

ДЕИ КАРНЕГИ

Как
перестать
беспокоиться
и начать
ЖИТЬ



Дейл Брекенридж Карнеги

Как перестать беспокоиться и начать жить

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=21128756

Дейл Карнеги. Как перестать беспокоиться и начать жить: Попурри;
Минск; 2015

ISBN 978-985-15-3026-3

Оригинал: Dale Carnegie, "HOW TO STOP WORRYING AND START
LIVING"

Перевод:

Я. И. Цыбовский
Е. В. Городничева

Аннотация

В этом бестселлере, пересмотренном недавно наследниками автора для нового издания, содержатся проверенные временем методы и советы Дейла Карнеги, которые прославили его имя несколько десятков лет назад И сегодня формулы практического поведения и социальной психологии помогают избавиться от всего, что мешает наслаждаться активной жизнью, удачами и счастьем.

10-е изд.

Содержание

Предисловие	5
Девять советов, как извлечь максимальную пользу из этой книги	13
Часть первая	19
Глава 1	19
Глава 2	37
Глава 3	48
Резюме	64
Часть вторая	65
Глава 4	65
Глава 5	76
Резюме	82
Часть третья	84
Глава 6	84
Глава 7	99
Глава 8	110
Конец ознакомительного фрагмента.	116

Дейл Карнеги Как перестать беспокоиться и начать жить

*Эта книга посвящена человеку, который в ней не
нуждается, Лоуэллу Томасу*

Copyright 1944, 1945, 1946, 1947, 1948 by Dale Carnegie

© 1984 by Donna Dale Carnegie and Dorothy Carnegie

© Перевод. ООО «Попурри», 1998

© Оформление. ООО «Попурри», 2007

Предисловие

Как была написана эта книга – и почему

В 1909 году я был одним из самых несчастных парней в Нью-Йорке. Чтобы как-то заработать себе на жизнь, я занимался продажей грузовиков. Я не имел ни малейшего представления об их устройстве, да и знать этого не хотел. Я ненавидел свою работу. Я ненавидел дешевую меблированную комнату на Западной 56-й улице, в которой мне приходилось жить, деля кров с тараканами. До сих пор помню: на стене у меня висела целая связка галстуков, и когда утром я тянулся за одним из них, от него в разные стороны разбежались тараканы. Меня мучила необходимость есть в дешевых ресторанах, где также, вероятно, водились тараканы.

Каждый вечер я возвращался в свою одинокую комнату с жуткой головной болью – головной болью от разочарований, беспокойства, горечи и протеста. Я не мог примириться с таким существованием, потому что мечты, которые я лелеял в далекие студенческие годы, превратились в ночные кошмары. Разве это жизнь? Разве к такому будущему я так яростно стремился? Неужели так и пройдет вся моя жизнь – заниматься работой, которую я презираю, жить в компании с тараканами, есть какие-то отбросы – и никакой надежды на

лучшее будущее? Мне не хватало свободного времени, чтобы читать, писать книги, как я мечтал в далекие студенческие годы.

Я прекрасно понимал, что, бросив ненавистную работу, ничего не потеряю, а приобрести смогу многое. Я не ставил перед собой цель заработать миллиарды, но хотел жить, а не прозябать. Короче говоря, я подошел к Рубикону – необходимости принять важное решение, с которым сталкивается большинство молодых людей, входя в самостоятельную жизнь. Я принял такое решение, и оно полностью изменило мое будущее, сделав мою последующую жизнь счастливой и благополучной настолько, что это превзошло все мои самые утопические ожидания.

Мое решение было таким: я брошу работу, которую ненавижу. Я четыре года проучился в Государственном педагогическом колледже в Уоренсбурге, штат Миссури, и мог бы зарабатывать себе на жизнь, преподавая в вечерней школе. Тогда у меня будет достаточно времени днем, чтобы читать, готовиться к лекциям, писать романы и рассказы. Я хотел «жить, чтобы писать, и писать, чтобы жить».

Чему я мог бы учить взрослых в вечерней школе? Проанализировав свой студенческий опыт, я понял, что навыки публичных выступлений пригодились мне в жизни и работе больше, чем все остальное, чему меня научили в колледже. Почему? Потому что они позволили мне справиться с застенчивостью и неуверенностью в себе, придав мне муже-

ства и уверенности в общении с людьми. Я также понял, что руководство обычно любит людей, которые могут встать и смело высказать свое мнение.

Я решил устроиться преподавателем ораторского искусства на вечерние курсы Колумбийского, а также Нью-Йоркского университетов, но оба этих учебных заведения решили, что вполне смогут обойтись без моей помощи.

Тогда я очень огорчился, но сейчас я благодарю Бога, что они не приняли меня, так как я начал преподавать в вечерних школах Христианской ассоциации молодых людей, где смог добиться конкретных результатов, причем гораздо быстрее. Это была нелегкая задача! Взрослые люди приходили ко мне на занятия не для того, чтобы получить зачет или сертификат. Они посещали курсы с единственной целью – решить свои проблемы. Они хотели научиться твердо стоять на ногах и не тушеваться на деловом совещании, не падать в обморок от волнения. Торговые агенты хотели обрести способность уверенно заходить в офис самого несговорчивого покупателя, а не бороздить квартал вдоль и поперек, прежде чем набраться мужества и открыть дверь. Они хотели развить в себе спокойствие и уверенность. Они хотели продвинуться в бизнесе. Им хотелось заработать побольше денег для своих семей. Они платили за свое обучение – и сразу прекратили бы платить, не видя конкретных результатов. А мне платили не твердое жалование, а проценты с прибыли, поэтому мое преподавание должно было быть эффек-

ТИВНЫМ.

Сейчас я осознаю, что работал тогда в сложнейших условиях, но именно поэтому приобрел бесценный опыт. Мне нужно было постоянно *заинтересовывать* своих учащихся. Я должен был помогать им *решать их проблемы*. Я должен был сделать каждый урок настолько увлекательным, чтобы им захотелось прийти и на следующий.

Это была интереснейшая работа. Мне она нравилась. Меня поражало, как быстро мои бизнесмены развивали в себе чувство уверенности и как скоро многие из них получили повышение по службе и прибавку к зарплате. Успех моих занятий превзошел самые оптимистичные ожидания. Через три семестра руководство школы, которое сначала отказалось платить мне пять долларов за вечер, выплачивало тридцать долларов за вечер в качестве процентных отчислений. Сначала я преподавал лишь ораторское мастерство, но вскоре понял, что моим слушателям нужны не только навыки публичных выступлений, но и умение завоевывать друзей и влиять на людей. Я не смог найти подходящий учебник по личностным взаимоотношениям, поэтому написал его сам. Нельзя сказать, что он был написан в традиционном смысле слова. Он *возник* на основе опыта взрослых людей, посещавших мои курсы. Я назвал его «Как завоевывать друзей и оказывать влияние на людей».

Написав этот учебник, а также еще четыре книги, о которых никто не слышал, сугубо для использования на своих

курсах, я вовсе не надеялся, что они обретут широкую популярность – поэтому могу сказать, что я один из самых удивленных современных авторов.

Шли годы, и я понял, что одной из главных проблем моих взрослых учеников было *беспокойство*. Большинство из них составляли бизнесмены – менеджеры, торговцы, инженеры, бухгалтеры, этакий срез всего делового мира, и перед многими стояли проблемы! На моих курсах были и женщины – служащие и домохозяйки. Представьте себе, у них тоже были проблемы! Я понял – нужна книга, помогающая преодолеть беспокойство, и снова попытался найти ее. Я обратился в общественную библиотеку Нью-Йорка на 5-й авеню и 46-й улице и, к своему великому удивлению, обнаружил, что в этой библиотеке было всего двадцать две книги в разделе «Беспокойство». Зато в разделе «Черви» я обнаружил целых восемьдесят пять книг. *Почти в девять раз больше книг о червях, чем о беспокойстве!* Поразительно, не правда ли? Поскольку беспокойство – это одна из главнейших проблем человечества, логично предположить, что в каждой школе и колледже должен читаться курс «Как перестать беспокоиться». Однако даже если где-то на земном шаре и преподается такой курс, я о нем никогда не слышал. Неудивительно, что в своей книге «Как справиться с беспокойством» Дэвид Сибири сказал: «Мы входим в мир взрослых абсолютно неподготовленными к жизненным испытаниям. С тем же успехом можно предложить книжному червю танцевать в балете».

Результат? Больше половины коек в наших клиниках заняты больными с нервными и эмоциональными расстройствами.

Я просмотрел эти двадцать две книги по беспокойству, которые мне удалось отыскать в Нью-Йоркской публичной библиотеке. Кроме того, я купил все книги по беспокойству, которые только смог найти. Однако мне так и не удалось найти книгу, которую можно было бы использовать в качестве учебника на курсах для взрослых. Поэтому я решил написать такое пособие сам.

Я начал готовиться к написанию этой книги еще много лет назад. Как? Изучал высказывания философов всех поколений по поводу беспокойства. Перечитал сотни биографий, от Конфуция до Черчилля. Кроме того, я разговаривал об этом со многими известными людьми из различных кругов общества, такими как Джек Демпси, генерал Омар Брэдли, генерал Марк Кларк, Генри Форд, Элеонора Рузвельт и Дороти Дикс. Но это было только начало.

Я предпринял нечто намного более важное, чем чтение и интервью. В течение пяти лет я работал в лаборатории по преодолению беспокойства, которая существовала при наших вечерних курсах для взрослых. Насколько я знаю, это была единственная лаборатория подобного рода во всем мире. Вот всем этим я и занимался. Мы знакомили учащихся с набором правил, как перестать беспокоиться, и предлагали им применить эти правила в жизни, а затем отчитаться на

занятиях о полученных результатах. Некоторые рассказывали о методах, которыми они пользовались в прошлом.

В результате могу заявить, что я прослушал больше отчетов на тему «Как я преодолел беспокойство», чем любой другой смертный. Кроме того, я *прочитал* сотни присланных мне по почте и получивших призы на наших курсах историй на ту же тему, которые теперь преподаются по всему миру. Поэтому данная книга не была результатом работы писателя-затворника. Это также не академический трактат о том, как в принципе *можно* справиться с беспокойством. Я попытался написать легко читаемое, лаконичное, основанное на фактическом материале повествование о том, *как тысячи людей смогли преодолеть беспокойство*. Одно я знаю точно – эта книга очень полезна. Можете начинать штудировать ее.

«Наука, – говорил известный французский философ Вальери, – это набор удачных рецептов». Именно их вы и найдете в этой книге – набор удачных, проверенных временем рецептов, как навсегда изгнать беспокойство из своей жизни. Должен предупредить вас: вы не найдете здесь ничего нового, зато многое из описанного обычно не используется в повседневной жизни. Однако в этой области и не нужно ничего нового. Все мы знаем достаточно, чтобы сделать свою жизнь совершенной. Всем известно «золотое правило» и Нагорная проповедь. Наша беда не в незнании, а в бездействии. Цель этой книги – напомнить, проиллюстрировать, направить, пересмотреть и провозгласить множество древнейших пропис-

ных истин, а затем дать вам толчок, заставив применить их.

Полагаю, вы открыли эту книгу не для того, чтобы узнать, как она была написана. Вам нужно действовать. Что ж, приступим. Сначала прочитайте первую и вторую части, и если после их прочтения вы не почувствуете в себе новую мощь и прилив желания покончить с беспокойством и начать наслаждаться жизнью, то можете смело выбросить эту книгу. Вам она не подходит.

Дейл Карнеги

Девять советов, как извлечь максимальную пользу из этой книги

1. Если вы хотите извлечь максимальную пользу из этой книги, существует одно обязательное условие, более важное, чем любые правила и методики. Без этого одного фундаментального элемента тысячи правил обучения едва ли вам помогут. Но обладая лишь одним этим даром, вы сможете творить чудеса, не нуждаясь ни в каких советах.

Что же это за волшебное условие? *Вот оно: сильнейшее, непреодолимое желание перестать беспокоиться и начать жить.*

Как развить в себе такое стремление? Постоянно напоминайте себе, насколько важны для вас все эти принципы. Нарисуйте мысленную картину того, как владение этими принципами поможет вам зажить более богатой и счастливой жизнью. Снова и снова говорите себе: «Мое душевное спокойствие, мое счастье, мое здоровье и, возможно, мой достаток в конечном итоге зависят от умения применить всем известные, существующие издавна истины, изложенные в этой книге».

2. Бегло прочитайте каждую главу, чтобы получить о ней общее представление. Возможно, вам захочется перескочить

к следующей главе – не делайте этого, разве только если вы читаете ради развлечения. Если же вы взялись за эту книгу, чтобы перестать беспокоиться и начать жить, вернитесь обратно и *внимательно перечитайте каждую главу*. В конечном результате именно это поможет вам сэкономить время и добиться успеха.

3. *Во время чтения часто останавливайтесь, чтобы иметь возможность обдумать прочитанное.* Спросите себя, как и когда лично вы можете применить тот или иной совет. Так вы добьетесь гораздо больших результатов, чем если будете нестись вперед, как борзая, преследующая кролика.

4. *Читая, имейте под рукой красный карандаш, ручку или фломастер. Отмечайте каждый совет, который кажется вам полезным.* Встретив важный раздел, подчеркните каждое предложение или отметьте его четырьмя звездочками. Так увлекательнее читать и потом легче искать заинтересовавшие вас разделы.

5. Я знаю одну женщину, которая уже пятнадцать лет работает секретарем-референтом в крупной страховой компании. Каждый месяц она прочитывает все страховые контракты, подписываемые их компанией. Да, она читает одни и те же контракты из месяца в месяц, из года в год. Зачем? Опыт научил ее, что так можно составить представление обо всех текущих делах компании.

На написание книги по ораторскому мастерству у меня ушло около двух лет, однако мне периодически приходит-

ся перечитывать ее, чтобы не забыть то, что я написал. Скорость, с которой мы забываем информацию, просто потрясающая.

Поэтому, если вы действительно хотите, чтобы эта книга принесла вам пользу, не надейтесь, что будет достаточно одного беглого прочтения. Внимательно все изучив, вам придется каждый месяц что-то освежать в памяти. Поэтому постоянно держите книгу под рукой и часто в нее заглядывайте. Все время напоминайте себе о тех богатых возможностях самосовершенствования, которые вам еще предстоит использовать. Помните, что довести использование этих принципов до автоматизма можно лишь постоянно повторяя и применяя их. Другого пути нет.

