам попадалось как можно больше таких пассажиров".

Официант был потрясен, потому что я по-человечески отнесся к неграм-поварам. Я смотрел на них, как на живых людей, а не как на винтики в сложном механизме железной дороги". "Люди нуждаются, – продолжал профессор Фелпс, – хотя бы в небольшом человеческом внимании к себе. Когда я иду по улице и вижу человека с красивой собакой, я обязательно выражаю свое восхищение ею. Пройдя немного вперед, я оглядываюсь и часто вижу, как он ласкает ее. Мое восхищение ее красотой усиливает его любовь к ней.

Однажды в Англии я встретил пастуха с огромной умной овчаркой. Я любовался ее красотой и сказал об этом пастуху. Я попросил его рассказать мне, как он воспитывал собаку. Когда я отошел на некоторое расстояние и оглянулся через плечо, то увидел, как собака встала на задние лапы, положив передние на плечи пастуху, который ласкал ее. То, что я проявил интерес к пастуху и к его собаке, сделало пастуха счастливым. Я также сделал счастливыми собаку и себя".

Вы можете представить себе, чтобы человек, который благодарит носильщика, пожимая ему руку, выражает свое сочувствие поварам, работающим в раскаленной от жары кухне, и восхищается собаками незнакомых людей на улице, был мрачным и обеспокоенным? Разве такой человек нуждается в помощи психиатра? Разумеется, нет. Китайской поговорка гласит: "Ароматом роз всегда веет от руки, которая их дарит".

Если вы мужчина, то пропустите следующий абзац. Он не заинтересует вас. В этом абзаце рассказывается о том, как обеспокоенная, несчастная девушка сумела покорить сердца нескольких молодых людей. Все они сделали ей предложение. Сейчас эта девушка стала бабушкой. Несколько лет назад я остановился в доме, где она жила с мужем. Я должен был выступить с лекцией в их городе. На следующее утро она отвезла меня на автомобиле на станцию, где я собирался сесть на поезд, следующий в Нью-Йорк. Мы проехали около пятидесяти миль, и по дороге между нами завязался разговор о том, как завоевывать друзей. Моя спутница сказала: "Мистер Карнеги, я собираюсь что-то рассказать вам. Я еще никому в этом не признавалась, даже своему мужу". (Между прочим, этот рассказ будет не таким интересным, как вы, по всей вероятности, предполагаете.) Она рассказала, что воспитывалась в семье, принадлежавшей к высшему обществу Филадельфии. "Трагедией моего детства и юности, – сказала она, – была бедность. Мы никогда не могли устраивать такие приемы, как другие девушки моего круга. У меня никогда не было эффектных платьев. Я подолгу носила одни и те же вещи, вырастала из них. Они плохо сидели на мне и были старомодны. Я была настолько унижена и мне было так стыдно, что я часто плакала по ночам. Наконец, в порыве крайнего отчаяния, меня осенило. Я решила всегда спрашивать своих кавалеров на вечерах о том, что им довелось пережить, об их взглядах на жизнь и планах на будущее. Я задавала эти вопросы не потому, что меня особенно интересовали ответы. Я делала это только для того, чтобы отвлечь их внимание от моего старомодного платья. Однако произошла странная вещь: чем больше я слушала рассказы этих молодых людей о себе и чем больше узнавала об их жизни, тем интереснее мне становилось беседовать с ними. Я так глубоко заинтересовалась, что нередко сама забывала о недостатках своего туалета. Но меня больше всего поражало следующее: поскольку я была хорошей слушательницей и поощряла молодых людей рассказывать о себе, они чувствовали себя счастливыми, и постепенно я стала пользоваться самым большим успехом среди своих сверстниц, и трое молодых людей сделали мне предложение".

(Девушки, учитесь завоевывать сердца молодых людей.)

Наверняка некоторые из тех, кто читает данную главу, скажут: "Вся эта болтовня об интересе к окружающим – сплошная чушь! Бессмысленные религиозные бредни! Мне это все не подходит! Мне надо зарабатывать

деньги, чтобы кошелек не был пустым. Я намерен брать от жизни все - и при том сейчас, - и к черту все это переливание из пустого в порожнее!"

Ну что же, если у вас такое мнение, вы имеете на это право, но, если вы правы, в таком случае все великие философы и вероучители с самого начала письменной истории человечества - Христос, Конфуций, Будда, Платон, Аристотель, Сократ, святой Франциск - глубоко ошибались. Но поскольку вы можете презрительно усмехнуться, если речь пойдет об учениях религиозных мыслителей, обратимся за советом к атеистам. Попробуем обратиться за советом к самому знаменитому американскому атеисту двадцатого века - Теодору Драйзеру. Драйзер высмеивал все религии, как сказки, и считал, что жизнь - это "повесть, которую пересказал дурак: в ней много слов и страсти, нет лишь смысла" (1). Однако Драйзер восхищался одной великой заповедью Христа - заповедью о служении другим. "Для того, чтобы он (человек) мог получить хоть какую-то радость на отведенном ему коротком отрезке пути, - говорит Драйзер, - он должен думать и составлять планы, как улучшить положение не только для себя, но и для других, поскольку радость, испытываемая им самим, зависит от того, насколько он радуется за других и насколько другие радуются за него".

Если мы собираемся "улучшить положение для других" - как настаивал Драйзер, - то нам надо спешить. Время уходит. "По этому пути я пройду лишь один раз. Так пусть же я уже сейчас совершу какой-либо достойный

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

поступок или проявлю доброту. Пусть я не отложу и не упущу случая это сделать, ибо по этому пути я никогда больше не пройду".

Поэтому, если вы хотите избавиться от беспокойства и обрести душевный покой и счастье, выполняйте правило седьмое:

Забудьте о себе, проявляя интерес к окружающим. Каждый день делайте доброе дело, которое вызовет радостную улыбку на чьем-либо лице.

Резюме

Правило 1: Заполните свой ум мыслями о спокойствии, мужестве, здоровье и надежде, ведь "наша жизнь - это то, что мы думаем о ней".

Правило 2: Никогда не пытайтесь свести счеты с вашими врагами, потому что этим вы принесете себе гораздо больше вреда, чем им. Поступайте, как генерал Эйзенхауэр: никогда не думайте ни минуты о людях, которых вы не любите.

Правило 3: Вместо того, чтобы переживать из-за неблагодарности, будьте к ней готовы.

А. Помните, что Иисус излечил десять прокаженных за один день - и только один из них поблагодарил его. Почему вы ожидаете большей благодарности, чем получил Христос?

Б. Помните, что единственный способ обрести счастье, - это не ожидать благодарности, а совершать благодеяния ради радости, получаемой от этого.

В. Помните, что благодарность - это такая черта характера, которая является результатом воспитания; поэтому, если вы хотите, чтобы ваши дети были благодарными, учите их этому.

