

Льюис Кэрролл

# Пища для ума



*Часть сборника  
Алиса в Стране чудес и  
в Зазеркалье. Пища для ума  
(сборник)*



Льюис Кэрролл

**Пища для ума**

«ЭКСМО»

1907

**Кэрролл Л.**

Пища для ума / Л. Кэрролл — «Эксмо», 1907

«Завтрак, обед, чай; в крайних случаях, завтрак, второй завтрак, обед, чай, ужин и стакан чего-нибудь горячего перед сном. Как же мы заботимся о том, чтобы накормить наше везучее тело! А кто из нас делает столько же для ума? И что является причиной такого различного отношения? Неужели тело настолько важнее?..»

© Кэрролл Л., 1907

© Эксмо, 1907

## Содержание

Пища для ума	5
Несколько советов по этикету, или Как вести СЕБЯ НА ЗВАННЫХ ОБЕДАХ	9
Конец ознакомительного фрагмента.	10

# Льюис Кэрролл

## Пища для ума: эссе и послания

### Пища для ума

Завтрак, обед, чай; в крайних случаях, завтрак, второй завтрак, обед, чай, ужин и стакан чего-нибудь горячего перед сном. Как же мы заботимся о том, чтобы накормить наше везучее тело! А кто из нас делает столько же для ума? И что является причиной такого различного отношения? Неужели тело настолько важнее?

Никоим образом: но от питания тела зависит жизнь, в то время как мы можем продолжать существовать как животные (едва ли как люди), ум будет находиться в чрезвычайно голодном и пренебрегаемом состоянии. Поэтому Природа предусмотрела, чтобы в случае серьезного пренебрежения телом возникали ужасные последствия в виде физического недомогания и боли, которые быстро заставляют нас осознать свою обязанность. При этом некоторые из функций, необходимых для жизни, она выполняет за нас сама, не оставляя нам выбора в этом вопросе. Она бы не добилась ничего хорошего со многими из нас, если бы предоставила нам самим следить за своим пищеварением и кровообращением. «Бог ты мой! – кричал бы кто-нибудь. – Сегодня утром я забыл завести сердце! Подумать только – оно стоит в течение последних трех часов!» «Я не смогу погулять с тобой сегодня после обеда, – говорил бы вам приятель, – поскольку мне нужно переварить не меньше одиннадцати обедов. Они накопились еще с прошлой недели, потому что мне даже некогда было поесть, а мой врач заявляет, что не отвечает за последствия, если я срочно не наверстаю упущенное!»

Повторяю, нам повезло, что последствия пренебрежения телом можно ясно увидеть и ощутить; и, возможно, для кого-то было бы хорошо, если бы ум был в равной степени видим и осязаем – если бы мы, скажем, могли отнести его к врачу и проверить пульс.

– Слушайте, что это вы делали с этим умом в последнее время? Как вы его питали? Он выглядит бледным, и пульс очень медленный.

– Понимаете, доктор, в последнее время он не очень регулярно питался. Вчера я дал ему много леденцов.

– Леденцов! Каких именно?

– Ну, это была целая куча головоломок, сэр.

– Ага, я так и думал. Теперь хорошенько запомните: если будете продолжать играть в подобные игрушки, испортите ему все зубы, и дело закончится умственным несварением. Я прописываю вам в течение следующих нескольких дней только самое простое чтение. Но смотрите мне! Никаких романов – ни в коем случае!

\* \* \*

Учитывая массу болезненных ощущений, которые многие из нас испытывают при питании тела и его лечении с помощью всевозможных лекарств, я думаю, стоило бы попытаться переложить некоторые из правил в отношении тела в соответствующие правила для ума. Итак, во-первых, нам следует позаботиться о том, чтобы обеспечить нашему уму *подходящую* пищу. Мы очень быстро узнаем, что подходит нашему телу, а что нет, и без особого труда отказываемся от куска соблазнительного пудинга или пирога, который ассоциируется у нас в памяти с ужасным приступом несварения и чье самое название неодолимо вызывает мысль о ревене и магнезии; но требуется чрезвычайно много уроков, чтобы убедить нас в том, насколько неперевариваемы некоторые из любимых нами жанров, и мы снова и снова употребляем в пищу

нездоровый роман, за которым наверняка последует свойственный ему шлейф плохого настроения, нежелание работать, усталость существования, – по сути дела, умственный кошмар.