6. Однажды Бернард Шоу заметил: «Если просто учить человека чему-то, он никогда ничему не научится». Шоу был прав. *Учеба – это активный процесс. Мы учимся в процессе работы. Поэтому если хотите в совершенстве овладеть приемами, описанными в этой книге, нужно что-то с ними делать. Применяйте их при любой возможности.* Без этого они мгновенно забудутся. Запоминаются только те приемы, которые постоянно используются.

Может быть, вам будет сложно постоянно применять эти советы. Даже мне, автору этой книги, иногда трудно применять все принципы, которые я так яростно отстаиваю. Итак, читая эту книгу, помните, что вы не просто ищете информацию. Вы пытаетесь выработать новые привычки. Вы даже

пытаетесь начать новую жизнь. На это потребуется время и ежедневная тренировка.

Поэтому почаще возвращайтесь к этим строкам. Рассматривайте эту книгу как пособие по преодолению беспокойства. Столкнувшись с серьезной проблемой, не паникуйте. Не действуйте импульсивно, как вы привыкли делать, – это неправильно. Лучше обратитесь к этой книге и перечитайте параграфы, которые подчеркнули. После этого примените описанные там приемы на практике и посмотрите, как они будут творить для вас чудеса.

7. Давайте каждому члену своей семьи по 25 центов каждый раз, когда они будут указывать вам, что вы нарушаете один из описанных в этой книге принципов. Они разорят вас!

8. В главе 22 описано, как банкир с Уолл-стрит Х. П. Хоуэлл и старина Бен Франклин исправляли свои ошибки. Почему бы и вам не использовать методы Хоуэлла и Франклина, чтобы проверить, насколько успешно вы применяете описанные в книге принципы? Сделав это, вы обнаружите:

Во-первых, что участвуете в интригующем и весьма полезном процессе обучения.

Во-вторых, что ваши способности справляться с беспокойством и начать жить постепенно растут и развиваются, подобно плющу, обвивающему стену.

9. Ведите дневник, в котором вы будете регистрировать свои достижения в использовании этих принципов. Будьте предельно точны. Указывайте даты, имена и результаты. Та-

кой учет воодушевит вас на еще большие подвиги. А сколько удовольствия вы получите, пролистав свой дневник однажды вечером, много лет спустя!

Итак, для того чтобы извлечь наибольшую пользу из этой книги:

А. Сформируйте в себе сильнейшее, непреодолимое желание овладеть приемами борьбы с беспокойством.

Б. Прочитайте каждую главу дважды, прежде чем перейти к следующей.

В. Во время чтения часто останавливайтесь, чтобы спросить себя, сможете ли вы лично применить тот или иной прием.

Г. Подчеркивайте каждую важную идею.

Д. Каждый месяц перечитывайте эту книгу.

Е. Применяйте эти принципы при любой возможности. Используйте данную книгу как справочник, помогающий решать ваши каждодневные проблемы.

Ж. Превратите процесс овладения этими приемами в увлекательную игру. Скажите друзьям или родственникам, что будете давать им по 25 центов каждый раз, когда они подловят вас на нарушении описанных приемов.

З. Каждую неделю отмечайте свои успехи. Спрашивайте себя, какие ошибки были допущены, какой прогресс наметился, какие уроки вы усвоили на будущее.

И. Ведите дневник и отмечайте, когда и как вы применяли

каждый из принципов.

Часть первая

Основные факты, которые вам следует знать о беспокойстве

Глава 1

Живите сегодняшним днем

Весной 1871 года один молодой человек случайно взял книгу и прочитал четырнадцать слов, которые коренным образом изменили его будущее. Он был студентом-медиком, практиковался в главной больнице Монреаля и ужасно волновался перед выпускными экзаменами. Перед ним стоял ряд проблем – куда идти работать, как получить собственную практику, наконец, как заработать себе на жизнь.

Четырнадцать слов, которые этот студент прочитал в 1871 году, сделали его одним из самых известных врачей своего поколения. Он организовал известную всем Школу медицины Джонса Хопкинса. Он стал королевским профессором медицины Оксфордского университета – это высший титул, которого может быть удостоен врач в Британской империи. Король Англии присвоил ему титул рыцаря. После его смерти вышли в свет два толстенных тома в 1446 страниц, опи-

сывающих историю его жизни.

Его имя – сэр Уильям Ослер. Вот те слова, которые он прочитал весной 1871 года, – четырнадцать слов из книги Томаса Карлейля, которые помогли ему начать жить без беспокойства: *«Не пытайтесь увидеть то, что скрыто в тумане будущего; живите сегодня и занимайтесь сегодняшними делами»*.

Сорок два года спустя, теплым весенним вечером, когда в университетском городке цвели тюльпаны, этот человек, сэр Уильям Ослер, выступал перед студентами Йельского университета. Он говорил им, что считается, будто такой человек, как он, являющийся профессором четырех университетов и написавший одну из самых популярных во всем мире книг, должен «обладать особым складом ума». Ослер заявил, что это абсолютная чушь: его близкие друзья знают – он обладает «самыми посредственными способностями».

В чем же тогда секрет его успеха? Он определил его как «умение жить сегодняшним днем». Что он имел в виду? За несколько месяцев до своего выступления перед студентами сэр Уильям Ослер пересек Атлантический океан на огромном лайнере, капитан которого, стоя на мостике, мог нажать одну лишь кнопку – и раз! – все отсеки корабля отделялись друг от друга перегородками, образуя водонепроницаемые блоки. «Каждый из вас, – сказал сэр Ослер студентам, – является еще более сложной системой, чем океанский лайнер, и вам предстоит еще более длительное путешествие. Я при-

зываю вас научиться управлять этой системой, чтобы в любой момент отгородиться от всего и жить сегодняшним днем в замкнутом отсеке. Только так можно обеспечить безопасность вашего “путешествия” по жизни. Взобравшись на “капитанский мостик”, убедитесь, что по крайней мере главные перегородки находятся в рабочем состоянии. Нажав на кнопку, прислушайтесь, как железные двери отгораживают вас от прошлого – мертвого вчерашнего дня. Нажмите другую кнопку, и металлические перегородки отгородят вас от будущего – еще не рожденных завтрашних дней. Теперь вы в безопасности – на сегодня!.. Отгородитесь от прошлого! Похороните его. Железными дверями отгородитесь от вчерашних дней, которые освещали глупцам путь к бесславной гибели... Даже сильнейший будет спотыкаться, если возложит на свои плечи груз будущего и тяжесть прошлого. Отгородитесь от будущего так же надежно, как и от прошлого... Ваше будущее – в сегодняшнем дне... Завтрашнего дня не существует. Избавление наступит сегодня. Попусту растраченные усилия, нервные срывы и стрессы будут преследовать каждого, кто постоянно беспокоится о будущем... Крепко закройте все двери и научитесь жить сегодняшним днем».

Хотел ли сэр Ослер сказать этим, что мы вообще не должны готовиться к завтрашнему дню? Нет. Ни в коем случае. Но что он действительно имел в виду, так это то, что лучший способ подготовиться к завтрашнему дню – это со всем энтузиазмом, приложив максимум усилий, делать сегодняшнюю

работу именно сегодня. Только так можно подготовить себя к будущему.

Сэр Ослер призвал студентов Йельского университета начинать свой день с молитвы «Отче наш»: «Хлеб наш насущный даждь нам днесь».

Помните, что в молитве говорится только о насущном хлебе. Мы не упоминаем черствую горбушку, которую ели вчера. В молитве нет и таких слов: «О, Господи, в этом году почти не было дождя, когда вызревал хлеб, а вдруг и следующий год будет таким же засушливым – что же мы тогда будем есть следующей зимой? Или вдруг я потеряю работу – за что же я тогда куплю себе хлеб?»

Нет, эта молитва учит нас просить только хлеб насущный. Ведь по идее лучше всего есть именно сегодняшний хлеб.

Много лет нищий философ бродил по каменистой стране, где люди потом и кровью зарабатывали свой хлеб. Однажды он собрал на горе целую толпу жителей и произнес речь. Ни одна из речей в истории человечества не цитировалась чаще, чем эта. Она состоит из девятнадцати слов, которые звучат сквозь века: «Итак, не заботьтесь о завтрашнем дне, ибо завтрашний будет сам заботиться о своем: довольно для каждого дня своей заботы».

Многие отвергли слова Христа: «Не думайте о дне завтрашнем». Они не поверили в них как в путь, позволяющий добиться совершенства, считая их слегка мистическими. «Я *должен* заботиться о завтрашнем дне», – говорят эти люди.

«Я *должен* застраховать свою семью от возможных неприятностей. Я *должен* отложить что-то и на черный день. Нужно подготовиться и все продумать, прежде чем идти вперед».

Правильно! Конечно, вы должны все это делать. Правда в том, что эти слова Христа, переведенные на наш язык более трехсот лет назад, сегодня означают совсем не то, что они значили во времена правления короля Якова. Тогда слово «забота» часто значило также и «беспокойство». В последних версиях Библии можно встретить более точный перевод: «Не беспокойтесь о дне завтрашнем».

Безусловно. Нужно думать о будущем, тщательно все планировать и готовиться, но не стоит беспокоиться о завтрашнем дне.

Во время Второй мировой войны наши военачальники, конечно же, *составляли планы* на будущее, но они не позволяли себе беспокоиться о нем. «Я снарядил своих лучших людей самым совершенным обмундированием и оружием, – сказал адмирал Эрнест Дж. Кинг, возглавлявший во время войны военно-морской флот США, – и поставил перед ними вполне разумную задачу. Это все, что я мог сделать».

«Если корабль потопят, – продолжал адмирал, – не в моих силах будет поднять его. Если он начал тонуть, я не смогу остановить это. Я принесу больше пользы, если буду решать завтрашние проблемы, а не проливать слезы над вчерашними. Кроме того, если я позволю переживаниям захватить меня, то долго не протяну».

В мирное время или в военное, основное различие между позитивным и негативным мышлением заключается в следующем: позитивное мышление рассматривает причины и последствия и ведет к логичному, конструктивному плану. Негативное мышление часто приводит к нервному напряжению и срывам.

Я имел честь взять интервью у Артура Хейза Зальцбергера, издателя (1935–1961) одной из самых известных газет в мире – «Нью-Йорк таймс». Господин Зальцбергер рассказал мне, что, когда по всей Европе пылала мировая война, он был так подавлен и так беспокоился о будущем, что не мог спать. Часто, проснувшись посреди ночи, он вставал, брал холст и краски и, глядя в зеркало, пытался нарисовать свой портрет. Он практически не умел рисовать, но все равно пытался что-то изобразить, чтобы хоть как-то отвлечься от беспокойных мыслей. Господин Зальцбергер поведал мне, что он никак не мог преодолеть мучавшее его беспокойство, пока не принял в качестве своего девиза пять слов из церковного гимна: «Мне хватит лишь шага одного».

Веди меня, священный свет...

Направляй мои стопы:

Я не прошу открыть передо мной

Заоблачные дали;

Мне хватит лишь шага одного.

Примерно в это же время молодой человек в военной фор-

ме – где-то в самом сердце Европы – постигал тот же самый урок. Его звали Тед Бенджермино и был он родом из Балтимора, штат Мэриленд. Волнениями он довел себя до нервного срыва первой степени в боевых условиях.

«В апреле 1945-го, – писал Тед Бенджермино, – я был так обеспокоен, что у меня развилась болезнь, которую врачи называют спазматическим слизистым колитом. Это состояние вызывает ужасные боли. Если бы война не закончилась, я уверен, что не избежал бы настоящего нервного расстройства.

Я был совершенно изможден. Я служил унтер-офицером в похоронной команде 94-й пехотной дивизии. В мою задачу входила регистрация всех погибших во время боевых действий, пропавших без вести и госпитализированных. Я также должен был помогать выкапывать тела своих солдат и солдат противника, наспех захороненных в неглубоких могилах во время боя. Мне приходилось также собирать личные вещи этих солдат и следить за тем, чтобы их отсылали родным погибших, для которых они будут дороги. Я постоянно боялся, что мы допустим какую-нибудь жуткую ошибку, перепутав имена или адреса. Я боялся, смогу ли выдержать все это. Я опасался, что мне не придется взять на руки собственного ребенка – шестнадцатимесячного сына, который родился, когда я уже ушел на фронт, и которого я никогда не видел. Я так переживал и беспокоился, что похудел на тридцать четыре фунта и был на грани безумия. Посмотрев

на свои руки, я увидел лишь кости, обтянутые кожей. Меня ужасала мысль, что я вернусь домой моральным и физическим калекой. Упав навзничь, я зарыдал, как ребенок. Я был настолько взвинчен, что, как только оставался один, слезы произвольно начинали катиться из моих глаз. Вскоре после битвы в Арденнах наступил период, когда я рыдал так часто, что уже не надеялся вновь обрести человеческий облик.

В конце концов я попал в военный госпиталь. Врач дал мне совет, который коренным образом изменил всю мою жизнь. Тщательно осмотрев меня, он сообщил, что моя болезнь имела нервную основу. “Тед, – сказал он мне, – я хочу, чтобы ты представил свою жизнь в виде песочных часов. Ты знаешь, что в верхней части часов находятся тысячи песчинок. Все они медленно и равномерно проходят через узкую перемычку. Песчинки проходят по одной, и ни ты, ни я не можем ничего сделать, чтобы ускорить их ход, если, конечно, не хотим повредить часы. Ты, я и все прочие подобны этим часам. Встав утром, мы знаем, что должны за день проделать сотни дел, но, если не будем делать их последовательно, одно за другим, как песчинки протекают через перемычку в часах, мы обречены на нервный и физический срыв”.

Я пользуюсь этим приемом с того памятного дня, когда армейский врач рассказал мне о нем. “По одной песчинке... делать одно дело за другим”. Этот совет спас мое умственное и физическое здоровье во время войны. Он очень помога-

ет мне и в моей теперешней работе руководителя по связям с общественностью и рекламе компании “Адкрафтерз принтинг энд оффсет, инкорпорэйтед”. В бизнесе я столкнулся с теми же проблемами, что и на войне, – одновременно надо выполнять несколько дел, а времени в обрез. Наши акции упали в цене. Нам нужно было приспособливаться к новым методам работы, выпускать новые акции, у нас постоянно менялся адрес, закрывались и вновь открывались офисы и т. д. Вместо того чтобы жутко нервничать и сходить с ума от беспокойства, я помнил о совете военного врача. “По одной песчинке... делать одно дело за другим”. Вновь и вновь повторяя себе эти слова, я действовал намного эффективнее и выполнял свою работу без спешки и путаницы, которые чуть не доконали меня на войне».