Правило 4: Ведите счет своим удачам, а не своим неприятностям!

Правило 5: Не подражайте другим. Найдите себя и оставайтесь собой, ведь "зависть - это невежество", а "подражание - самоубийство".

Правило 6: Когда судьба вручает вам лимон, постарайтесь сделать из него лимонад.

Правило 7: Забывайте о своих собственных неприятностях, пытайтесь дать немного счастья другим. "Делая добро другим, вы в первую очередь помогаете себе".

*** ЧАСТЬ ПЯТАЯ. Как уберечь себя от беспокойства из-за критики ***

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

В 1929 году произошло событие, которое произвело сенсацию в университетских кругах. За несколько лет до этого молодой человек по имени Р. Хатчинс закончил Йельский университет, совмещая учебу с работой официанта, репетитора, продавца готовой одежды. Теперь же, восемь лет спустя, он был торжественно возведен в должность ректора четвертого по престижу университета в США – Чикагского. Ему только исполнилось 30 лет. Пожилые профессора качали головами. Критика обрушилась на этого "чудо-мальчика", как обвал. Он был то, и он был это – слишком юн, неопытен, над его идеями в области образования потешались. Даже газеты присоединились к нападкам. В день его назначения один из его друзей сказал отцу Р. Хатчинса:

"Я был шокирован, прочитав утром в газете редакционную статью, поносящую вашего сына."

"Да, это жестоко, – сказал Хатчинс-старший, – но, помните, никто никогда не пнет дохлую собаку."

Так оно и есть, и чем важнее собака, тем с большим удовольствием пинают ее люди.

Принц Уэльский, ставший позднее Эдуардом VIII, основательно получил по заднему месту.

Он посещал Дартмутский колледж, соответствующий морскому училищу. Принцу было четырнадцать лет. Однажды один из офицеров застал его плачущим и спросил, в чем дело? Вначале принц не хотел говорить, а затем признался, что был побит кадетами.

Начальник колледжа собрал кадетов и объяснил им, что хотя принц не жаловался, тем не менее ему хотелось бы знать, чем обязан он такому обращению. Не сразу, но кадеты признались, что им хотелось, чтобы со временем, когда они станут офицерами флота, они могли бы говорить, что в свое время били самого короля!

Поэтому, когда вам поддадут, или вас ругают, имейте в виду, что это зачастую делается потому, что дает поддавшему или критикующему чувство собственной значимости. Это часто означает, что вы добились чего-то важного и заслуживаете внимания. Многие люди получают величайшее наслаждение, понося тех, кто более образован или более удачлив. Например, когда я писал эту главу, я получил письмо от одной женщины, разоблачающей генерала Уильяма Бута, основателя Армии спасения. Я выступил по радио в передаче, восхвалявшей генерала Бута. Что же написала мне эта женщина? Она обвинила генерала Бута в краже восьми миллионов долларов, которые он собрал для оказания помощи беднякам. Конечно, это обвинение было нелепым. Но эта женщина не стремилась к правде. Она находила злобное удовлетворение в том, что клеветала на человека, который был намного выше нее. Я выбросил ее клеветническое письмо в корзину для мусора и поблагодарил всемогущего бога за то, что она не моя жена. Из ее письма я ничего не узнал о генерале Буте, но

многое узнал о ней самой. Шопенгауэр сказал много лет назад: "Низменные люди испытывают огромное удовольствие, когда находят недостатки и безрассудные поступки у великих людей".

Едва ли можно считать бывшего президента Йельского университета низким человеком. Однако Тимоти Дуайт, по всей вероятности, был в полном восторге, выступая с нападками на человека, который был кандидатом на пост президента США. Президент Йельского университета предупреждал, что, если этого человека выберут президентом, "мы увидим, как наши жены и дочери станут жертвами узаконенной проституции, они будут хладнокровно обесчещены, их души будут намеренно осквернены, они лишатся скромности и добродетели, станут жертвой поношения бога и человека".

Звучит почти как обличение Гитлера, не правда ли? Но это сказано о совершенно другом человеке. Это было обличение Томаса Джефферсона. Какого Томаса Джефферсона? Неужели бессмертного Томаса Джефферсона, автора Декларации независимости, святого покровителя демократии? Да, представьте себе, этим нападкам подвергался именно он.

Как вы думаете, какого американца называли "лицемером", "мошенником" и "почти убийцей"? В одной газете поместили карикатуру, изображавшую его на гильотине, огромный нож был уже занесен над его головой. Толпы насмехались над ним, люди свистели ему вслед, когда он проезжал по улицам верхом. Кто это был? Джордж Вашингтон!

Но ведь это случилось много лет назад. Может быть, с тех пор человеческая натура хоть немного усовершенствовалась? Ну что ж, посмотрим.

Возьмем адмирала Пири, полярного исследователя, потрясшего мир, когда он на собачьей упряжке достиг в 1909 году Северного полюса. Пири был едва жив от голода и холода. Восемь пальцев на ногах были отморожены и их пришлось ампутировать. Переживания были таковы, что он чуть не сошел с ума. В то же время его старшие морские начальники в Вашингтоне сторали от негодования, завидуя той популярности, какую приобрел Пири. Они обвинили его в том, что он собрал деньги на научные исследования, а сам "прохлаждался и бездельничал в Арктике".

Они, возможно, сами поверили в это, ибо невозможно не поверить в то, во что вам хочется верить. Это желание унижить Пири было настолько сильным, что только прямое вмешательство президента Мак-Кинли позволило Пири продолжать свою деятельность в Арктике.

Подвергался бы Пири таким оскорблениям, если бы он занимался какой-нибудь конторской работой в министерстве военно-морских сил в Вашингтоне? Нет. Его деятельность не была бы настолько важной, чтобы вызывать зависть.

С генералом Грантом обошлись еще более жестоко, чем с адмиралом Пири. В 1862 году он одержал первую великую решительную победу, когда Север впервые взял верх, - победу, которая была одержана за один день, победу, которая сразу сделала Гранта национальным героем, победу, которая имела огромный резонанс даже в далекой Европе, победу, по случаю которой торжественно звонили церковные колокола и пылали костры от Мэна до берегов Миссисипи. Тем не менее не прошло и шести недель после этой выдающейся победы, как Грант - герой Севера - был арестован и отстранен от командования своей армией. Он плакал от унижения и отчаяния.

Почему генерал У. С. Грант был арестован в зените своей славы? В первую очередь потому, что он возбудил подозрительность и зависть своих надменных начальников.

Если вы склонны беспокоиться из-за несправедливой критики, выполняйте правило первое:

Помните, что несправедливая критика часто является замаскированным комплиментом.

Не забывайте, что никто никогда не бьет мертвую собаку.