Затем нам следует позаботиться о том, чтобы обеспечить эту полезную пищу в *соответствующих количествах*. Умственное обжорство, или перечтение, – это опасное пристрастие, ведущее к ослаблению пищеварительной способности, а в некоторых случаях – к потере аппетита; мы знаем, что хлеб – это хорошая и полезная пища, но кому бы захотелось провести эксперимент и съесть две или три буханки в один присест?

Я слышал, как один врач говорил своему пациенту, который жаловался всего лишь на обжорство и недостаток движения, что «наиболее ранним симптомом избыточного питания является отложение адипозной<sup>1</sup> ткани», и, несомненно, эти замечательные, но не очень понятные слова невероятно утешили беднягу, изнемогающего под все увеличивающейся массой жира.

Я задаюсь вопросом, а существует ли такая вещь, как ОЖИРЕВШИЙ УМ? Мне, в самом деле, кажется, что я встречался с одним или двумя образчиками: с умами, которые не могли поспеть за самой медленной рысцой в разговоре; не могли перепрыгнуть через логический барьер, чтобы спасти свою жизнь; всегда прочно застревали в тупике спора; и, короче говоря, не годились ни на что другое, кроме как беспомощно ковылять по миру.

\* \* \*

Кроме того, опять-таки, даже если пища полезна и присутствует в соответствующем количестве, мы знаем, что не должны поглощать *слишком много ее разновидностей одновременно*. Дайте жаждающему кварту пива, или кварту сидра, или даже кварту холодного чая, и он, вероятно, поблагодарит вас (хотя не так искренне в последнем случае!). Но как, по-вашему, каковы будут его чувства, если вы предложите ему поднос, на котором стоит маленькая кружечка пива, маленькая кружечка сидра, кружечка холодного чая, горячего чая, кофе, какао и соответствующие сосуды с молоком, водой, бренди с содовой и пахтой?

После того как мы выяснили нужную разновидность, количество и ассортимент нашей умственной пищи, остается, чтобы мы проследили за тем, чтобы между ее приемами имелись *соответствующие интервалы*, и не проглатывали еду поспешно, не пережевывая, а старались, чтобы она была полностью переварена; и оба эти правила в отношении тела также применимы к уму.

Во-первых, в том, что касается интервалов: они точно так же необходимы для ума, как и для тела, с той лишь разницей, что, если телу требуется трех- или четырехчасовой отдых, прежде чем оно подготовится к еще одному приему пищи, ум во многих случаях обойдется всего тремя-четырьмя минутами. Я полагаю, что требуемый интервал гораздо короче, чем обычно принято считать, и по личному опыту рекомендовал бы любому, кому приходится посвящать несколько часов кряду одному предмету мысли, испытать на себе эффект от такого перерыва, скажем, один раз в час, каждый раз отвлекаясь всего на пять минут, но следя за тем, чтобы совершенно «выключить» ум на эти пять минут и всецело обратить его на другие предметы. Поразительно, какой заряд и гибкость приобретает ум во время этих коротких периодов отдыха.

Что касается пережевывания пищи, то соответствующий умственный процесс – это просто *размышление* над тем, что мы читаем. Здесь требуется гораздо большее усилие ума, чем просто пассивное пропускание через себя содержания книги. Это настолько большее усилие, что, как говорит Кольридж, ум часто «сердито отказывается» утруждать себя подобными хлопотами, – настолько большее, что мы слишком склонны вовсе им пренебречь и продолжаем

---

<sup>1</sup> Жировой.

наваливать непережеванную пищу на непереваренные массы, которые уже лежат там, пока несчастный ум практически не тонет в потоке информации, превращаясь в болото. Но чем больше усилие, тем более ценен эффект, в этом можно не сомневаться. Один час вдумчивого размышления над предметом (прогулка в одиночестве – такая же хорошая возможность для этого процесса, как и любая другая) стоит целых двух или трех прочтений. И подумайте только о еще одном эффекте тщательного переваривания книг: я имею в виду организацию и, так сказать, «раскладывание по полочкам» предметов в наших умах, так, что мы можем сразу же обратиться к ним, когда они нам нужны. Сэм Слик говорит нам, что он за свою жизнь выучил несколько языков, но у него как-то «не получилось их рассортировать» в своем уме. И многие умы, которые спешат от книги к книге, не останавливаясь, чтобы что-нибудь переварить или рассортировать, попадают в ту же самую ситуацию, и несчастный владелец обнаруживает, что на самом деле далеко не готов подтвердить ту репутацию, которая сложилась о нем у его знакомых.