Вот вам один из самых поразительных комментариев к современному образу жизни – почти половину всех коек в больницах занимают пациенты с нервными или психическими расстройствами, т. е. люди, которые не выдержали груза прошлого и страха перед будущим. Однако большинство из них вполне могли бы избежать больницы и жить счастливой и спокойной жизнью, если бы прислушались к словам Христа: «Не заботьтесь о дне завтрашнем» или словам сэра Ослера: «Живите сегодняшним днем».

В эту самую секунду мы с вами стоим на пересечении двух вечностей: обширного прошлого, которое длилось бесконечно, и будущего, которое ворвется в нашу жизнь, как только

закончится последняя секунда настоящего. Но мы не можем жить ни в одной из этих «вечностей» — даже какую-то долю секунды. Пытаясь это сделать, мы наносим вред своему разуму и телу. Поэтому давайте стараться жить там, где можем, — в настоящем: от рассвета и до заката. «Каждый может нести свой груз, как бы тяжел он ни был, до наступления ночи, — писал Роберт Луис Стивенсон. — Каждый может нести свою ношу, сколь бы трудной она ни была, до прихода ночи. Каждый может жить легко, беззаботно, с любовью и радостью, пока не зайдет солнце. Именно в этом заключается наша жизнь».

Да, в жизни от нас только это и требуется. Однако миссис Шилдс из Саджино, штат Мичиган, дошла до крайней степени отчаяния и была практически на грани самоубийства, прежде чем она научилась жить от рассвета до заката. «В 1937 году я потеряла мужа, — поведала мне свою историю миссис Шилдс. — Я была жутко подавлена, к тому же я осталась практически без средств к существованию. Я написала своему бывшему начальнику мистеру Леону Роучу из компании “Роуч-Фаулер” в Канзас-Сити и вновь получила свою прежнюю работу. Раньше я зарабатывала на жизнь, продавая книги сельским и городским школам. Свою машину я продала за два года до этого, когда заболел мой муж. Но я смогла наскрести какие-то гроши, чтобы купить в рассрочку старенький автомобиль и вновь заняться продажей книг.

Я подумала, что постоянные разъезды помогут мне от-

влечься. Но ездить одной, есть одной, жить одной было для меня еще тяжелее. К тому же некоторые районы были малоприбыльными, и мне оказалось очень трудно выплачивать кредит за машину, хотя он и был мизерным.

Весной 1938 года я работала около Версаля, штат Миссури. Школы там были очень бедные, а дороги плохие. Я была так одинока и подавлена, что в какой-то момент подумала даже о самоубийстве. Мне казалось, что я уже никогда не смогу добиться успеха. У меня не было никакой цели в жизни, не для чего было жить. Мне было страшно просыпаться по утрам и сталкиваться с жестокой реальностью. Я боялась абсолютно всего: того, что я не смогу выплатить кредит за машину, оплатить счет за снимаемую комнату или мне нечего будет есть и я буду голодать. Мне казалось, что здоровье мое ухудшается, а у меня не будет денег, чтобы заплатить врачу. Я не совершила самоубийство лишь потому, что знала, каким ударом это будет для моей сестры, которая меня очень любила, к тому же у меня не было денег, чтобы оплатить свои похороны.

И вот в один прекрасный день я прочитала статью, которая вывела меня из глубочайшей депрессии, придав мне мужества и сил жить дальше. Я никогда не забуду одно предложение из этой статьи: “Для мудрого человека каждый день начинается новая жизнь”. Я прикрепила листок с этим предложением к ветровому стеклу своего автомобиля, чтобы постоянно видеть его во время своих поездок. Оказалось, что

не так уж трудно прожить один день. Я научилась не вспоминать вчерашний день и не думать о завтрашнем. Каждое утро я говорила себе: “Сегодня у меня новая жизнь”.

Я смогла побороть свой страх одиночества и боязнь остаться без средств к существованию. Сегодня я счастливый и удачливый человек, полный энтузиазма и любви к жизни. Я знаю, что уже никогда не буду испытывать страх, какой бы сюрприз жизнь мне ни преподнесла. Теперь я знаю, что не нужно беспокоиться о будущем. Я знаю, что умею жить одним днем и что “для мудрого человека каждый день начинается новая жизнь”».

Как вы думаете, кто автор этих строк:

Счастлив тот и только тот,
Кто может назвать сегодня
Своим собственным днем.
Тот, кто безмятежно может сказать:
«Завтра, приходи со всеми своими бедами.
Потому что я сумел прожить сегодня».

Эти слова вполне созвучны сегодняшнему дню. Однако они были написаны за триста лет до Рождества Христова римским поэтом Горацием.

Одна из самых печальных черт человеческой природы – это то, что большинство из нас отказывается от жизни. Мы все мечтаем о волшебном розовом саду где-то в заоблачных далях, вместо того чтобы восхищаться розами, цветущими под

нашими окнами прямо сейчас.

Почему мы так глупы, так трагически глупы?

«Как странно мы воспринимаем жизнь, – писал Стивен Ликок. – Ребенок говорит: “Когда я буду большим мальчиком”. Ну и что тогда? Большой мальчик говорит: “Когда я стану взрослым”. А повзрослев, он скажет: “Когда я женюсь”. Ну и женится он, а что дальше? Тогда он скажет: “Когда я выйду на пенсию”. А выйдя на пенсию, он вдруг оглянется назад, на весь жизненный путь, который прошел до этого, и не увидит там ничего, так как упустил практически все в жизни. Жизнь – к сожалению, мы понимаем это слишком поздно – это существование в сегодняшнем дне, из каждого дня и часа и складывается наш жизненный путь».

Ныне покойный Эдвард С. Эванс из Детройта почти свел себя в могилу беспокойством, пока не усвоил, что жизнь состоит из настоящего. Выросший в бедности, Эдвард Эванс свои первые деньги заработал на продаже газет. Потом он работал клерком в овощной лавке. Затем, имея на иждивении семь человек, устроился помощником библиотекаря. Несмотря на мизерную зарплату, боялся оставить эту должность. Прошло восемь долгих лет, прежде чем он набрался мужества начать собственное дело. Но однажды начав, он смог превратить начальный капитал из пятидесяти пяти взятых в долг долларов в собственный бизнес, который приносил ему двадцать тысяч в год. Затем последовал провал, ужасный провал. Эдвард одолжил другу большую сумму де-

нег, а тот обанкротился. За одной катастрофой последовала другая – банк, в котором он держал все свои деньги, развалился. Он не только потерял все до цента, но и влез в долги, которые превышали шестьдесят тысяч долларов. Его нервная система не выдержала такого испытания. «Я не мог ни есть, ни спать, – рассказывал он. – Я заболел непонятной болезнью – *беспокойство*, и только оно, стало основной причиной моей болезни. Однажды я упал в обморок прямо на улице. После этого я долго не мог подняться. Я лежал в кровати, и все мое тело покрылось нарывами. Эти фурункулы все увеличивались, и я уже не мог даже лежать. Я слабел с каждым днем. В конце концов мой врач сказал, что мне осталось жить около двух недель. Я был в шоке. Собрав всю свою волю, я снова лег в кровать и стал ждать конца. Я был спокоен – мне уже не имело смысла тревожиться. Расслабившись, я уснул. Уже несколько недель я не спал более двух часов подряд. Теперь же, когда мои земные проблемы отступили, я уснул как ребенок. Мое изнуряющее беспокойство начало отступать. Ко мне вернулся аппетит. Я набрал вес.

Несколько недель спустя я уже мог передвигаться с костылями. Через шесть недель я смог вернуться к работе. Раньше я зарабатывал двадцать тысяч долларов в год, теперь же был счастлив получить работу за тридцать долларов в неделю. Я начал продавать колодки, которые подкладывали под колеса машин, чтобы те не катились во время погрузки. Я усвоил главный урок. Больше никакого беспокойства – никакого

сожаления о прошлом и никакой боязни перед будущим. Я сконцентрировал всю свою энергию, время и энтузиазм на продаже этих колодок».

Эдвард С. Эванс быстро преуспел. Сегодня он президент фирмы – «Эванс продактс». Вот уже много лет компания является постоянным членом Нью-Йоркской биржи. Если вам придется пролетать над Гренландией, вы можете приземлиться в Эванс-Филд – аэропорту, названном в его честь. Однако Эдвард С. Эванс никогда не добился бы всех этих успехов, если бы не научился жить сегодняшним днем.

Можно вспомнить слова Белой Королевы, которая сказала: «Правило в том, что есть варенье завтра и варенье вчера, но никогда – варенье сегодня». Многие из нас любят это – мешать вчерашнее варенье и беспокоиться о завтрашнем, вместо того чтобы намазывать на аппетитный кусок хлеба сегодняшнее варенье.

Даже великий французский философ Монтень допускал подобную ошибку. Он говорил: «Моя жизнь полна ужасных несчастий, большинство из которых никогда не произошли». То же можно сказать и о вашей жизни, и о моей.

Данте сказал: «Подумайте о том, что этот день никогда не начнется снова». Жизнь – это движение вперед с невообразимой скоростью. Мы мчимся в пространстве со скоростью девятнадцать миль в секунду. Самое дорогое, что мы имеем, – это сегодняшний день. Только этим мы в действительности и обладаем в данный момент.

Такова философия Лоуэлла Томаса. Недавно я провел неделю на его ферме. Я обратил внимание, что на стене студии, откуда он ведет свои радиопередачи, в рамке висят слова из псалма 117:24:

Сей день сотворил Господь:
возрадуемся и возвеселимся
в оный!

На столе у писателя Джона Раскина всегда лежал камень, на котором было выгравировано единственное слово: «СЕГОДНЯ». И хотя у меня нет такого камня, к моему зеркалу прикреплен листок со стихотворением. Каждое утро, причесываясь или бреясь, я вижу эти строки, написанные известным индийским драматургом Калидасой; их всегда хранил на своем рабочем столе сэр Уильям Ослер:

Приветствие рассвету

Взгляни на этот день!

Потому что он – сама жизнь.

В этом быстротечном дне

Заключено все многообразие

Вашего существования:

Благословение роста,

Слава действия,

Величие красоты,

Потому что вчера – не более чем сон,

А завтра – только мираж,

Но прожитый с толком сегодняшний день
Делает каждый вчерашний день
Счастливым сном.
А каждый завтрашний день
Миражом надежды.
Взгляни получше на сегодняшний день!
Это твое приветствие рассвету.

Итак, первое, что вам следует знать о беспокойстве, – если вы хотите избавиться от него, поступите так же, как сэр Уильям Ослер:

**Плотно закройте двери прошлого и будущего.
Живите сегодняшним днем.**

Задайте себе следующие вопросы и запишите ответы на них.

1. Не отказываюсь ли я от жизни сегодня, чтобы беспокоиться о будущем, «мечтая о волшебном саду в заоблачной дали»?
2. Не отравляю ли я свой сегодняшний день сожалением о прошлом, о том, что уже произошло и чего нельзя вернуть?
3. Встаю ли я утром полным решимости «прожить этот день» – с максимальной выгодой использовать эти двадцать четыре часа?
4. Смогу ли я добиться от жизни большего, если буду жить сегодняшним днем?
5. Когда мне нужно начать делать это? На следующей

неделе?.. Завтра?.. *Сегодня?*

Глава 2

Волшебная формула для разрешения ситуаций, вызывающих беспокойство

Хотите знать быстрый, эффективный способ найти выход из любой ситуации, вызывающей беспокойство, – прием, который можно начать использовать прямо сейчас, пока вы не углубились в чтение этой книги?

Тогда позвольте мне рассказать вам о методе, разработанном Уиллисом Х. Кэрриэром, выдающимся инженером, основателем производства фенов и главой всемирно известной корпорации «Кэрриэр» в Сиракьюс, штат Нью-Йорк. Это один из лучших известных мне способов решения проблем, связанных с беспокойством. Я узнал об этом методе от самого мистера Кэрриэра, когда мы с ним завтракали в Клубе инженеров в Нью-Йорке.

«В молодости я работал в “Буффало форджкомпани” в Буффало, штат Нью-Йорк. Мне поручили установить газоочистительный прибор на одном из стекольных заводов в Кристал-Сити, штат Миссури, – предприятии, стоившем миллионы долларов. Это устройство помогало очищать газ от примесей, которые при его горении могли повредить оборудование. Метод очистки газа был тогда новшеством. До этого его пытались применить только один раз – и то в других усло-

виях. При установке этого оборудования на заводе в Кристал-Сити у меня возникли непредвиденные сложности. Оно работало, но не так хорошо, как было предусмотрено контрактом.

Меня просто сразила эта неудача. Я чувствовал себя так, как будто получил сильный удар по голове. В желудке начались спазмы, я вдруг ощутил все свои внутренности. Какое-то время я так волновался, что даже не мог спать.

Наконец здравый смысл подсказал мне, что беспокойство никуда меня не приведет. Поэтому я разработал способ решения проблем без беспокойства. Он работал великолепно. Я использую этот метод борьбы с беспокойством вот уже более тридцати лет. Он очень прост и доступен каждому. Метод состоит из трех шагов:

Шаг 1. *Объективно и без волнений проанализировав ситуацию, я определил ее наихудший возможный исход.* В тюрьму меня не посадят и не убьют. Это я знал абсолютно точно. Да, я мог лишиться своей работы. Не исключалось, что моей фирме придется демонтировать оборудование, на чем мы потеряем двадцать тысяч долларов, вложенных в его установку.

Шаг 2. *Определив наихудший возможный исход своей оплошности, я заставил себя примириться с ним.* Я сказал себе: “Это будет ударом по моей репутации. Возможно, я лишусь работы, но даже если это случится, я всегда смогу найти другую работу. Все могло бы быть гораздо хуже. Мои рабо-

тодатели знают, что это экспериментальная установка с использованием нового метода, и если этот эксперимент стоит двадцать тысяч долларов, они должны быть готовы заплатить их. Пусть спишут эти расходы на исследовательскую работу, ведь это эксперимент”.