Глава 20. Поступайте так – и критика не принесет вам огорчения

Однажды я беседовал с генерал-майором Смедли Батлером, которого прозвали Старина Всевидящее Око. Его также называли старым "адским дьяволом Батлером"! Помните его? Он был самым колоритным и бесшабашным генералом, который когда-либо командовал морской пехотой Соединенных Штатов.

Он рассказал мне, что в молодости страстно мечтал о популярности. Ему хотелось на всех производить приятное впечатление. В те дни даже самая безобидная критика причиняла ему глубокие страдания. Но он признался, что тридцатилетняя служба в морской пехоте сделала его более "толстокожим". "Как только меня ни оскорбляли и ни поносили, – вспоминал Батлер. – Меня называли прохвостом, змеей и дрянью. Меня оскорбляли специалисты в этом деле. Меня называли всеми сочетаниями непечатных ругательств, которые существуют в английском языке. Вы думаете, я обращал на это внимание? Ничего подобного! Когда я слышу, что кто-то ругает меня, я даже не поворачиваю голову, чтобы посмотреть, кто это".

Может быть, Батлет – Старина Всевидящее Око стал слишком безразличен к критике, но ясно одно: большинство из нас принимают незначительные обиды и оскорбления слишком близко к сердцу. Я вспоминаю, как много лет назад корреспондент нью-йоркской газеты "Сан" посетил показательные занятия на моих курсах для взрослых. Он написал пасквиль обо мне и о моей работе. Был ли я вне себя от ярости? Я воспринял это как личное оскорбление. Я позвонил председателю исполнительного комитета газеты "Сан" Джилу Ходжесу и фактически потребовал, чтобы он опубликовал статью с подлинными фактами о моей деятельности вместо нелепого пасквиля. Я был полон решимости добиться, чтобы наказание соответствовало преступлению.

Сейчас мне стыдно, что я вел себя таким образом. Я понимаю теперь, что половина людей, купивших эту газету, так и не удосужилась прочитать эту статью. Половина из тех, кто прочитал ее, посмеялись над ней, как над безобидной шуткой. Половина тех, кто злорадствовал по этому поводу, через несколько недель совершенно забыли об этой статье.

Теперь я понимаю, что люди не думают ни о вас, ни обо мне, и их совершенно не волнует, что о нас с вами говорят. Они заняты только собой, они думают только о себе перед завтраком, после завтрака и все время до десяти минут после полуночи. Их в тысячу раз больше беспокоит собственная небольшая головная боль, чем известие о вашей или о моей смерти.

Если даже над вами насмеялся, вонзил нож в спину и бросил в реку один из близких вам людей – не страдайте от жалости к самому себе. Вспомните, что то же самое случилось с Иисусом Христом.

Один из его ближайших учеников продал его за взятку, в переводе на современные деньги равную 19 долларам. Другой из его 12 учеников бросил его, как только тот попал в беду, трижды объявил о том, что никогда не знал Иисуса Христа, и даже поклялся в этом. Это случилось с Иисусом. Почему вы или я должны рассчитывать на лучшее?

Уже много лет, как я понял, что хотя я и не могу удержать людей от несправедливой критики в мой адрес, я могу сделать нечто более важное.

Я могу решить, стоит ли расстраиваться из-за несправедливого приговора. Давайте внесем ясность. Я не отвергаю всякую критику. Я далек от этого. Я говорю об игнорировании критики несправедливой.

Однажды я спросил Элеонору Рузвельт, как она реагирует на несправедливую критику, которой в ее адрес было предостаточно. Возможно, у нее было больше преданных друзей и яростных врагов, чем у какой-либо другой женщины, жившей в белом доме. Она рассказала мне, что когда она была девочкой, то была очень застенчива, очень обеспокоена тем, что говорят о ней люди. Она так боялась критики, что однажды спросила совета

у своей тети, сестры теодора Рузвельта. Она спросила у нее:

"Тетя, я хочу поступить так-то, но боюсь того, как это будет расценено." Сестра Рузвельта посмотрела ей в глаза и сказала:

"Никогда не беспокойся о том, что скажут люди. Действуй так, как подскажет твое сердце." Элеонора Рузвельт сказала мне, что этот совет ей очень пригодился, особенно когда она оказалась в Белом доме. Элеонора добавила, что есть только один способ избежать всякой критики – "это быть фарфоровой статуэткой и стоять на полке".

Поступайте так, как подсказывает вам ваше сердце. Критиковать же вас будут все равно. Будут критиковать за то, что вы поступили так, или за то, что вы так не поступили.

Когда покойный Мэтью С. Браш был президентом Американской международной корпорации на Уолл-стрит, 40, я спросил его, был ли он чувствителен к критике. Вот что он рассказал мне: "Да, в молодости я очень болезненно на нее реагировал. Я тогда страстно желал, чтобы все сотрудники нашей организации считали меня совершенством. Я тревожился, если они этого не выражали. Обычно я старался задобрить того, кто первым выступал против меня; но сам факт, что я наладил с ним отношения, вызывал гнев со стороны другого сотрудника. С ним я также пытался наладить отношения, что в свою очередь вызывало недовольство других недоброжелателей. Наконец, я убедился: чем больше я старался умиротворять и задабривать своих обидчиков, чтобы избежать критики в свой адрес, тем больше врагов я приобретал. В конце концов я сказал себе: "Если ты поднимешься над толпой, тебя будут осуждать. И ты должен к этому привыкнуть". Мне это очень помогло. С тех пор я взял себе за правило делать все, что в моих силах, а затем раскрывал свой старый зонтик, чтобы он предохранил меня от дождя несправедливой критики и чтобы дождевые струи не попадали мне за воротник".

Глава 21. Глупости, которые я совершал.

У меня есть папка с буквами "гкс" – сокращение от "глупости, которые я совершал". В папку я складываю листки с записями о совершенных ошибках. Благодаря этой папке я могу вспомнить о промахах, допущенных 15 лет назад. Когда я достаю эту папку и перечитываю критические замечания, адресованные самому себе, я обнаруживаю, что они помогают мне справиться с самой сложной проблемой из тех, что встают передо мной: Управление дейлом карнеги.

Когда-то у меня было обыкновение винить в своих бедах других людей, но по мере того, как я становился старше и, как я надеюсь, мудрее, я понял, что при внимательном рассмотрении в большинстве несчастий виноват я сам. Многие из людей с возрастом приходят к тому же заключению, что и я.

"Никого, кроме себя, – сказал наполеон на острове св. Елены, – я не могу винить в своем падении. Я был злейшим врагом самому себе – вот в чем причина моей злосчастной судьбы."

Позвольте мне рассказать о человеке, который обладал искусством руководить собой. Его звали х. Ховелл. Он занимал крупнейшие посты в американской экономике: Был директором нескольких крупных корпораций, председателем правления национального коммерческого банка и т. Д.