«Основательно начитанный человек. Вот попробуйте испытать его в любой области. Вам не удастся поставить его в тупик».

Вы обращаетесь к основательно начитанному человеку. Вы задаете ему вопрос, скажем, по истории Англии (предполагается, что он только что закончил читать Маколея). Он добродушно улыбается, пытается напустить на себя такой вид, словно он все об этом знает, и начинает рыться в глубинах памяти, стараясь выудить ответ. В качестве улова предлагается горстка весьма обещающих фактов, но на проверку оказывается, что они относятся не к тому столетию, и их отправляют обратно. Следующая закидка приносит один факт, гораздо более похожий на то, что нужно, но, к несчастью, вместе с ним на поверхность всплывает спутанный клубок других сведений – один факт из области политической экономии, арифметическое правило, возраст детей его брата и стихотворение Грея «Элегия», и среди всего этого нужный ему факт оказывается безнадежно перекрученным и запутанным. Тем временем все присутствующие ждут от него ответа, и, по мере того как молчание становится все более и более неловким, наш начитанный *друг* вынужден заикающимся голосом пролепетать наконец какой-то полуответ, далеко не такой ясный и удовлетворительный, какой мог бы дать обычный школьник. И все это из-за того, что он не собрал свои знания в соответствующие пакеты и не разложил их по полочкам.

Вы можете распознать несчастную жертву неразумного умственного питания, когда видите ее перед собой? Вы можете заподозрить такого человека? Посмотрите, как он тоскливо бродит по читальному залу, пробуя блюдо за блюдом, – просим у него прощения, книгу за книгой, – и ни на одной не задерживаясь. Сначала кусочек романа; но нет, тьфу! он не ел ничего, кроме романов, в течение всей прошлой недели, и их вкус ему прилично надоел. Затем ломтик чего-нибудь научного; но вы сразу знаете, каков будет результат, – естественно, слишком крепкая штука для *его* зубов. И так далее – повторяется все тот же утомительный круг, который он тщетно пытался проделать вчера (и который, вероятно, попытается тщетно повторить завтра).

Мистер Оливер Уэнделл Холмс в своей очень забавной книге «Профессор за завтраком» дает следующее правило, позволяющее определить, молод человек или стар: «Главный критерий таков: предложите испытуемому за десять минут до обеда пухлую булочку. Если она с легкостью принята и поглощена, факт молодости можно считать установленным». Он говорит нам, что человек, «если он молод, съест все, что угодно, в любое время дня и ночи».

Чтобы выяснить, здоров ли *умственный* аппетит человеческого животного, дайте ему в руки короткий, хорошо написанный, но не захватывающий трактат о каком-нибудь популярном предмете – умственную *булочку*, собственно говоря. Если он будет прочитан с живым интересом и полным вниманием и *если читатель сможет ответить потом на вопросы по этой теме*, его ум находится в отличном рабочем состоянии. Если он вежливо отложит его в сторону или, возможно, лениво полистает в течение нескольких минут, а потом ска-

жет: «Я не могу читать эту глупую книжонку! Не могли бы вы дать мне второй том «Загадочного убийства»?», вы можете быть в равной степени уверены, что у него что-то не в порядке с умственным пищеварением.

Если эта статья дала вам какие-нибудь полезные советы на важнейшую тему чтения и помогла увидеть, что «читать, брать на заметку, узнавать и переваривать внутри себя» хорошие книги, которые вам попадают, это не только интересно, но и необходимо, — тогда ее цель достигнута.



## **Несколько советов по этикету, или Как вести СЕБЯ НА ЗВАННЫХ ОБЕДАХ**

Как люди, обслуживающие общественные вкусы, мы можем искренне рекомендовать эту книгу всем, кто часто обедает вне дома и совершенно незнаком с правилами поведения в обществе. Какое бы сожаление мы ни испытывали в связи с тем, что автор ограничился скорее предупреждениями, нежели советами, мы обязаны по всей справедливости отметить, что ничто из того, что здесь изложено, не будет противоречить манерам, принятым в лучших домах. Нижеследующий пример демонстрирует глубину проникновения в тему и полноту опыта, которые встречаются весьма редко.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.