Как только я пришел к такому выводу, произошло чудо — я мгновенно расслабился и на меня снизошло такое спокойствие, какое я не испытывал уже много дней.

Шаг 3. *С этого момента я посвятил все свое время и энергию исправлению тех неприятностей, с которыми я уже мысленно свыкся.*

Теперь я пытался найти способы, чтобы избежать грозящей нам потери двадцати тысяч долларов. Я подсчитал, что если мы потратим еще пять тысяч на дополнительное оборудование, то удастся избежать потери тех двадцати тысяч. Поступив так, мы не только не потеряли те двадцать тысяч, но и заработали еще пятнадцать.

Я бы никогда до этого не додумался, продолжая беспокоиться, потому что это опасное состояние не дает человеку сосредоточиться. Волнуясь, мы прыгаем от одной мысли к другой, растрачивая попусту энергию, которую можно было бы использовать для поиска конструктивного решения. Заставив себя взглянуть на самое худшее, что может произойти, и мысленно смириться с этим, мы перестаем рисовать в своем мозгу ужасные картины. Это позволяет сосредоточиться и найти правильное решение.

Рассказанный случай произошел со мной много лет назад. Придуманый мной метод сработал тогда так хорошо, что с тех пор я постоянно его использую и в результате практически полностью избавился от беспокойства».

В чем же ценность и практичность формулы Уиллиса Кэриэра с психологической точки зрения? В том, что она разгоняет клубы тумана, застилающего наш взор, когда мы беспокоимся. Она позволяет нам твердо стоять на земле. Мы знаем, где стоим. Как можно трезво обдумывать что-то, когда земля уходит у вас из-под ног?

Основатель прикладной психологии профессор Уильям Джеймс умер в 1910 году. Но если бы он был сейчас жив и узнал об этой формуле, предполагающей взглянуть на самое худшее, он, безусловно, одобрил бы ее. Откуда я это знаю? Да просто он говорил своим студентам: «Будьте готовы смириться со случившимся... Будьте готовы принять все как есть, потому что приняв то, что уже произошло, вы делаете первый шаг к преодолению последствий своей неудачи».

Ту же идею высказывает и Лин Ютань в своей известной книге «Важность жизни». «Душевное спокойствие, – говорил этот китайский философ, – начинается тогда, когда мы принимаем самое худшее. Я думаю, что в психологическом плане это означает высвобождение энергии».

Именно! Это означает психологическую разрядку! Примирившись с самым худшим, когда уже нечего терять, мы автоматически получаем возможность приобрести *все*! «Сми-

рившись с самым худшим, – отмечает Уиллис Кэрриэр, – я мгновенно расслабился, и на меня снизошло такое спокойствие, которое я не испытывал уже много дней. С этого момента я приобрел способность *мыслить*».

Звучит логично, не правда ли? Однако большинство людей портит себе жизнь яростным негодованием, отказываясь принять самое худшее, отказываясь спасти то, что еще можно спасти. Не пытаясь изменить свою судьбу, они жалуются на ее удары, становясь в результате жертвами мрачных раздумий, называемых «меланхолией».

Хотите посмотреть, как еще один человек применил формулу Уиллиса Кэрриэра? Вот вам еще один пример – случай с нефтяным дельцом из Нью-Йорка, который посещал мои курсы.

«Я стал жертвой шантажа! – начал он. – Раньше я никогда в это не верил, считая, что такое происходит только в кино, но меня действительно шантажировали! А произошло вот что: у нефтяной компании, в которой я работаю, было несколько грузовиков и водителей. Когда ввели ограничения военного времени, нам разрешили иметь лишь столько горючего, сколько мы можем поставить нашим заказчикам. Тогда я не знал, что некоторые из водителей недопоставляли нефть нашим постоянным заказчикам, а то, что оставалось, продавали на стороне.

Впервые я узнал об этих незаконных поставках, когда ко мне пришел человек и, представившись правительственным

инспектором, срочно потребовал деньги. У него были документы, подтверждающие незаконную деятельность наших водителей, и он пригрозил, что отнесет их прокурору, если я буду раздумывать.

Я знал, что мне лично не о чем беспокоиться. Но мне был известен закон, где говорится, что фирма отвечает за все действия своих работников. Я также знал, и это было хуже всего, что если дело дойдет до суда, это повредит репутации нашей компании и уничтожит мой бизнес. Я очень гордился своим собственным делом – его основал еще мой отец двадцать четыре года назад.

Я так разволновался, что даже заболел! Я не ел и не спал три дня. Словно сумасшедший, я кружил по комнате. Что делать: заплатить деньги – пять тысяч долларов – или послать этого человека ко всем чертям? Какой бы способ я ни начинал разрабатывать, все оканчивалось очередным кошмаром.

В субботу вечером мне в руки попала брошюра “Как перестать беспокоиться”, которую мне дали на курсах ораторского искусства Д. Карнеги. Начав читать, я дошел до истории Уиллиса Кэрриера. “Взгляни на самое худшее”, – говорил он. Тогда я спросил себя: “Что случится в худшем случае, если я откажусь заплатить и шантажисты отнесут документы прокурору?”

И я нашел ответ: “Самое страшное, что может произойти, – я потеряю свой бизнес. Меня не посадят в тюрьму. Самое худшее, с чем я могу столкнуться, – это испорченная ре-

путация моей компании”.

Тогда я сказал самому себе: “Хорошо, мой бизнес уничтожен. Я мысленно готов к этому. Что произойдет потом?”

Итак, если я лишусь своего дела, мне придется искать работу. Это не так уж плохо. Я кое-что смыслил в нефтяном бизнесе – многие фирмы с удовольствием взяли бы меня на работу... Я почувствовал себя значительно лучше. Непроглядный туман, в котором я жил все эти дни, начал потихоньку рассеиваться. Мои чувства улеглись... К большому удивлению, я обнаружил, что могу думать.

Теперь я был готов сделать шаг 3 – *предотвратить самое худшее*. Пытаясь найти решение, я вдруг взглянул на все совершенно по-другому. Если я поделюсь всем со своим юристом, он может подсказать мне то, до чего я сам бы не додумался. Знаю, глупо было бы утверждать, что до того я не рассматривал такую возможность – но раньше я не думал о ней, а *волновался* по этому поводу, что две разные вещи! Я решил, с самого утра поеду к своему юристу. Приняв такое решение, я уснул как убитый!

Чем все это закончилось? На следующее утро мой юрист посоветовал мне пойти к прокурору и все ему рассказать. Я так и поступил. Закончив свой рассказ, я был поражен, когда прокурор сказал, что подобный шантаж продолжается уже несколько месяцев, а человек, представляющийся правительственным инспектором, на самом деле был мошенником, которого давно разыскивала полиция. Слушая все это, я

почувствовал большое облегчение. Ведь я трое суток мучил себя сомнениями, давать или не давать пять тысяч долларов профессиональному мошеннику!

После этого я приобрел богатый жизненный опыт. Теперь, сталкиваясь с проблемой, которая грозит мне беспокойством, я всегда использую то, что называю формулой старины Уиллиса Кэрриэра».

Если вам все же кажется, что у Уиллиса Кэрриэра возникло слишком много проблем, можете считать, что вы ничего не слышали. Вот вам еще одна история. Главный герой ее – Эрл П. Хейни из Винчестера, штат Массачусетс. Эту историю он рассказал мне сам в ноябре 1948 года в отеле «Статлер» в Бостоне.

«В двадцатые годы я так сильно переживал, – сказал он, – что заболел язвой желудка. Однажды ночью у меня началось ужасное кровотечение. Меня срочно отвезли в больницу медицинской школы Северо-Западного университета в Чикаго. Мой вес сократился со ста семидесяти пяти до девяноста фунтов. Я был настолько болен, что врачи запретили мне поднимать даже собственную руку. Трое врачей, включая ведущего специалиста в области гастроэнтерологии, сказали, что мой случай “неизлечим”. Я жил на алкалиновом порошке и ложке молока со сливками, которые мне давали каждый час. Каждый день по утрам и вечерам сестра с помощью зонда извлекала все содержимое моего желудка.

Так продолжалось несколько месяцев... Наконец я сказал

самому себе: “Слушай, Эрл Хейни, если тебе и вправду ничего не осталось, как ожидать смерти, даже это короткое время ты можешь прожить с пользой. Ты всегда хотел попутешествовать по свету перед смертью. Если тебе когда-либо и суждено будет сделать это, то сейчас – самое время”.

Когда я сказал своим врачам, что собираюсь в кругосветное путешествие, пообещав, что сам буду дважды в день промывать себе желудок, они были в шоке. Непостижимо! Они никогда о таком не слышали. Они предупредили меня, что если я отправлюсь в кругосветное путешествие, то, возможно, моей могилой станет океанская пучина. “Нет, этого не будет, – ответил я. – Я пообещал своим родным, что мой прах будет захоронен в семейном склепе в Брокен-Боу, штат Небраска. Поэтому я собираюсь взять с собой гроб”.

Я заказал гроб, взял его с собой на корабль и договорился с руководством пароходной компании, что в случае смерти мое тело положат в холодильное отделение до возвращения на берег. В путь я отправился под впечатлением стихов 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!

Едва ступив на палубу парохода “Президент Адамс”, я сразу же почувствовал себя лучше. Постепенно я отказался

от алкалина и промываний желудка. Вскоре я уже мог есть практически все – даже экзотические заморские блюда и напитки, которые, по идее, должны были убить меня. По прошествии нескольких недель я уже курил длинные черные сигары и пил коктейли. Так хорошо я не чувствовал себя уже много лет! Мы попадали в страшные тайфуны и муссоны, которые должны были загнать меня в гроб просто от страха. Но я не только не умер, а получал огромное удовольствие от таких приключений!

На борту корабля я играл в различные игры, распевал песни, приобрел множество новых друзей и ложился спать под утро. Когда мы побывали в Китае и Индии, я понял, что мои проблемы на работе – просто рай по сравнению с нищетой и голодом, царящими на Востоке. Перестав попусту волноваться, я почувствовал себя великолепно. За время путешествия я набрал девяносто фунтов и практически забыл, что когда-то страдал язвой желудка. Никогда в жизни я не чувствовал себя так хорошо. Я вернулся к работе и с того дня никогда больше не болел».

Эрл Хейни сказал мне, что теперь он понял – сам того не сознавая, он использовал тогда те же принципы, что и Уиллис Кэрриэр.

«Сначала я решил понять, что самое худшее может со мной произойти. Ответ был – смерть.

Затем я заставил себя смириться с этим. Я должен был. У меня просто не было другого выхода. Врачи сказали, что я

безнадежен.

В-третьих, я попытался хоть как-то улучшить создавшееся положение вещей, решив максимально насладиться тем коротким промежутком времени, который мне был отпущен... Если бы, взойдя на борт корабля, я не оставил свои волнения, не сомневаюсь, что вернулся бы из путешествия в своем гробу. Но я расслабился – и забыл обо всех своих проблемах. Именно это душевное спокойствие зарядило меня энергией, которая и спасла мою жизнь».

Поэтому второе правило звучит так: если вас беспокоит какая-то проблема, примените волшебную формулу Уиллиса Кэрриэра, сделав следующие три вещи:

1. Спросите себя: «Что может произойти в худшем случае?»
2. Смириться с этим.
3. Затем спокойно постарайтесь исправить наихудшее.

Глава 3

Чем может обернуться для вас беспокойство

*Тот, кто не умеет бороться с беспокойством,
умирает молодым.*

Доктор Алексис Каррель

Много лет назад ко мне зашел сосед и стал убеждать меня, что вся моя семья должна сделать прививку от оспы. Он был лишь одним из тысячи волонтеров, агитирующих людей по всему Нью-Йорку пройти вакцинацию. Испуганные люди часами стояли в очередях, чтобы сделать прививку. Пункты вакцинации были открыты не только во всех больницах, но и на пожарных станциях, в полицейских участках и на крупных предприятиях. Более двух тысяч врачей и фельдшеров дено и ночью делали прививки толпам людей. Что вызвало это беспокойство? Восемь человек в Нью-Йорке заболели оспой, и двое из них уже умерли. Два случая смерти на почти восьмимиллионный город.

Я уже очень долго живу в Нью-Йорке, но пока никто не позвонил в мою дверь и не предупредил об опасности эмоционального заболевания от беспокойства – болезни, которая за тот же период нанесла вред в десять раз больший, чем оспа.

Ни один доброволец не предупредил меня о том, что каждому десятому жителю США грозит нервное расстройство – в большинстве случаев в результате беспокойства и эмоциональных конфликтов. Поэтому я буду добровольцем, который с помощью этой книги предупредит вас об опасности.

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

Несколько лет назад я провел отпуск, разъезжая по Техасу и Нью-Мексико с доктором О. Ф. Гобером – одним из медицинских работников железнодорожной компании в Санта-Фе. Полностью его титул звучал так – «главный врач больницы ассоциации Мексиканского залива, Колорадо и Санта-Фе». Когда мы начали обсуждать последствия беспокойства, он сказал: «Семьдесят процентов больных, обращающихся за помощью к врачам, могли бы сами себя вылечить, избавившись от своих страхов и волнений. Только не подумайте, что я хочу сказать, будто их болезни надуманы. Они также реальны, как ноющая зубная боль, только во сто крат серьезнее. Я имею в виду такие болезни, как несварение желудка на нервной почве, язва желудка, сердечно-сосудистые заболевания, бессонница, головные боли и некоторые виды паралича».

Эти болезни реально существуют. «Я знаю, что говорю, – сказал доктор Гобер, – так как сам страдал язвой желудка на

протяжении двенадцати лет.

Страх вызывает беспокойство. Беспокойство заставляет вас напрягаться, что влияет на нервные окончания, идущие к желудку, нарушает нормальный состав желудочного сока, что и приводит к возникновению язвы».

То же утверждает доктор Джозеф Ф. Монтегю, автор книги «Желудочные заболевания на нервной почве». Он говорит: «Язва желудка возникает не от того, что вы едите. Она возникает от того, что ест вас».

Доктор В. С. Альварес из клиники в Мэйо сказал: «Язва желудка обостряется и затихает в зависимости от усиления и снижения эмоционального стресса».