"Много лет я вел дневник, в который записывал все дела, которыми я занимался в течении дня, – рассказывал мне ховелл, когда я попросил его об'яснить причину его успеха. – На субботний вечер семья не планирует мне никаких мероприятий, так как знает, что в это время я провожу обзор и даю оценку своей работе за неделю. После обеда я ухожу к себе, открываю дневник и восстанавливаю в уме все интервью, дискуссии, встречи, которые были за эту неделю. Я спрашиваю себя:

"Какие ошибки я совершил за это время? Что сделал правильно? Как мне

улучшить создавшееся положение? Какие уроки следует извлечь из полученного опыта?"

Иногда я чувствую, что недельный обзор сделал меня несчастным. Иногда бываю крайне удивлен: Какие грубые ошибки я совершал. Конечно, по мере того, как шли годы, грубых ошибок становилось меньше. Эта система самоанализа, длившаяся годы, дала мне больше, чем что-либо другое из того, что я попытался использовать."

Возможно, что ховелл заимствовал свою идею у бена франклина. Только франклин не дожидался субботнего вечера. Он подводил итог и делал анализ каждый вечер. Он обнаружил у себя 23 серьезных недостатка. Вот три из них:

- Трата времени впустую,
- склонность волноваться из-за пустяков,
- возражать людям и спорить с ними.

Мудрый бен франклин понимал, что если он не избавится от этих недостатков, он не уйдет далеко. Каждый день в течение недели он следил за собой, не допуская пустой траты времени. Подводя итог за неделю, он записывал, с каким счетом он одержал победу в этом матче. На следующей неделе он выбирал другой недостаток, надевал перчатки и по сигналу гонга выходил из своего угла, чтобы начать бой. И франклин таким образом в течение двух лет воевал со своими недостатками. Неудивительно, что он стал одним из самых влиятельных и любимых людей в США.

Вместо того, чтобы ждать, когда нас и нашу работу раскритикуют противники, давайте лишим их этой возможности. Будем сурово спрашивать с себя сами. Давайте найдем наши слабые места и вылечим их прежде, чем наши противники получат шанс сказать свое слово. Это как раз то, что сделал в свое время чальз дарвин. Когда он завершил работу над книгой "происхождение видов", он понял, что опубликование этой революционной концепции поднимет на ноги ученый мир и духовенство. Он стал своим собственным критиком и 15 лет был занят тем, что тщательно проверял все данные, добивался большей убедительности изложения, критически переосмысливал свои выводы.

Линкольн приветствовал критику, когда видел, что она искренна, основана на знании дела и имеет целью действительно оказать помощь.

Вы и я тоже должны приветствовать доброжелательную критику, так как мы можем рассчитывать, что правы в трех из четырех случаев. По крайней мере, так говорил о себе рузвельт, находясь в белом доме. Эйнштейн же утверждал, что его заключения ошибочны в 99 случаях из 100.

"Мнение наших противников о нас, - говорил ларошфуко, - ближе к истине, чем то, что мы о себе думаем."

Я знаю, что во многих случаях это утверждение оказывается оправданием, однако, когда кто-нибудь начинает меня критиковать, а я себя не критикую, я моментально автоматически начинаю защищаться - даже не успев как следует понять, что же критикующий собирается сказать. Все мы склонны к тому, чтобы отвергать критику и с удовольствием принимать похвалу, не задумываясь о справедливости того или другого. Мы нелогичны. Мы эмоциональны. Наша логика - как лодочка в море эмоций. Если мы услышали, что кто-то о нас недостаточно хорошо отозвался, не будем себя защищать. Это сделает каждый дурак. Будем оригинальны и скромны. Давайте запутаем критикующего и поапплодируем себе, сказав:

"Если бы он знал все о моих промахах, то критиковал бы еще суровее."

В предыдущих главах я говорил о том, как поступать в случаях, когда нас критикуют несправедливо. Здесь другая идея: Когда поднимается ваш гнев из-за того, что вы чувствуете, что вас осудили несправедливо, почему бы не остановиться и не сказать себе:

"Минуточку... Я, конечно же, не совершенство. Коли эйнштейн полагает, что он ошибается в 99 случаях из 100, возможно, и я ошибаюсь - может, в 99 случаях, а, может, в 90? Возможно, критика заслуженная. Если так, то я должен быть благодарен за нее, она может пойти мне на пользу."

Я знаю одного бывшего продавца, который даже просил, чтобы его критиковали покупатели. Когда он начал продавать мыло, заказы почти не поступали. Он боялся, что потеряет работу. Так как он знал, что качество мыла было хорошим, а цена приемлема, он решил, что дело в нем самом. Когда ему не удавалось продать партию мыла, он ходил по улице, пытаясь понять, в чем же дело. Чего ему не хватает? Иногда он подходил к своим потенциальным

покупателям и спрашивал:

"Я пришел не для того, чтобы снова предложить товар. Я вернулся, чтобы выслушать совет или критику. Как вы считаете, в чем была моя ошибка, когда я несколько минут назад приходил и предлагал вам мыло? Вы гораздо опытнее и удачливее меня. Пожалуйста, выскажете свои замечания искренне."

В результате он подружился со многими из этих людей и получил полезные советы.

Сейчас он является президентом крупнейшей компании, занимающейся производством мыла. Его зовут е. Литл. В прошлом году только 14 человек в США имели доход больший, чем он: 240 Тысяч долларов.

Чтобы не расстраиваться из-за критики, следуйте правилу 3:

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

Р е з ю м е п я т о й ч а с т и

как не растриваться
из-за критики.

Правило 1.

Несправедливая критика зачастую не что иное, как скрытый комплимент. Она означает, что вы вызвали ревность или зависть. Помните, что никто никогда не пинает дохлую собаку.

Правило 2.

Старайтесь сделать дело как можно лучше, а затем берите в руки ваш старый зонтик и следите за тем, чтобы капли критики не затекли вам за шиворот.

Правило 3.

Ведите запись глупостей и ошибок, которые вы совершили. Будьте самокритичны, поскольку мы не можем рассчитывать на собственное совершенство. Сами просите непредвзятой, конструктивной критики.

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

Глава 22. Как можно добавить час ко

времени бодрствования.

Почему я пишу о мерах против утомления в книге о предотвращении чувства беспокойства? Это просто потому, что утомление часто приводит к потере спокойствия или, по крайней мере, создает к этому предпосылки.

Каждый студент-медик скажет вам, что утомление снижает сопротивляемость организма простуде, а также многим другим болезням. Каждый психиатр скажет вам, что утомление снижает сопротивляемость чувству страха и беспокойства. Таким образом, предотвращая утомление, вы предотвращаете и возникновение чувства беспокойства. Для того, чтобы предотвратить утомление и беспокойство, следуйте правилу:

Отдыхайте еще до того, как возникнет чувство усталости.

Почему это так важно? Потому, что утомление нарастает с удивительной быстротой. В армии США в результате большого числа испытаний было установлено, что каждый солдат, молодой и достаточно тренированный, совершит длительный поход, если будет сбрасывать с себя вещмешок и отдыхать по 10 минут из каждого часа похода. Во многих армиях так и поступают опытные офицеры.

Ваше сердце не менее разумно, чем армия. Оно перекачивает за день столько крови, что ее хватило бы, чтобы наполнить железнодорожную цистерну. Оно производит эту работу в течении 60, 70, а иногда и 90 лет. Как оно может это делать?

Доктор коннон из гарвардского медицинского института об'ясняет это:

"Большинство людей считает, что сердце работает все время. На самом деле, у него есть определенный период отдыха после каждого сокращения. Если оно б'ется с частотой 70 ударов в минуту, то, фактически, работает 9 часов из 24. В среднем, отдых составляет 16 часов в сутки."

В период второй мировой войны уинстон черчилль, которому было 70 лет, мог работать по 16 часов в сутки, день за днем, руководя военными действиями англии. В чем же секрет его работоспособности? Каждое утро до 11 часов он работал в постели, читал отчеты, диктовал приказы, разговаривал по телефону, проводил важные совещания. После ленча он ложился и спал один час. Вечером он снова спал два часа перед ужином, который подавался в 20 часов. Он не лечил утомление. Ему нечего было лечить. Он предотвращал его. Так как он часто отдыхал, то постоянно мог работать, чувствовал себя свежим, бодрым далеко за полночь.

Когда я спросил элснору рузвельт, как она могла выдержать нагрузку в течении тех 12 лет, когда она была в белом доме, она ответила, что перед каждым собранием, где она должна была выступать с речью, она садилась в кресло или на диван, закрывала глаза и расслаблялась.

Я разговаривал с генри фордом незадолго до его 80-летия. Я был удивлен тем, как хорошо и свежо он выглядит. Я часто просил его поделиться секретом. Он сказал:

"Я никогда не стою, когда могу сидеть, никогда не сижу, когда можно лежать."

Если вы не имеете возможности немного вздремнуть где-то в полдень, вы вполне можете прилечь на часок вечером. Если вы поспите час в районе 5, 6, 7 часов, вы продлите на час в день время бодрствования. Почему? Потому, что часовой сон перед ужином плюс шестичасовой сон ночью (итого вместе 7 часов) - это лучше, чем 8 часов непрерывного сна.

Люди, занимающиеся физической работой, могут больше сделать, если выделяют на отдых достаточно времени. Ф. Тейлор наглядно продемонстрировал это, работая инженером по научной организации производства в бетлехем стил компани. Он заметил, что рабочие грузили по 12.5 Тонн чугуна на грузовые тележки и к полудню валились с ног от усталости. Тейлор исследовал утомляемость рабочих и заявил, что они должны грузить не по 12.5, А по 47 тонн в день. Он подсчитал, что рабочие могут делать почти в четыре раза больше того, что они делали, и не доходить до изнеможения. Для эксперимента тейлор взял среднего рабочего, который должен был выполнять работу точно по часам.

К рабочему был приставлен человек, который, глядя на часы, говорил:

"Возьми болванку и иди. А теперь садись и отдыхай. Иди. Отдыхай." Что же произошло? Рабочий ежедневно переносил по 47 тонн чугуна, в то время как остальные – 12.5 Тонн. И у него практически не было срывов за три года, в течении которых тейлор был в бетлехеме. Рабочий мог выполнять такую работу потому, что отдыхал до того, как чувствовал себя усталым.

Он работал 26 минут и отдыхал 34 минуты в течении часа. Отдыхал больше чем работал, и, тем не менее, успевал сделать почти в четыре раза больше, чем другие. Об этом и других экспериментах можно прочитать в книге ф. Тейлора "принципы научного управления".

Глава 23. Что вас утомляет и что с этим можно сделать.

Установлен важный удивительный факт: Сама по себе умственная работа утомляет. Несколько лет назад ученые пытались выяснить, сколько времени может работать человеческий мозг, не достигая "пониженной способности в работе", как называют ученые утомление. К удивлению ученых, было обнаружено, что кровь, проходящая через мозг в состоянии активности, не показывает какого-либо утомления вообще. Если же вы возьмете кровь из вены проработавшего целый день рабочего, вы найдете в ней определенный процент "токсинов утомления". Но если бы вы взяли каплю крови, протекающую через мозг эйнштейна, в ней вы не обнаружили бы токсинов и в конце рабочего дня. До тех пор, пока мозг сосредоточен на чем-то интересном, он может работать так же хорошо и быстро через 8 или 12 часов после начала процесса. Мозг практически не устает. Так что же все-таки утомляет? Психиатры установили, что утомление в значительной мере обуславливается нашим психическим и эмоциональным состоянием.

Один из крупнейших английских психиатров хедфилд пишет в книге "психология силы":

"...Утомление, от которого мы страдаем, имеет по большей части психическое происхождение; фактически, истощение чисто физического происхождения случается редко."

Один из известных американских психиатров доктор бриль идет в своих утверждениях еще дальше. Он заявляет: "100% Утомления работников умственного труда, находящихся в добром здравии, обусловлено психическими факторами, под которыми мы понимаем эмоциональные факторы."

Какого рода эмоциональные факторы утомляют работников умственного труда? Радость? Удовлетворенность? Нет! Скука, обида, чувство неудовлетворенности, чувство бесполезности старания, спешка, беспокойство, тревога – вот эмоциональные факторы, которые возникают у работников умственного труда и истощают их нервную систему, вызывают преждевременную простуду, уменьшают полезный выход, создают головную боль. Да, мы стали уставать потому, что наши эмоции приводят к нервным перенапряжениям в организме.

В информационном листке, выпущенном крупной страховой компанией, подчеркивается та же мысль: "Тяжелая работа сама по себе редко приводит к утомлению, которое нельзя снять хорошим сном или отдыхом... Беспокойство, напряженность, нарушение душевного равновесия – вот три основные причины утомления. Помните, что напряженный мускул – это работающий мускул. Расслабляйтесь. Сохраняйте энергию для выполнения нужной работы.

Вот удивительная и трагическая правда: Миллионы людей десять раз подумают прежде, чем истратят доллар, и в то же время они безрассудно тратят, с отчаяньем пьяных матросов в сингапуре, свою энергию.

Что может быть противопоставлено нервному утомлению? Расслабление. Учитесь расслабляться за работой. Легко ли это? Отнюдь нет. Возможно, вам придется избавиться от некоторых привычек. Но игра стоит свеч, так как она может изменить вашу жизнь. Напряженность – это привычка; расслабление – тоже привычка. Можно избавиться от дурной привычки и приобрести хорошую.