Это было подтверждено экспериментом, в котором приняли участие пятнадцать тысяч пациентов с желудочными расстройствами, лечившихся в клинике Мэйо. У четверых из пяти желудочное заболевание не было вызвано физическими факторами. Страх, беспокойство, ненависть, невообразимый эгоизм и невозможность приспособиться к реальности – таковы были основные причины их заболеваний... Язва желудка может убить вас. Согласно журналу «Лайф», она теперь стоит на десятом месте среди заболеваний, вызывающих летальный исход.

Недавно я получил письмо от доктора Гарольда С. Хабейна из клиники Мэйо. На ежегодной конференции Американской ассоциации промышленных терапевтов и хирургов он выступил с докладом об обследовании 176 человек, занима-

ющих управленческие должности в бизнесе. Средний возраст обследуемых составлял 44,3 года. Он получил следующие результаты: чуть больше одной трети всех обследованных страдали от одного из трех заболеваний, возникающих на нервной почве, – инфаркта, язвы желудка и двенадцатиперстной кишки и гипертонии. Задумайтесь над этими цифрами – треть всех бизнесменов уже страдает от инфарктов, язв и повышенного давления до того, как им исполнится сорок пять лет. Слишком дорогая цена успеха! А ведь они даже не покупают успех своим здоровьем! Можно ли назвать удачливым человека, который за свой успех платит язвами и проблемами с сердцем? Даже обладая всем миром, человек может спать одновременно лишь в одной постели и есть не более трех раз в день. Но все это доступно и простому рабочему, который, возможно, будет при этом спать даже крепче и наслаждаться пищей еще больше, чем занимающий высокий пост чиновник. Если честно, то я бы скорее согласился вести беззаботную жизнь, чем превратиться в развалину в сорок пять лет, возглавляя при этом железнодорожную компанию или табачную промышленность.

Самый известный в мире производитель сигарет умер от сердечного приступа, когда пытался хоть как-то отвлечься от проблем бизнеса, отдыхая в лесах Канады. Он накопил миллионы – и умер в возрасте шестидесяти одного года. Он обменял годы своей жизни на то, что мы называем «профессиональным успехом».

Я считаю, что этот промышленник со всеми его миллионными не был и вполтину так счастлив, как мой отец – фермер из Миссури, который умер в восемьдесят девять лет, не имея гроша за душой.

Знаменитые братья Мэйо заявляли, что более половины всех коек в наших больницах занимают пациенты с нервными заболеваниями. Однако при вскрытии часто обнаруживается, что их нервная система практически так же здорова, как и у Джека Демпси. Их «нервные заболевания» вызваны не физическим истощением нервных клеток, а эмоциональной неудовлетворенностью, раздражением, беспокойством, заботами, страхом, поражениями и отчаянием. Платон сказал, что «огромная ошибка врачей в том, что они лечат тело, не пытаясь лечить мозг. Но мозг и тело – единое целое, и их нельзя рассматривать по отдельности».

Медицине потребовалось двадцать три сотни лет, чтобы осознать эту великую истину. Сейчас только начинает развиваться новая отрасль медицинских знаний, называемая «психосоматической медициной» – наука о лечении и тела, и мозга. Давно пора было заняться этим, так как медицина уже практически победила такие страшные *болезни, вызываемые физическими вирусами*, как оспа, холера, желтая лихорадка и тысячи других напастей, которые до срока свели в могилу миллионы людей. Но медицина оказалась бессильна перед душевными и физическими страданиями, вызываемыми не вирусами и микробами, а эмоциями типа беспокой-

ства, страха, ненависти, раздражения и отчаяния. Несчастные случаи, связанные с этими эмоциональными заболеваниями, растут и распространяются с невероятной быстротой.

Что вызывает умственные расстройства? Никто не знает точного ответа. Но весьма вероятно, что во многих случаях в этом виноваты страх и беспокойство. Обеспокоенный и взволнованный человек, неспособный справиться с давлением внешнего мира, теряет всякую связь с реальностью, уходит в свой внутренний мир, пытаясь справиться таким образом с мучающим его беспокойством.

На моем столе лежит книга доктора Эдварда Подольского «Перестаньте беспокоиться и живите нормально». Вот названия некоторых глав из этой книги:

«Как беспокойство влияет на сердце».

«Повышенное давление возникает из-за беспокойства».

«Беспокойство может вызвать ревматизм».

«Чтобы сохранить желудок, поменьше беспокойтесь».

«Как можно простудиться от беспокойства».

«Беспокойство и щитовидная железа».

«Беспокоящийся диабетик».

Еще одной замечательной книгой о беспокойстве является работа члена «Психиатрического братства Мэйо» доктора Карла Меннингера «Человек в борьбе с самим собой». В этой книге вы не найдете советов о том, как преодолеть беспокойство, но она раскроет вам глаза на то, как мы разруша-

ем свое тело и душу волнением, раздражением, ненавистью, сопротивлением и страхом. Попробуйте найти эту книгу в библиотеке и прочтите ее.

Беспокойство может подорвать здоровье даже самого флегматичного человека. Генерал Грант открыл для себя эту истину в последние дни Гражданской войны. Вот как это было: Грант осаждал Ричмонд уже девять месяцев. Войска генерала Ли, оборванные и голодные, были повержены. Солдаты дезертировали целыми полками. Оставшиеся собирались в палатках и молились, кричали, плакали и бредили. Конец был близок. Люди генерала Ли подожгли хлопковые и табачные склады в Ричмонде, сожгли арсенал и покинули город поздно ночью, когда небо освещали языки пламени. За ними по пятам гнался Грант, окружая беглецов со всех сторон, в то время как впереди им навстречу мчалась конница Шеридана, отрезая пути к железной дороге и перехватывая поезда с поставками провизии и оружия.

Практически ослепнув от жуткой головной боли, Грант отстал от своей армии и остановился на ночлег на какой-то ферме. «Всю ночь, – вспоминает он в своих “Мемуарах”, – я парил ноги в горчице и прикладывал горчичный пластырь к запястьям и затылку, надеясь к утру вылечиться».

На следующее утро он действительно мгновенно выздоровел, но не от пластыря и примочек, а при виде лошади гонца, который привез ему письмо от генерала Ли, где тот говорил, что готов сдаться.

«Когда офицер (который привез письмо) подъехал ко мне, – пишет Грант, – я все еще страдал от головной боли, но только я прочитал письмо, как боль моментально улетучилась».

Нет сомнений, что болезнь Гранта была вызвана переживаниями, перенапряжением и эмоциональным стрессом. Он мгновенно выздоровел, как только приобрел уверенность и почувствовал свою победу.

Семьдесят лет спустя Генри Моргентау-младший, министр финансов при Франклине Рузвельте, заметил, что от беспокойства ему становится так плохо, что начинается головокружение. В своем дневнике он пишет, что ужасно разволновался, когда президент, чтобы поднять цену на зерно, в один день закупил 4 400 000 бушелей пшеницы. Он написал: «У меня в буквальном смысле слова закружилась голова, пока все это происходило. Я вынужден был поехать домой и пролежать в постели два часа».

Чтобы посмотреть, что беспокойство делает с людьми, мне не надо идти в библиотеку или к врачу. Достаточно просто выглянуть из окна своей квартиры, где я сейчас пишу эту книгу. Вон через дорогу стоит дом, в котором беспокойство довело жильца до нервного срыва, а хозяин вон того дома «довольствовался» до диабета. Когда цены на акции подскочили, в его крови и моче подскочил уровень сахара.

Когда известный французский философ Монтень был избран мэром своего родного города Бордо, он сказал жителям:

«Я собираюсь взять дела в свои руки, но не в свою печень и легкие».

Мой сосед напротив «засорил» свою кровь ценами на акции, и это практически убило его.

Чтобы не забывать, что беспокойство может сделать с людьми, мне даже не надо смотреть на своих соседей. Мне достаточно оглядеть комнату, в которой я сейчас работаю, чтобы понять, что бывший ее владелец до срока свел себя в могилу беспокойством.

Беспокойство может приковать вас к инвалидному креслу в результате ревматизма или артрита. Доктор Рассел Л. Сесил, всемирно признанный специалист по артриту, перечислил четыре основные причины, которые приводят к возникновению этого заболевания:

1. Семейные проблемы.
2. Финансовый крах и удрученность.
3. Одиночество и беспокойство.
4. Затаенное чувство обиды и неудовлетворенности.

Естественно, этими четырьмя факторами далеко не исчерпывается возникновение артрита. Существуют различные виды этого заболевания, каждый из которых вызывается своими причинами. Но, снова повторяюсь, четырьмя *самыми распространенными* причинами возникновения артрита являются четыре фактора из списка доктора Сесила. Например, во время Великой депрессии дела одного моего друга были так плохи, что в его доме отключили газ, а банк анну-

лировал закладную за дом. Когда его жена узнала об этом, у нее случился сильнейший приступ артрита. Несмотря на то, что она принимала специальные лекарства и соблюдала строжайшую диету, приступ не прошел, пока не решились их финансовые проблемы.

Беспокойство может вызвать даже кариес. Выступая перед членами Американской стоматологической ассоциации, доктор Уильям Мак-Гонигл заявил, что «отрицательные эмоции, вызванные беспокойством, страхом, постоянными упреками... могут нарушить баланс кальция в организме, став тем самым причиной кариеса». Он рассказал об одном из своих пациентов, у которого были просто великолепные белоснежные зубы, пока он не начал сильно переживать из-за внезапной болезни жены. За три недели, которые она пролежала в больнице, у него появились девять дырок – дырок, которые «проело» беспокойство.

Вы когда-нибудь видели человека с ярко выраженным заболеванием щитовидной железы? Я видел и могу сказать, что все эти люди постоянно дрожат, их трясет, они выглядят так, как будто чего-то смертельно боятся. У них щитовидная железа – одна из желез внутренней секреции – выведена из строя. Она увеличивает пульс – сердце человека начинает биться с бешеной скоростью, тело становится подобным мчащемуся на всех парах поезду. Если этот дефект не устранить оперативно или с помощью специального лечения, больной может умереть, его организм «сожжет самого

себя».

Несколько лет назад я поехал в Филадельфию с другом, который страдал от этого заболевания. Мы проконсультировались с доктором Израэлем Брамом, известным специалистом, занимающимся лечением этого заболевания уже тридцать восемь лет. На стене его приемной в тяжелой деревянной рамке висел следующий совет, который я переписал на обратную сторону попавшегося мне под руку конверта, пока ждал своего друга:

Расслабление и отдых

Самые естественные методы расслабления —
это религия, сон, музыка и смех.

Поверьте в Бога — научитесь крепко спать —
полюбите хорошую музыку —
смотрите на жизнь с юмором —
и вам обеспечены здоровье и счастье.

Первый вопрос, который он задал моему другу, был таким: «Какие отрицательные эмоции вызвало у вас это заболевание?» Он предупредил моего друга, что если тот не перестанет беспокоиться, могут возникнуть серьезные осложнения: проблемы с сердцем, язва желудка или диабет. «Все эти болезни, — сказал выдающийся доктор, — являются ближайшими родственниками, “двоюродными братьями и сестрами”».

Во время одного интервью кинозвезда Мерл Оберон ска-

зала мне, что заставила себя перестать беспокоиться, так как поняла, что беспокойство может лишить ее главного достоинства – красивой внешности.

«Когда я только начала сниматься, – поведала она мне, – я жутко волновалась и боялась. Я только приехала из Индии и никого не знала в Лондоне, где собиралась устроиться на работу. Я встретилась с несколькими продюсерами, но никто из них не взял меня. Те деньги, что я имела, начинали потихоньку таять. Целых две недели я жила на одних крекерах и воде. И все это время я только и делала что волновалась. Я постоянно хотела есть. Я говорила себе: “Возможно, ты глупа и никогда не станешь киноактрисой. У тебя нет опыта, ты никогда раньше даже не пробовала играть – что ты можешь предложить режиссерам, кроме своего хорошенького личика?”»

Я подошла к зеркалу. Взглянув на свое отражение, я увидела, что беспокойство может сделать с красотой! Я явно увидела морщины. На меня взглянуло постаревшее и очень озабоченное лицо. Тогда я сказала себе: “Ты должна немедленно прекратить это! Ты не можешь позволить себе беспокоиться. Единственное, что у тебя есть, – это твоя внешность, а беспокойство может испортить ее!”»

Немногие вещи могут так быстро состарить женщину и уничтожить ее красоту, как беспокойство. Беспокойство портит выражение лица. Оно заставляет нас опустить уголки рта, в результате чего возникают ужасные морщины. Маска

разочарования просто застывает на нашем лице. От беспокойства можно поседеть, а иногда даже и облысеть. Беспокойство портит и цвет лица – оно может стать причиной сыпи, пятен и прыщей.

Инфаркт – это убийца номер один в Америке. Во время Второй мировой войны в боях погибло почти три миллиона человек, но за то же время инфаркт унес жизни двух миллионов мирных жителей. Один миллион этих смертей был вызван типом инфаркта, развивающимся на почве беспокойства и нервного стресса. Да, именно поэтому доктор Алексис Каррель сказал: «Бизнесмены, которые не умеют бороться с беспокойством, умирают молодыми».

«Господь может простить нам наши грехи, – сказал Уильям Джеймс, – но только не нервная система».

Самый невероятный и жуткий факт: каждый год в результате самоубийств погибает больше американцев, чем от инфекционных болезней.

Почему? Ответ прост: «Беспокойство».

Когда жестокие китайские военачальники хотели помучить своих узников, они, связав их по рукам и ногам, подвешивали над их головами мешок с водой, которая по капле непрерывно капала тем на голову. Постепенно падение маленькой капли на голову узника становилось подобным удару тяжелого молотка – и человек сходил с ума. Та же пытка использовалась и во времена инквизиции в Испании, и в немецких концлагерях.

Беспокойство подобно постоянно падающим каплям воды, и оно медленно сводит человека с ума, заставляя совершить самоубийство.

Будучи деревенским парнем и живя на ферме в Миссури, я был до полусмерти напуган рассказами Билли Санди об ужасах ада, ожидающих нас в загробной жизни. Но он ни разу не упомянул об ужасах физических мук, вызываемых беспокойством, которые подстерегают нас на каждом углу в реальной жизни. Например, если вы страдаете хроническим беспокойством, в один прекрасный день вас может поразить одно из самых болезненных состояний, известных человечеству, – приступ стенокардии.