Как следует расслабляться? Начинать надо с расслабления мышц. Давайте попробуем. Начнем с глаз, чтобы показать как это делается. Прочитайте до конца этот абзац, и когда дойдете до конца, закройте глаза и мысленно скажите своим глазам:

"Не надо напрягаться, не надо хмуриться." Повторяйте это снова и снова в течение минуты. Не заметили ли вы уже через несколько секунд, что мышцы глаз стали вам повиноваться? Не почувствовали ли вы, что как будто чья-то рука сняла напряжение?

Как бы странно это ни казалось, вы на одну минуту овладели секретом расслабления. То же самое вы можете проделать с мышцами лица, шеи, челюсти, плеч, рук, всего тела. Но самым главным из всего являются глаза. Доктор джекобсон из чикагского университета утверждает, что если вы можете расслабить полностью мышцы глаз, вы сможете забыть обо всех неприятностях. Причина, по которой глаза представляются столь важными в плане ослабления нервного напряжения, заключается в том, что они сжигают четверть энергии, вырабатываемой организмом человека.

Даю пять рекомендаций, которые помогут научиться расслабляться:

1. Прочитайте одну из книг, например: Владимир леви "искусство быть собой", издательство "знание", 1977 г.; Г. С. Беляев и др. "Психологическая саморегуляция", "медицина" 1977 г.

2. Расслабляйтесь в различной обстановке. Понаблюдайте, как расслабляется кошка. Обратите внимание, что кошка не бывает усталой и нервной. Она никогда не страдает от бессонницы, беспокойства или язвы желудка. Возможно вам удастся избежать этих несчастий, если вы научитесь расслабляться как кошка.

3. Максимальное время работайте в удобном для вас положении. Помните, что напряжение тела приводит к боли в плечах и нервному утомлению.

4. Проверяйте себя 4-5 раз в день, спрашивая: "Труднее ли мне дается выполнение работы? Использую ли я мышцы, участие которых не требуется в данный момент в работе?" Это поможет вам выработать привычку расслабляться.

5. Проверяйте себя в конце дня, задавая вопрос: "В какой степени я сегодня устал? Если устал, то не потому ли, что выполнял напряженную умственную работу, а потому,

к а к делал ее?"

"Сделанное я определяю не тем, насколько я устал к концу рабочего дня, - говорит даниель джосселин, - а тем, насколько я не устал. Когда я особенно устаю к концу рабочего дня, или когда моя раздражительность говорит о том, что день прошел не эффективно - как в количественном, так и в качественном."

Если каждый человек сделает правильный вывод из сказанного, то смертность по стране от болезней, связанных с перенапряжением, резко сократится. И сократится поток в санатории и психиатрические больницы людей, сломленных утомлением и чувством беспокойства.

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

Прошлой осенью мой помощник ездил в бостон для посещения самых необычных в мире медицинских курсов. Они официально называются курсами прикладной психологии, но их целью является помощь людям, страдающим от чувства беспокойства. Многие из слушателей - домохозяйки.

Как были созданы эти курсы? В 1930 году доктор пратт - ученик сэра в. Ослера - обратил внимание на то, что многие пациенты, поступающие в бостонский психиатрический диспансер, физически здоровые, хотя и ощущали симптомы различных болезней. У одной женщины руки были так изуродованы артритом, что она совсем не могла ими что-либо делать. У другой были все "симптомы" рака желудка. Были здесь женщины с головными болями, с

хроническим утомлением, другими жалобами. Но самое тщательное обследование показало, что ничего плохого в физическом плане с этими женщинами не было. Доктор пратт понимал, что симптомы не исчезнут, если он просто посоветует пациентам "идти домой и позабыть о своих болезнях". Он знал, что большинство этих женщин не хотело болеть: Если бы они могли забыть о своих недомоганиях, они бы давно это сделали сами. Чем же можно было им помочь? Доктор пратт создал эти курсы. Они работали с удивительным эффектом. За 18 лет тысячи пациентов, посещавших их, излечились от своих болезней.

Доктор роза хилферини, медицинский консультант курсов, рассказала моему помощнику, что один из лучших способов избавления от чувства беспокойства заключается в том, чтобы рассказать о твоих бедах человеку, которому вы доверяете. "Когда сюда приходят пациенты, они могут рассказать о своих бедах, рассказывать до тех пор, пока не выкинут их из головы. Трудно размышлять о своих бедах одному, носить их в себе еще тяжелее. Это вызывает нервное напряжение. Мы должны делиться своим беспокойством. Мы должны чувствовать, что есть кто-то в мире, "кто хочет слушать и способен понять".

"Выговаривайтесь" – вот основной принцип, используемый на курсах при бостонском диспансере. Есть там и некоторые другие идеи, пригодные каждой домохозяйке:

1. Заведите блокнот или тетрадь для "вдохновляющего чтения". В эту тетрадь записывайте стихи, цитаты, которые создают у вас чувство бодрости. И в один дождливый вечер, когда вы почувствуете, что настроение падает, эта тетрадь поможет вам развеять грусть. Многие пациенты диспансера годами ведут такие тетради. Они помогают им поддерживать хорошее настроение.

2. Не задерживайтесь слишком (много) долго на недостатках других людей! Безусловно, у вашего мужа есть недостатки: Если бы он был святым, он никогда не женился на вас. Не так ли? Одна из женщин, посещавшая курсы, была на пути к тому, чтобы превратиться в брюзжащую, вечно недовольную мужем женщину с поджатым и хмурым лицом. Ее привел в себя вопрос: "Что вы будете делать, если ваш муж умрет?" Она была так поражена, что немедленно села за стол и написала целый лист с перечислением достоинств своего мужа. Почему бы вам не поступить так в следующий раз, когда вы почувствуете, что вышли замуж за тупого тирана? Возможно, после того, как вы напишете о его добродетелях, окажется, что это именно тот, которого вы хотели встретить.

3. Проявляйте интерес к людям. Проявляйте дружеский, здоровый интерес к людям, которые живут по соседству с вами.

4. Составляйте план работы на завтра прежде чем ляжете спать.

5. Избегайте напряжения и утомления. Расслабляйтесь.

Приведу несколько упражнений, которые вы можете делать дома:

А) почувствовав усталость, ложитесь на пол, постелив одеяло или коврик. Вытянитесь, приняв удобное положение. Делайте это не реже двух раз в день.

В) закройте глаза. Дышите медленно. Повторяйте про себя что-нибудь в таком духе: "Солнце светит. Небо голубое, прекрасное. Природа спокойная. Я спокойна и здорова."