Вы любите жизнь? Вы хотите жить долго и радоваться жизни? Это очень просто. Я снова процитирую доктора Алексиса Карреля, который сказал: «Тот, кто сохраняет внутреннее душевное спокойствие в суматохе современной жизни, обладает иммунитетом к нервным заболеваниям».

А вы умеете сохранять душевное спокойствие в суматохе современной городской жизни? Если вы нормальный человек, то ответите: «Да. Безусловно». Большинство из нас сильнее, чем мы сами предполагаем. Мы обладаем внутренними ресурсами, о которых и не подозреваем. Как сказал Торо в своей бессмертной книге «Уолден», «я не знаю более стимулирующего факта, чем бесспорная способность человека целенаправленно улучшать свою жизнь... Если человек уверенно осуществляет свои мечты, пытаюсь жить так, как

ему представляется правильным, он добьется успеха, который ему и не снился».

Я не сомневаюсь, что большинство читателей этой книги обладают не меньшей силой воли и внутренним потенциалом, чем Ольга К. Джарви. Она обнаружила, что в самых трагических обстоятельствах способна побороть свое беспокойство. Я верю, что и вы, и я можем то же самое, если будем следовать прописным истинам, о которых говорится в этой книге. Вот как Ольга сама написала мне о своем случае: «Восемь с половиной лет назад я была обречена на смерть – медленную мучительную смерть от рака. Лучшие медицинские умы страны брата Мэйо подтвердили этот приговор. Я попала в ловушку! Но я была молода и не хотела умирать! В отчаянии я позвонила своему врачу в Келлогг и излила ему душу. Он довольно резко отругал меня: “В чем дело, Ольга, неужели у тебя нет силы воли? Естественно, ты умрешь, если будешь продолжать лишь плакать. Да, с тобой произошло самое ужасное. Значит, ты должна взглянуть фактам в лицо. Перестань волноваться! И начинай что-то делать!” Положив трубку, я дала себе клятву – такую искреннюю, что ногти вонзились в мои ладони, а по телу пробежали мурашки. Я сказала: “Я не буду беспокоиться! Я не буду плакать! Если что-то можно сделать в моем положении, я сделаю это! Я буду ЖИТЬ!”

Обычная ежедневная доза облучения, применяемая на таких последних стадиях болезни, составляла десять с полови-

ной минут в течение тридцати дней. Мне назначили курс по четырнадцать с половиной минут в течение сорока девяти дней. И хотя после мое измученное тело превратилось в скелет с торчащими костями, а ноги были словно налиты свинцом, я не волновалась! И ни разу не заплакала! Я *улыбалась!* Да, я просто заставляла себя все время улыбаться!

Я не настолько наивна, чтобы поверить, будто улыбка способна вылечить рак. Но я искренне верю, что радостное расположение духа может помочь побороть болезнь. В любом случае, я на себе испытала одно из чудесных исцелений от рака. Я никогда не была более здоровой и счастливой, чем в последние два года, а все благодаря той вдохновляющей фразе: “Посмотри фактам в лицо: перестань беспокоиться; потом начни что-то делать!”»

Эту главу я хочу закончить словами, вынесенными в эпиграф к ней, – словами доктора Алексиса Карреля: «Тот, кто не умеет бороться с беспокойством, умирает молодым».

На груди последователей пророка Магомета часто вытатуированы слова из Корана. Мне бы хотелось, чтобы каждый читатель этой книги сделал на своей груди татуировку с этими словами: «Тот, кто не умеет бороться с беспокойством, умирает молодым».

Не *вас* ли имел в виду доктор Каррель?

Вполне возможно.

Резюме

Основные факты, которые вам следует знать о беспокойстве

Правило 1: Желая избежать беспокойства, следуйте методу сэра Уильяма Ослера: «Живите сегодняшним днем. Не волнуйтесь о будущем. Живите день от рассвета до заката».

Правило 2: В следующий раз, когда Неприятность – Неприятность с большой буквы – подстережет вас на углу, попробуйте использовать волшебную формулу Уиллиса Кэрриэра.

А. Спросите себя: «Что наихудшее может произойти со мной, если я не решу эту проблему?»

Б. Мысленно подготовьте себя к этому.

В. Затем спокойно попытайтесь улучшить самое худшее – то, с чем вы уже мысленно свыклись.

Правило 3: Напоминайте себе о той высокой цене – потере здоровья, – которую вам придется заплатить за свое беспокойство. «Тот, кто не умеет бороться с беспокойством, умирает молодым».

Часть вторая

Основные методы анализа беспокойства

Глава 4

Как анализировать и решать беспокоящие вас проблемы

*Есть у меня шестерка слуг,
Проворных, удалых,
И все, что вижу я вокруг, —
Все знаю я от них.
Они по знаку моему
Являются в нужде.
Зовут их: Как и Почему,
Кто, Что, Когда и Где.*

Редьярд Киплинг

Может ли волшебная формула Уиллиса Кэрриэра, описанная в главе 2 первой части, помочь решить все проблемы, связанные с беспокойством? Нет, конечно же, не может.

Что же делать? Нужно научиться справляться с различными типами беспокойства, для чего следует усвоить три ос-

новных шага анализа проблемы. Вот они:

1. Соберите все факты.
2. Проанализируйте факты.
3. Придите к решению – затем займитесь его исполнением.

Элементарно? Да, еще Аристотель учил этому методу и сам использовал его. И мы с вами должны его тоже использовать, если собираемся решать нависшие над нами проблемы, способные превратить нашу жизнь в крошечный ад.

Давайте рассмотрим первое правило: *соберите факты*. Почему так важно знать все факты? Потому что, не зная фактов, нельзя даже пытаться решить проблему разумно. Без них вы будете лишь в растерянности оглядываться по сторонам, не зная, что делать. Моя идея? Нет, ее автором был покойный Герберт Е. Хокс, декан колледжа при Колумбийском университете. Он помог двумстам тысячам студентов решить беспокоящие их проблемы. Именно он сказал мне, что «растерянность является главной причиной беспокойства». Он сказал это так: «В половине случаев беспокойство возникает тогда, когда люди пытаются принять решение, толком не разобравшись в проблеме. Например, если я сталкиваюсь с проблемой, которую нужно решить в три часа в следующий вторник, я даже не стану пытаться решить ее раньше. Зато когда придет время, я сосредоточусь на сборе всех фактов, касающихся этой проблемы. Я не волнуюсь. Я не страдаю из-за своей проблемы. У меня не начинается бес-

сонница. Я просто полностью концентрируюсь на получении фактов. Когда приходит вторник, если мне удалось собрать все факты до этого времени, проблема часто решается сама собой!»

Я спросил Хокса, значит ли это, что мы полностью победили беспокойство. «Да, – сказал он, – я думаю, что не кривя душой могу сказать, что сейчас в моей жизни вообще нет беспокойства. Я обнаружил, – продолжал он, – что если человек будет стараться собрать полную и объективную информацию, его проблемы отступят под давлением знаний».

Я даже повторю его слова еще раз: «Если человек будет стараться собрать полную и объективную информацию, его проблемы отступят под давлением знаний».

Что же делает большинство из нас? Если мы даже и утруждаем себя сбором фактов, а Томас Эдисон вполне серьезно заявил, что «к каким только уловкам ни прибегает человек, чтобы не утруждать себя необходимостью думать»; так вот, если мы и утруждаем себя сбором фактов, то, словно гончие, охотимся за теми фактами, которые подкрепляют то, над чем мы уже размышляем, игнорируя при этом все остальные! Нам нужны только те факты, которые оправдывают наши действия, – факты, которые соответствуют нашим личным мыслям и подтверждают наши предрассудки!

Как сказал Андре Моруа, «все, что соответствует нашим личным желаниям, кажется правильным. Все, что им не соответствует, вызывает у нас гнев».

Неудивительно, что нам так трудно решить свои проблемы. То же самое происходило бы, если бы мы попытались решить математическую задачу для второго класса, твердо следуя убеждению, что два плюс два будет пять. Но на свете существует множество людей, которые отравляют жизнь себе и другим, утверждая, что два плюс два будет пять, а может быть, даже пятьсот!

Что же делать? Нужно четко разграничить эмоции и мышление. Кроме того, как сказал декан Хокс, «нужно собирать полную и объективную информацию».

Это не так просто, если вы охвачены беспокойством. Когда мы беспокоимся, то становимся очень эмоциональны. Хочу подсказать вам два способа, которые помогают мне, когда я пытаюсь отойти от своих проблем и взглянуть на вещи объективно.

1. Собирая факты, я представляю, что делаю это не для себя, а для кого-то другого. Это помогает мне принять нейтральную сторону и обуздать свои эмоции.

2. Собирая факты по беспокоящей меня проблеме, я иногда воображаю, будто я – адвокат, защищающий права другой стороны в этой проблеме. Другими словами, я пытаюсь собрать все факты против себя – все факты, противоречащие моим желаниям, все факты, которые мне не хотелось бы признать.

После чего я записываю все, что касается как меня, так и противоположной стороны, и почти всегда обнаруживаю,

что истина лежит где-то посередине.

Я хочу сказать вот что. Ни вы, ни я, ни Эйнштейн, ни Верховный суд США не настолько совершенны, чтобы найти разумное решение проблемы, не зная всех касающихся ее фактов. Томас Эдисон хорошо понимал это. Когда он умер, у него осталось пятьсот записных книжек, заполненных фактами, касающимися проблем, с которыми он сталкивался в своей жизни.

Итак, первое правило решения проблем: *соберите все факты*. Давайте поступать так же, как декан Хокс, – не будем даже пытаться решить проблему, не собрав предварительно все факты самым объективным образом.

Однако даже все факты в мире не помогут нам решить проблему, если мы их не проанализируем и не объясним.

На собственном горьком опыте я убедился, что гораздо легче анализировать факты, предварительно записав их. Между прочим, если просто написать все факты на листе бумаги и четко определить проблему, можно значительно продвинуться в ее решении. Как сказал Чарлз Кеттеринг: «точно определенная проблема – это уже наполовину решенная проблема».

Разрешите мне показать вам, как это все работает на практике. Поскольку китайцы утверждают, что одна картинка лучше тысячи слов, давайте представим, что я наглядно демонстрирую вам, как один человек применил все, о чем мы говорим, для решения конкретной проблемы.

Рассмотрим случай Гейлена Литчфилда – человека, которого я знаю уже несколько лет. Он – один из самых преуспевающих бизнесменов на Дальнем Востоке. Литчфилд был в Китае в 1942 году, когда японцы захватили Шанхай. Будучи у меня в гостях, он рассказал следующую историю.

«Разбомбив Перл-Харбор, – начал Гейл Литчфилд, – японцы прорвались в Шанхай. Я был менеджером Азиатской компании по страхованию жизни в Шанхае. Японцы прислали нам “военного ликвидатора” – на самом деле он был адмиралом, – и мне было поручено помогать ему ликвидировать все наши фонды. У меня не было выхода. Я мог либо помогать ему, либо нет. “Нет” означало явную смерть.

Я стал делать то, что мне приказывали, так как другой альтернативы не было. Но у нас был один пакет ценных бумаг стоимостью в семьсот пятьдесят тысяч долларов, который я не внес в список, представленный адмиралу. Я оставил их потому, что они принадлежали нашему филиалу в Гонконге и не имели ничего общего с активами в Шанхае. Но я все равно боялся, что мне не поздоровится, если японцы узнают об этом. И вскоре так и случилось.

Меня не было на месте, когда это обнаружилось, но там был мой главный помощник. Он рассказал мне, что японский адмирал впал в гнев. Он топал ногами и ругался, называя меня вором и предателем! Как я посмел бросить вызов самой японской армии?! Я прекрасно понимал, что все это значило. Теперь меня непременно бросят в Бриджхаус!

Бриджхаус! Камера пыток японского гестапо! Я знал людей, которые убили себя, только бы не быть брошенными в эту тюрьму. Знал я также и тех, кто умер там после десяти дней допросов и пыток. Теперь и мне самому грозил Бриджхаус!

Что же я сделал? Я послушал воскресные новости. Я думаю, что, по идее, я должен был быть ужасно напуган. И я был бы напуган, если бы не владел определенной методикой решения проблем. Многие годы, как только я начинал волноваться, я подходил к печатной машинке и печатал вопросы – и ответы на них:

1. *Что меня беспокоит?*
2. *Что я могу предпринять?*

Раньше я отвечал на эти вопросы, не записывая их. Но с годами я изменил точку зрения. Я обнаружил, что записывая и вопросы, и ответы на них, я начинаю четче и лучше думать. Так вот. В тот воскресный день я прямо из дома направился в Христианскую ассоциацию молодых людей (ХАМЛ) и достал свою печатную машинку. Я напечатал:

1. *Что меня беспокоит?*

Я боюсь, что завтра утром меня бросят в Бриджхаус.

После чего я напечатал следующий вопрос:

2. *Что я могу предпринять?*

Несколько часов подряд я обдумывал и печатал четыре различных плана действий, а также возможные последствия каждого из них.

1. Можно попробовать объясниться с японским адмиралом. Но он не говорит по-английски. Если я попытаюсь объяснить ему все через переводчика, я могу снова его разозлить. Это может означать мою смерть, так как, будучи жестоким человеком, он скорее бросит меня в Бриджхаус, чем будет утруждать себя разговорами.

2. Можно попытаться сбежать. Это невозможно, меня будут преследовать. Мне нужно будет выписаться из своей комнаты в ХАМЛ. Если я попытаюсь скрыться, меня, скорее всего, схватят и расстреляют.

3. Я могу запереться в своей комнате и даже близко не подходить к нашему офису. Если я это сделаю, то это вызовет подозрения японского адмирала и он пошлет за мной солдат, чтобы бросить меня в Бриджхаус, не дав и слова сказать в свое оправдание.

4. Я могу прийти в понедельник утром в офис как ни в чем не бывало. Если я сделаю так, есть шанс, что адмирал будет очень занят в тот момент и не вспомнит обо мне. Даже если он и вспомнит, его гнев, возможно, уже пройдет и он не станет меня трогать. Если все так и произойдет, тогда я спасен. Даже если он и прицепится ко мне, у меня все равно будет шанс хоть что-то объяснить ему. Итак, если я приду в понедельник утром на работу как ни в чем не бывало, у меня будет целых два шанса избежать Бриджхауса.

Рассмотрев все варианты и выбрав четвертый – пойти на работу как обычно в понедельник утром, – я сразу же почув-

ствовал огромное облегчение.