В) если вы не можете лечь на пол, опасаясь, что жаркое подгорит, или просто за неимением времени, вы можете достичь почти такого же эффекта, сидя на стуле. Жесткий стул с прямой спинкой лучше всего подходит для упражнения на расслабление. Положите руки ладонями вниз на верхнюю часть бедер.

Г) напрягите пальцы ног, затем расслабьте. Затем напрягите икроножные мышцы и тоже расслабьте. Медленно двигайтесь вверх по телу, напрягая и расслабляя мышцы. Наконец, медленно поворачивайте голову в одну, а затем в другую сторону.

Д) успокойтесь с помощью медленного ритмического дыхания. Индийские йоги правы: Ритмичное дыхание является одним из лучших способов для того, чтобы успокаивать нервы.

Е) не забывайте о морщинах на лице. Разглаживайте их. Особенно морщины в уголках рта и между бровей, порождаемые чувством беспокойства.

Глава 25. Четыре привычки, помогающие предотвратить утомление и чувство беспокойства.

Привычка 1.

Очистите стол от своих бумаг за исключением тех, которые имеют отношение к решаемой в данное время проблеме.

Привычка 2.

Делайте дела в порядке их важности.

Привычка 3.

Сталкиваясь с проблемой, решайте ее немедленно, если располагаете фактами, достаточными для принятия решения.

Один из моих бывших студентов, Ховелл, рассказывал, что когда он начал работать в качестве члена совета директоров сталелитейной компании США, совещания длились очень подолгу, обсуждалось очень много проблем, а решений принималось мало. В результате, каждый из членов совета должен был уносить с собой пачки отчетов, чтобы изучить их дома. Ховелл убедил совет обсуждать только одну проблему за одно заседание, но непременно приходиться к решению. Решением могло быть – запросить дополнительные факты, сделать что-либо или ничего не делать. Но решение достигалось по каждой проблеме, прежде чем приступали к другой. Результат оказался потрясающим, список дел, подлежащих рассмотрению, вскоре был исчерпан. Никому не требовалось брать отчеты домой, исчезло беспокойство по поводу нерешенных проблем.

Это хорошее правило не только для совета директоров, но и для вас, и для меня.

Привычка 4.

Учитесь умению организовывать, распределять нагрузку, контролировать ход дела.

Многие преждевременно сводят себя в могилу из-за неумения распределять нагрузку, пытаясь все сделать сами. В результате такой нагрузки человек будет задавлен спешкой, беспокойством, напряжением.

Глава 26. Как справиться со скукой, которая несет утомление, беспокойство, обиду.

Одной из причин утомления является монотонность, неинтересность работы. Возьмем случай с Алисой, стенографисткой, живущей на нашей улице. Однажды вечером она пришла с работы в полном изнеможении. Она действительно была утомлена. У нее болела голова, ныла спина. Алиса настолько устала, что хотела пойти спать, не поужинав. В это время у нее зазвонил телефон. Позвонил приятель, пригласил ее на танцы. У нее сразу поднялось настроение, засверкали глаза. Она бросилась к шкафу, достала любимое голубое платье и протанцевала до трех часов утра. А когда, наконец, добралась до дома, у нее не было признаков утомления. Она была настолько возбуждена, что не могла заснуть.

Была ли Алиса на самом деле усталой восемью часами раньше, когда валилась с ног? Конечно. Она была утомлена, так как ей надоела ее работа и, возможно, жизнь. На свете миллионы людей, подобных Алисе. Возможно, и вы – одна из них.

Хорошо известно, что эмоциональное состояние способно вызвать утомление в большей степени, чем физический труд. Несколько лет назад д.

Вармак, доктор психологии, опубликовал отчет о нескольких своих экспериментах, показывающих, как скука может вызвать утомление. Он провел на группе студентов серию тестов, которые явно не могли вызвать интерес. Результат? Студенты чувствовали усталость, сонливость, жаловались на головную боль и резь в глазах, у них возникло раздражение, в некоторых случаях даже наблюдалось расстройство желудка. Было ли это все воображаемым? Нет. Это подтвердили анализы обмена веществ. Они показали, что кровяное давление и потребление кислорода уменьшаются, когда человек выполняет скучное дело. Обмен веществ немедленно увеличивается, как только появляется интерес к работе.

Мы редко устаем, когда делаем что-то интересное и волнующее. Например, недавно я отдыхал в Канаде.

Несколько дней я ловил форель в горной речке, прокладывая путь сквозь кусты и траву выше моей головы, перелезая через стволы упавших деревьев. Однако даже через восемь часов такого пути я не чувствовал себя усталым. У меня было ощущение удачи, так как я поймал шесть форелей. Но, предположим, мне надоела рыбная ловля, как бы я себя почувствовал? Я бы валился с ног от усталости, от этой изнурительной работы на высоте свыше 2000 метров над уровнем моря.

Во время работы над этой главой я побывал в театре и посмотрел новую постановку восхитительной музыкальной комедии Ж. Д. Керна. Герой комедии капитан энди произносит в одном из эпизодов:

"Счастливы те люди, которые делают то от чего получают удовольствие." Такие люди счастливы, так как у них больше энергии, удачи, меньше беспокойства и усталости. Где интерес, там и энергия. Тащить десять кварталов с ворчливой женой гораздо утомительнее, чем пройти десять миль с любимой женщиной.

Так что же с этим делать? Вот как поступала одна машинистка, работавшая в нефтяной компании штата Оклахома. В течение нескольких дней ежемесячно ей приходилось выполнять скучную работу – заполнять формы на раздачу нефти, проставлять цифры и другие данные. Это было настолько не интересно, что она в целях самосохранения попыталась сделать работу все же интересной. Как? Она устроила соревнование сама с собой. Она стала подсчитывать, сколько форм заполнила до обеда, а затем – после обеда, стараясь превзойти утренний результат. Она подсчитывала сделанные за день работы и старалась больше сделать на следующий день. Результат? Вскоре она стала заполнять формы очень быстро и делала больше, чем какая-либо машинистка отдела. Что это ей дало? Признание? Нет. Благодарность? Нет. Повышение? Нет. Увеличение зарплаты? Нет. Но это помогло ей избежать утомления, вызванного скукой. И так как она прилагала все усилия, чтобы сделать скучную работу интересной, у нее было больше удовлетворения в часы досуга.

Я могу заверить, что эта история правдива, ибо я женился на этой девушке.