Когда я пришел в офис в понедельник утром, адмирал сидел там с сигаретой в зубах. Взглянув на меня, как он обычно это делал, адмирал ничего не сказал. Через шесть недель, слава богу, он уехал обратно в Токио и моя тревога закончилась.

Как я уже сказал, я практически спас свою жизнь, сидя тогда, в воскресенье, в своей комнате и печатая различные варианты действий, которые мог бы предпринять, а также возможные последствия каждого из них, пока мне в голову не пришло правильное решение. Не сделав этого, я бы колебался в нерешительности и в конце концов принял поспешное и неправильное решение. Если бы я обдумал проблему и не пришел к решению, я бы с ума сходил от беспокойства всю оставшуюся часть того воскресенья. Более того, я не спал бы всю ночь. В понедельник утром я пришел бы в офис испуганным и озабоченным, и одно это возбудило бы у адмирала подозрения и подтолкнуло его к решительным действиям.

Я много раз на собственном опыте убеждался, как важно найти какое-то решение. Именно неумение поставить перед собой определенную цель, невозможность остановиться на чем-то одном, а не кружить вокруг да около, сводит людей с ума, превращая их жизнь в сплошной ад. Я обнаружил, что половина моих волнений исчезает, как только я прихожу к конкретному решению, и еще сорок процентов из них исчезают, как только я начинаю осуществлять это решение.

Таким образом, следующие четыре шага помогают мне избавиться от девяноста процентов волнений:

1. Точно записать то, отчего я беспокоюсь.
2. Записать, что я могу сделать в этом случае.
3. Решить, что делать.
4. Немедленно начать осуществлять принятое решение».

Гейлен Литчфилд стал директором дальневосточного отделения корпорации «Старр, Парк энд Фримен» – крупной финансово-страховой компании. Так он превратился в одного из крупнейших американских бизнесменов в Азии. Он признался мне, что большей частью своего успеха обязан методу, предполагающему анализ беспокойства и готовность встретить его во всеоружии.

Чем же так совершенен этот метод? Тем, что он эффективен, точен и направлен в самый центр проблемы. Кроме всего прочего, вершиной его является третье непреложное правило: *предпримите какие-то действия*. Пока мы не начнем действовать, все усилия по нахождению фактов и их анализу – лишь пустая суета и трата сил.

Уильям Джеймс сказал: «Как только решение принято и его нужно выполнять, отбросьте все свои дела и вплотную займитесь только этим». (В данном случае Уильям Джеймс использовал слово «займитесь» как синоним слову «беспокойтесь».) Он хотел сказать, что как только вы приняли продуманное решение, основанное на фактах, *сразу же переходите к действиям*. Не останавливайтесь, чтобы пересмот-

реть его. Не начинайте колебаться, беспокоиться и заново проделывать все предыдущие шаги. Не погружайтесь в пучину сомнений, которые неизбежно приведут к колебаниям по поводу всего остального. Не оглядывайтесь назад.

Я как-то спросил Уэйта Филлипса, одного из нефтяных магнатов Оклахомы, как он принимает решения. Он ответил: «Я понял, что думать над проблемой можно лишь до определенного момента, после которого возникает растерянность и беспокойство. Наступает такой момент, когда дальнейшие размышления и анализ могут принести лишь вред. На определенном этапе нужно уметь остановиться и больше не оглядываться назад».

Почему бы вам не использовать метод Гейлена Литчфилда прямо сейчас, чтобы описать одну из беспокоящих вас проблем?

Вот вопрос 1: *Что меня беспокоит?* (Ниже напишите карандашом ответ.)

Вопрос 2: *Что я могу предпринять?* (Ниже напишите ответ.)

Вопрос 3: *Что я собираюсь делать?*

Вопрос 4: *Когда я собираюсь начать действовать?*

Глава 5

Как избавиться от пятидесяти процентов беспокойства, связанного с работой

Если вы бизнесмен, то, скорее всего, прямо сейчас скажете: «Название этой главы просто нелепо. Я занимаюсь бизнесом уже девятнадцать лет, и если кто-то и знает ответ на этот вопрос, то только я. Просто абсурд, что кто-то пытается научить меня избавиться от пятидесяти процентов моих забот!»

Это вполне справедливо – я чувствовал бы то же самое, увидев название этой главы много лет назад. Оно обещает многое, ничего не требуя взамен.

Давайте быть честными: возможно, мне и не удастся помочь вам избавиться от половины ваших профессиональных забот. Последние научные данные говорят о том, что никто, кроме вас самих, не может этого сделать. Но я могу сделать одну важную вещь – показать на примерах, как другим людям это удалось, предоставив остальное вам!

Если помните, я уже приводил слова доктора Алексиса Карреля: «Тот, кто не умеет бороться с беспокойством, умирает молодым».

Беспокойство – весьма серьезная проблема, и не удовле-

творит ли вас, если помогу вам избавиться хотя бы от десяти процентов ваших забот?.. Да?.. Отлично! Тогда я расскажу вам, как один администратор не только избавился от пятидесяти процентов забот, но и сохранил семьдесят пять процентов времени, которое он в прошлом тратил на совещания, пытаясь решить деловые проблемы.

Более того, я не собираюсь рассказать вам о каких-то там мистере Джонсе, мистере Иксе или «человеке, с которым я познакомился в Огайо», – т. е. одну из тех историй, которые вы не сможете проверить. Моя история будет касаться абсолютно реального человека – Леона Шимкина, бывшего партнера и главного менеджера одного из ведущих издательств США – «Саймон энд Шустер», Рокфеллеровский центр, Нью-Йорк.

Вот история Леона Шимкина, записанная с его собственных слов.

«Пятнадцать лет половину каждого своего рабочего дня я проводил на всевозможных совещаниях, обсуждая различные проблемы. Стоит ли нам делать то-то и то-то – или лучше вообще ничего не предпринимать? Мы все начинали нервничать, ерзали в своих креслах, спорили и кружили по комнате. К вечеру я был окончательно вымотан. У меня не было сомнений, что так будет продолжаться вечно. Я вел такой образ жизни уже пятнадцать лет, и никогда мне не приходило в голову, что можно жить лучше. Если бы кто-то сказал мне, что я могу на три четверти сократить время, про-

водимое на этих проклятых совещаниях, то есть на три четверти избавиться от своих беспокойств и нервного напряжения, я бы назвал его наивным оптимистом. Однако я придумал план, который помог мне это сделать. Я пользуюсь им уже более восьми лет. Он сотворил чудеса – я начал работать намного эффективнее, стал здоровее и счастливее.

Это похоже на чудо – но, как и со всяким волшебством, все очень просто, когда дело доходит до его выполнения.

Вот мой секрет – во-первых, я немедленно исключил одну процедуру, с которой в течение пятнадцати лет начинал каждую конференцию, – детальный отчет моих ассистентов о всех наших ошибках, заканчивающийся словами: “Что же нам делать?” Во-вторых, я ввел новое правило – каждый, кто хочет представить мне какую-то проблему, должен сначала подготовить и предложить меморандум с ответами на четыре следующих вопроса:

Вопрос 1: *В чем проблема?*

(Раньше проходил час-другой совещания, но никто толком и не знал, в чем была реальная проблема. Мы занимались бесполезным обсуждением, не удосужившись даже четко сформулировать основную проблему.)

Вопрос 2: *Чем вызвана эта проблема?*

(Оглядываясь назад на свою профессиональную деятельность, я с ужасом обнаружил, сколько времени тратил на со-

вещаниях, даже не попытавшись четко определить условия, которые привели к возникновению проблемы.)

Вопрос 3: *Каковы возможные пути решения этой проблемы?*

(Раньше было так: кто-то один предлагал на совещании выход из ситуации. Кто-то с ним не соглашался. Разгорался спор. Часто мы уходили от основного вопроса и к концу совещания забывали о всех предложенных во время спора путях решения проблемы.)

Вопрос 4: *Какое решение вы предлагаете?*

(На совещаниях я встречал людей, которые часами бились над проблемой, но даже не пытались предложить какой-то выход и написать: “Вот решение, которое мне кажется подходящим”).)

Теперь мои помощники редко обращаются ко мне с различными проблемами. Почему? Оказалось, что для того, чтобы ответить на все четыре вопроса, им приходилось собирать все факты и тщательно обдумывать проблему. В результате в трех случаях из четырех им вообще не нужно было обращаться ко мне за помощью, потому что решение появлялось само собой, словно выскакивающий из тостера кусочек хлеба. Даже в тех случаях, когда нужна была консультация, обсуждение проблемы занимало в три раза меньше

времени, чем раньше, потому что все шло по плану и очень организованно.

Теперь в издательстве “Саймон энд Шустер” гораздо больше времени уделялось осуществлению правильного решения, чем беспокойству и разговорам о том, что было сделано не так».

Мой друг Фрэнк Беттжер, один из ведущих страховых экспертов в стране, поведал мне, что он не только избавился от беспокойства, связанного с его работой, но и вдвое увеличил свой доход с помощью все того же метода.

«Много лет назад, – сказал Фрэнк, – только начав продавать страховые полисы, я был полон энтузиазма и очень увлечен своей работой. Потом что-то произошло. Я так разочаровался, что начал ненавидеть эту работу и даже начал подумывать о том, чтобы оставить ее. Думаю, что я так бы и сделал, если бы однажды субботним утром, когда я пытался обнаружить причину своих беспокойств, мне не пришла в голову одна идея.

1. Сначала я спросил себя: “Так в чем, собственно, проблема?” А проблема заключалась в следующем: моя агитационная деятельность не приносила ожидаемых результатов. У меня вроде бы все получалось, пока я продавал рекламные проспекты, но как только дело доходило до заключения сделки, клиент говорил: “Хорошо, я подумаю над этим, мистер Беттжер. Загляните ко мне попозже”. Именно время, которое я попусту тратил на эти повторные визиты, и было

причиной моей депрессии.

2. Я спросил себя: “Как можно решить эту проблему?” Чтобы ответить на этот вопрос, мне пришлось собрать некоторые факты. Я просмотрел книгу учета за последние двенадцать месяцев, внимательно изучив все цифры.

Я сделал удивительное открытие! Взглянув на свои записи, я обнаружил, что семьдесят процентов всех сделок было заключено во время первого же визита! Двадцать три процента было заключено после повторного визита! И только семь процентов сделок было заключено во время третьего, четвертого, пятого визитов и т. д., которые и сводили меня с ума, отбирая мое драгоценное время. Короче, половину своего рабочего дня я тратил на то, что составляло только семь процентов моего бизнеса!

3. “Что делать?” Решение напрашивалось само собой. Я немедленно прекратил посещать клиентов после второго визита. Сэкономленное время я теперь тратил на поиск новых клиентов. Результаты превзошли все мои ожидания. За очень короткое время я увеличил прибыль от каждого своего визита практически в два раза».

Как я уже сказал, Фрэнк Беттжер стал одним из ведущих страховых агентов в стране. А ведь было время, когда он хотел оставить свою работу. Он готов был признать свое поражение, пока *анализ* проблемы не открыл ему дорогу к успеху.

А вы можете использовать эти вопросы для решения сво-

их профессиональных проблем? Я вновь бросаю вам вызов, говоря, что они могут избавить вас от пятидесяти процентов ваших профессиональных беспокойств.

Вот эти вопросы:

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

Резюме

Основные методы анализа беспокойства

Правило 1: Соберите все факты. Помните о словах декана Хокса, что «половина всех волнений и беспокойств возникает тогда, когда люди пытаются решить проблему, не имея о ней достаточно информации».

Правило 2: Тщательно взвесив все факты, найдите решение.

Правило 3: Как только решение принято, сразу же начинайте действовать! Вплотную займитесь исполнением принятого решения – и перестаньте переживать по поводу результата!

Правило 4: Когда вы или кто-то из ваших помощников

почувствует, что начинает волноваться по поводу проблемы, напишите ответы на следующие четыре вопроса:

А. В чем проблема?

Б. Чем вызвана эта проблема?

В. Каковы возможные пути решения проблемы?

Г. Как лучше всего решить эту проблему?

Часть третья

Как одолеть привычку беспокоиться прежде, чем она поборет вас

Глава 6

Как изгнать беспокойство из своей души

Я никогда не забуду одно из занятий в вечерней школе, когда мой студент Марион Дж. Дуглас рассказал свою историю. (Я изменил его имя. Он сам попросил меня по личным причинам сделать это.) Но его историю я привожу без изменений. Он поведал нам, как в его дом нагрянула беда, и не однажды, а дважды. Сначала он потерял пятилетнюю дочку, ребенка, в котором просто души не чаял. Они с женой тогда думали, что не вынесут этой потери, но, как он сам сказал: «Через десять месяцев Бог послал нам еще одну дочурку – но она умерла через пять дней после рождения».

Справиться с такой двойной утратой было невероятно тяжело. «Я не мог с этим смириться, – сказал нам несчастный

отец. – Я не мог спать, не мог есть, я не мог расслабиться и отдохнуть. Мои нервы окончательно расшатались, и я потерял всякую уверенность в себе». Сначала он обращался к различным врачам: одни рекомендовали снотворное, другие настаивали на путешествии. Он попробовал и то, и другое, но ничего не помогло. Он говорил: «У меня было такое чувство, как будто мое тело попало в тиски, которые сжимаются все крепче и крепче. Хватка горя – если вы когда-нибудь испытывали его парализующую силу, вы поймете, что я имею в виду.

Слава богу, у меня остался еще один ребенок – четырехлетний сынишка. Он-то и стал решением проблемы. Однажды, когда я сидел погруженный в тоску и полный жалости к себе, он, подойдя ко мне, спросил: “Папа, ты построишь мне лодку?” У меня не было никакого настроения строить лодку в тот момент, по правде, у меня не было настроения вообще что-либо делать. Но мой сынишка – настойчивый парень! Я вынужден был сдаться.

Мы провозились с той игрушечной лодкой около трех часов. Когда мы закончили, я вдруг понял, что в эти три часа смог впервые за несколько месяцев мысленно расслабиться и отдохнуть от волнений!

Это открытие заставило меня выйти из спячки и немного поразмыслить – впервые за несколько месяцев я мог нормально сосредоточиться и подумать. Я пришел к выводу, что меньше волнуешься, когда занимаешься чем-то, требующим

анализа и размышлений. В моем случае построение лодки заставило беспокойство уйти. Поэтому я решил постоянно чем-то заниматься.