Х. Кальтенборн, ныне известный радиокомментатор, рассказывал мне о том, как он сделал скучную работу интересной. Когда ему было 22 года, он пересек атлантический океан на судне, перевозившем скот. Он ухаживал за животными за предоставленную ему возможность попасть в Европу. В Париже Кальтенборн оказался голодным и без денег. Продав свой фотоаппарат за 5 долларов, он поместил объявление в газете о согласии на любую работу. Ему предложили работу по продаже стереоскопов. Для этого нужно было ходить по квартирам и предлагать стереоскопы. Кальтенборн не умел говорить по-французски, но уже в первый год заработал 5000 долларов, став одним из самых высокооплачиваемых продавцов во Франции. Как он вспоминал позже, этот год дал ему больше знаний, которые емугодились в дальнейшем, чем любой год из тех, что он учился в Гарвардском университете. Прежде всего – это уверенность в себе. Кальтенборн говорил мне, что после полученного опыта он чувствовал, что мог продавать даже "протоколы американского конгресса" французским домохозяйкам. Этот опыт дал ему глубокое понимание французской жизни, что особенно пригодилось позже, когда он стал комментатором на радио и комментировал европейские события. Как ему удалось стать отличным продавцом, не зная французского языка? Он попросил своего нанимателя написать текст по-французски и запомнил его. Он звонил в дверь, выходила домохозяйка, и он произносил текст с акцентом настолько

ужасным, что было смешно. Он показывал хозяйке картинки в стереоскопе, но когда ему задавали вопрос, он пожимал плечами и говорил: "Американец, американец", затем он снимал шляпу, показывая лежащий в ней текст. Домохозяйка начинала смеяться, смеялся и он. Когда кальтенборн рассказывал мне все это, он признался, что работа была далеко не легкой. Вперед его двигало только одно: Решимость сделать работу интересной. Каждое утро, прежде чем выйти на работу, он смотрел на себя в зеркало и давал себе установку:

"Кальтенборн, ты должен делать эту работу, если хочешь иметь кусок хлеба. А раз ты ее должен так или иначе делать, почему бы не делать ее весело? Почему бы каждый раз, звоня в дверь, не представлять себе, что ты актер, на тебя направлены огни рампы. В конце концов, то что ты делаешь, так же смешно, как в представлении на сцене. Почему бы не проявить интерес и не отнестись к тому, что ты делаешь, с энтузиазмом?"

"Наша жизнь такова, какой ее делают наши мысли." Эти слова марка аврелия справедливы сегодня так же, как и восемнадцать веков назад. Думая в правильном направлении, вы можете сделать свою работу менее неприятной. Ваш босс хочет, чтобы вы проявили интерес к работе для того, чтобы он мог получать в результате большую прибыль. Но давайте забудем об этом. Думайте только о том, что повысит ваш интерес к работе. Напоминайте себе, что можете удвоить счастье, получаемое от жизни, так как почти половину времени, когда вы бодрствуете, вы проводите на работе, а если вы не найдете счастья в работе, вы возможно, не найдете его нигде. Говорите себе, что интерес к работе удержит ваш мозг от беспокойства, а если говорить о длительном времени, то он будет способствовать получению вами повышения по службе и увеличению жалования. И даже если этого не будет, то он уменьшит ваше беспокойство до минимума и потому поможет лучше проводить часы досуга.

Глава 27. Как перестать тревожиться из-за бессонницы.

Доктор клейтман, профессор чикагского университета, проделал больше исследований по проблеме сна, чем кто-нибудь другой. Он – величайший в мире авторитет в этой области. Клейтман заявляет, что не знает никого, кто бы умер от бессонницы. Может статься, что это снизит его сопротивляемость болезням, и они сведут его в могилу. Но это именно боязнь бессонницы, а не сама бессонница. Профессор клейтман утверждает, что те, кто беспокоится по поводу бессонницы, чаще всего спят гораздо больше, чем считают. Человек, который клянется, что "не сомкнул глаз всю ночь", может прекрасно спать часами, не замечая этого. Например, один из самых глубоких мыслителей 19 века спенсер, будучи старым холостяком, жил в пансионе и изводил всех разговорами о своей бессоннице. Однажды он и профессор спайс из оксфордского университета оказались вместе в одной комнате.

На следующее утро спенсер об'явил, что опять не заснул всю ночь ни на одну минуту. В действительности же ни минуты не спал профессор спайс. Не давал ему заснуть богатырский храп спенсера.

Одним из лучших способов борьбы с бессонницей является физическое утомление, достигнутое работой в саду, плаванием, игрой в теннис, катанием на лыжах или просто выполнением тяжелой физической работы. Если мы достаточно утомлены, природа заставит нас спать даже на ходу. Когда люди сильно утомлены, они спят и под грохот орудий, не взирая на опасность войны.

Доктор ф. Кеннеди, знаменитый невропатолог, рассказывал мне, как во время отступления 5-ой английской армии в 1918 году, он видел солдат, находившихся в состоянии усталости и тотчас же мертвецки засыпавших. Они не просыпались даже тогда, когда он пальцами поднимал их веки. Он обратил внимание на то, что зрачки у спящих солдат закатывались при этом далеко

вверх. "Позднее, - говорил доктор кеннеди, - когда мне не удавалось быстро заснуть, я стал закатывать зрачки в это положение и обнаружил, что уже через несколько секунд я начинал зевать и чувствовал сонливость. Это автоматический рефлекс, мне уже не подвластный."

Чтобы не беспокоиться по поводу бессонницы, помните правила:

1. Если вы не можете заснуть, вставайте, работайте или читайте до тех пор, пока не почувствуете сонливость.

2. Помните, что никто не умер от недостатка сна, беспокойство по поводу бессонницы вредит больше, чем само отсутствие сна.

3. Расслабьте мышцы тела, выключите сознание, как будто закрываете ящики вашего стола.

4. Дайте себе такую физическую нагрузку, чтобы почувствовать себя усталым до такой степени, что не заснуть станет невозможно.

Р е з ю м е ш е с т о й ч а с т и

пять способов, как предотвратить утомление
и чувство беспокойства,
поддерживать энергию и дух на высоком уровне.

Правило 1.

Отдыхайте до того, как вы утомитесь.

Правило 2.

Учитесь искусству расслабляться во время
работы и отдыха.

Правило 3.

Если вы домохозяйка, сохраняйте здоровье и
внешность, расслабляйтесь дома хотя бы
дважды в день.

Правило 4.

Применяйте четыре полезных привычки:

А) очистите свой стол от всех бумаг, за исключением тех, которые
относятся к решаемой в данный момент проблеме.

Б) делайте дела в порядке важности.

В) если возникшая проблема серьезна, решайте ее немедленно, если
имеются факты для принятия обоснованного решения.

Правило 5.

Чтобы предотвратить усталость, относитесь с
энтузиазмом к работе, которую вам
приходится выполнять.

Правило 6.

Помните, что никто не умер от бессонницы,
от недостатка сна. Вред приносит
беспокойство по поводу бессонницы, а не
сама бессонница.

Обращений с начала месяца: 16, Last-modified: Sun, 13 Jul 1997 07:42:19 GMT

Начало формы

Оцените этот текст:

/KARNEGYP/karne Не читал

Send

Конец формы