Весь следующий вечер я ходил из комнаты в комнату, составляя список дел, которые мне нужно было переделать. Тысячи вещей в доме требовали ремонта: шкафы, лестница, жалюзи, подоконники, ручки, замки, протекающие краны. Поразительно, но за две недели у меня получился список из 242 пунктов, требующих моего внимания.

За последние два года я расправился со всеми этими делами. Я наполнил свою жизнь интересной деятельностью. Два раза в неделю я посещал вечернюю школу для взрослых в Нью-Йорке. Я занялся общественной деятельностью в своем родном городке и сегодня являюсь председателем школьного совета. Я провел сотни собраний. Я помогал собирать деньги для Красного Креста и других благотворительных организаций. Сегодня я так занят, что мне просто некогда волноваться».

Некогда волноваться! То же самое говорил и Уинстон Черчилль, когда во время войны ему приходилось работать по восемнадцать часов в сутки. Когда его спросили, волновался ли он, что на него была возложена такая громадная ответственность, Черчилль сказал: «Я слишком занят, мне некогда волноваться».

В таком же положении оказался и Чарлз Кеттеринг, когда занялся разработкой автоматического стартера для автомо-

бия. До выхода на пенсию мистер Кеттеринг был вице-президентом исследовательского центра фирмы «Дженерал моторс». Но в те времена, когда он только начал свои разработки, он был так беден, что для лаборатории использовал старый амбар. Не умереть с голоду им позволяли те пятнадцать долларов, которые его жена зарабатывала, давая уроки игры на фортепиано. Потом ему пришлось одолжить пятьсот долларов на страховку. Я спросил его жену, беспокоилась ли она в те трудные времена. «Да, — ответила она, — я так беспокоилась, что не могла спать, а мой муж был абсолютно спокоен. Он был слишком поглощен своей работой, чтобы волноваться».

Великий ученый Пастер рассказывал о «спокойствии, которое можно найти в тиши библиотек и лабораторий». Почему именно там? Поскольку люди в библиотеке или лаборатории обычно настолько погружены в свою работу, что у них нет времени беспокоиться о себе. У ученых и исследователей практически не бывает нервных срывов. Они так заняты, что не могут позволить себе такую роскошь.

Как такая простая вещь, как элементарная занятость, может помочь справиться с беспокойством? Просто это закон — один из фундаментальных законов, когда-либо открытых психологами. И он гласит: человеческий мозг, как бы уникален он ни был, не может одновременно думать *о нескольких вещах*. Вы не очень-то в это верите? Хорошо, тогда давайте проведем один эксперимент.

Удобно расположитесь в кресле, закройте глаза и попытайтесь думать о статуе Свободы и о том, что вам предстоит сделать завтра. (Давайте, попробуйте.)

Вы поняли, не так ли, что можете думать об этих двух вещах лишь *по очереди*, но не одновременно? То же самое происходит и в области чувств и эмоций. Нельзя одновременно испытывать радость и возбуждение по поводу какого-то приятного события и быть удрученным и беспокоиться о чем-то. Один вид эмоций вытесняет все остальные. Именно это простое открытие помогло военным психиатрам творить прямо-таки чудеса во время Второй мировой войны.

Солдаты возвращались с поля битвы под таким впечатлением от всего увиденного, что их состояние описывалось как «психический невроз», а врачи в качестве лечения предписывали командирам: «Займите их чем-нибудь».

Каждая минута этих пребывающих в нервном шоке солдат была занята какой-то деятельностью – чаще играми на свежем воздухе, гольфом, рыбалкой, охотой, рисованием, садоводством, танцами. Им просто не оставляли времени на мрачные размышления и воспоминания.

«Деятельностная терапия» – такой термин используется сейчас в психологии, когда врач прописывает работу как единственное лекарство. Это средство не ново. Его практиковали еще древнегреческие психиатры за пятьсот лет до Рождества Христова!

Во времена Бена Франклина это средство использова-

ли квакеры в Филадельфии. Путешественник, попавший в больницу квакеров в 1774 году, был поражен тем, что психические больные там пряли кудель. Сначала он подумал, что несчастных просто эксплуатируют, но квакеры объяснили ему, что больные быстрее поправляются, когда занимаются несложной работой. Это успокаивающе действует на нервы.

Любой психиатр скажет вам, что работа – состояние занятости – является одним из лучших средств, успокаивающих нервы. Генри У. Лонгфелло открыл это для себя, когда умерла его молодая жена. Однажды, когда она растапливала над пламенем свечи воск, чтобы запечатать письмо, ее одежда вдруг загорелась. Услышав ее крики, Лонгфелло кинулся на помощь, но было уже поздно – она скончалась от ожогов. Сначала каждый раз, вспоминая этот ужасный случай, он испытывал такие муки, что чуть не сошел с ума. Но к счастью для него, его маленьким детям теперь требовалась вся его любовь и забота. Несмотря на горе, Лонгфелло стал своим детям и отцом, и матерью. Он водил их на прогулку, рассказывал им истории, играл в различные игры. Эти впечатления позднее отразились в его стихотворении «Детский час». Он также занялся переводами Данте. Эта бурная деятельность помогла ему отвлечься и, полностью забыв о себе, он вновь обрел душевное спокойствие. Как сказал Теннисон, потеряв своего лучшего друга Артура Халлама, «я должен раствориться в делах, иначе растворюсь в отчаянии».

Большинству из нас с нашими повседневными заботами ничего не стоит «раствориться в делах» в течение дня. Но вот часы после работы – очень опасное время. Именно тогда, когда мы можем отдохнуть и насладиться свободным временем, черные силы беспокойства охватывают нас, отравляя нам жизнь. Именно тогда мы начинаем задумываться о смысле своей жизни: правильно ли мы живем, имело ли какое-нибудь значение замечание шефа, которое он нам сделал сегодня, не теряем ли мы сексуальную привлекательность.

Когда мы ничем не заняты, наш мозг находится как бы в вакууме. Каждый студент-физик знает, что «природа не терпит пустоты». Самый наглядный пример пустоты, который мы с вами можем увидеть, – это пространство внутри электрической лампочки. Разбейте ее – и природа всеми силами постарается заполнить теоретически пустое пространство живительным воздухом.

Точно так же природа старается заполнить чем-то пустующий мозг. Но чем же? Чаще всего эмоциями. Почему? Потому что такими чувствами, как беспокойство, страх, ненависть, ревность и зависть, двигает первобытная энергия джунглей. Эти эмоции настолько сильны, что могут вытеснить из нашего мозга все положительные, счастливые и спокойные мысли.

Очень хорошо об этом сказал доктор педагогических наук колледжа в Колумбии профессор Джеймс Л. Мерселл: «Мы более подвержены беспокойству не на работе, а тогда, когда

наш рабочий день уже окончен. Тогда мы даем простор своему воображению, и оно может привести нас к самым нелепым домыслам и догадкам, раздув их до невероятных размеров. В такой момент наш мозг подобен мотору, работающему впустую. Он крутится с невероятной скоростью, угрожая сгореть или разорваться на куски. Лекарство от беспокойства – постоянно заниматься какой-то конструктивной деятельностью».

Но вам не нужно быть профессором колледжа, чтобы осознать всю истинность этих слов и применить их на практике. Во время Второй мировой войны я встретил домохозяйку из Чикаго, открывшую для себя, что «лучшее лекарство от беспокойства – постоянно заниматься какой-то конструктивной деятельностью». Знакомство с этой женщиной и ее мужем произошло в вагоне-ресторане, когда я ехал из Нью-Йорка на свою ферму в Миссури.

Эта пара рассказала мне, что их сын ушел в армию добровольцем на следующий же день после событий в Перл-Харборе. Женщина поведала мне, что практически полностью подорвала свое здоровье, постоянно беспокоясь за единственного сына. Где он? В безопасности ли он или сражается под пулями? Не ранят ли его? Или, не дай Бог, убьют?

Когда я спросил ее, как она справилась с этим беспокойством, она ответила: «Я занялась делами». Она рассказала мне, что сначала уволила служанку и постаралась занять все свое время работой по дому. Но это не слишком помогло.

«Проблема была в том, — говорила она, — что я могла делать домашнюю работу автоматически, вообще не думая. Поэтому я продолжала беспокоиться, убирая постель или мою посуду. Я поняла, что нужно было заняться каким-то новым видом деятельности, который заставлял бы постоянно работать не только мои руки, но и мой мозг. Поэтому я устроилась продавцом в супермаркет».

«Это сработало, — продолжала она. — Я с головой окунулась в работу: вокруг меня сновали покупатели, спрашивая цену, размер, цвет. У меня не было ни секунды, чтобы думать о чем-то постороннем. Когда же наступал вечер, я не могла думать ни о чем, кроме как побыстрее лечь в постель, чтобы дать отдых своим натруженным ногам. Поужинав, я сразу же валилась в постель и мгновенно погружалась в глубокий сон. У меня не было ни времени, ни сил для беспокойства».

Она открыла для себя то, что имел в виду Джон Купер Поуис, когда сказал в своей книге «Искусство забывать о неприятностях»: «Чувство безопасности, глубочайшее внутреннее спокойствие и какая-то блаженная отрешенность снисходят на человека или животное, когда те погружаются в выполнение поставленной задачи».

Какое это облегчение! Оуса Джонсон, одна из самых известных в мире женщин-путешественниц, рассказала мне, как нашла средство борьбы с беспокойством и горем. Возможно, вы читали историю ее жизни. Книга называется «Я

породнилась с приключениями». Если какая-то женщина когда-либо и породнилась с приключениями, то это была она. Мартин Джонсон женился на ней, когда ей было всего шестнадцать. Он вырвал ее из тихой жизни городка Чанут в Канзасе, забросив в непроходимые джунгли Борнео. Четверть века эта пара путешествовала по всему свету, снимая фильмы об исчезающих видах диких животных Азии и Африки. Несколько лет спустя они ездили с лекциями, демонстрируя свои знаменитые фильмы. Из Денвера они самолетом отправились на побережье. Их самолет налетел на гору. Мартин Джонсон погиб мгновенно. Оуса выжила, но врачи сказали, что она никогда больше не поднимется с постели. Но они не знали Оусу Джонсон. Через три месяца она уже читала лекции, сидя в инвалидном кресле. В тот год она прочла лекции для тысяч людей – и все это в инвалидном кресле. Когда я спросил ее, зачем она это делала, Оуса ответила: «Я занималась этим, чтобы у меня не оставалось времени на печаль и беспокойство».

Оуса Джонсон открыла для себя ту же истину, которую провозгласил Теннисон почти век назад: «Я должен раствориться в делах, иначе растворюсь в отчаянии».

Адмирал Бэрд обнаружил эту же истину, когда провел пять месяцев в абсолютном одиночестве в лачуге, в буквальном смысле слова погребенной под огромной шапкой льда, сковывающей Южный полюс. Эта ледяная шапка – одна из старейших загадок природы. Она сковывает неизведанный

континент, больший по своей территории, чем США и Европа, вместе взятые. Адмирал Бэрд провел там пять месяцев абсолютно один. На сотни миль не было ни одного живого существа. Мороз был так силен, что он мог слышать, как ветер проносил мимо ушей застывшие капельки его собственного дыхания. В своей книге «Один» адмирал Бэрд подробно рассказывает о тех пяти месяцах, проведенных в поразительной, заставляющей замирать сердце темноте. Эти дни были чернее ночи. Чтобы не сойти с ума, он должен был постоянно что-то делать.

«У меня вошло в привычку, – рассказывает он, – по вечерам, прежде чем потушить фонарь, продумывать план работы на завтрашний день. Я отводил час на то, чтобы, скажем, пробить тоннель наружу, полчаса на то, чтобы выровнять курс моего дрейфа, час на уборку снежного заноса, час на то, чтобы прорубить полки в тоннеле с провизией, и два часа на обновление сломанного моста в санях...

Хорошо, – говорит он, – что у меня была такая замечательная возможность – убить время. Это помогало мне собраться... – Потом он добавляет: – Без этого или чего-то подобного мои дни проходили бы просто бесцельно, а жизнь без цели, как правило, действует на человека разрушительно».

Обратите внимание на его последнюю фразу: «Жизнь без цели, как правило, действует на человека разрушительно».

Если вы или я начнем беспокоиться, давайте всегда пом-

нить, что можем использовать старинное средство борьбы с этим – работу. Это утверждал и такой знающий человек, как покойный доктор Ричард С. Кэбот, профессор клинической медицины в Гарварде. В своей книге «Чем живет человек» доктор Кэбот говорит: «Будучи врачом, я имел счастье наблюдать, как работа вылечила множество людей, страдающих от душевного паралича, вызываемого излишними сомнениями, колебаниями, непостоянством и страхом... Мужество, которое придает нам работа, сродни уверенности в себе, которую навеки воспел Эмерсон».

Если мы с вами не начнем чем-то заниматься, а будем лишь сидеть, впав в мрачные раздумья, то тут как тут появится целая стая того, что Чарльз Дарвин назвал «злые духи уныния». Эти духи – не что иное, как всем известные злые гномы, которые опустошают нас, разрушая нашу способность к действию и волю.

Я знал одного бизнесмена в Нью-Йорке, который боролся с «духами уныния», наваливая на себя столько дел, что ему просто некогда было раздражаться и беспокоиться. Его имя – Тремпер Лонгмен. Он был одним из моих студентов. Его рассказ о борьбе с беспокойством был настолько увлекательным и впечатляющим, что я пригласил его поужинать со мной после занятий, хотя было уже поздно. Мы засиделись в ресторане далеко за полночь, делясь впечатлениями. Вот история, которую он рассказал мне: «Восемнадцать лет назад я был так беспокоен, что у меня началась бессонница.

Я был в постоянном напряжении, нервный и раздраженный, чувствуя, что мне неизбежно грозит нервный срыв.

У меня были причины для беспокойства. Я был казначеем компании “Фрут энд экстракт”. Мы инвестировали полмиллиона в закупку клубники, расфасованной галлонами, в течение двадцати лет продавали эти галлоны производителям мороженого. Внезапно мы вынуждены были прекратить поставки, так как крупные производители мороженого начали быстро разворачивать производство, и, чтобы сэкономить время и средства, стали закупать клубнику, расфасованную не галлонами, а баррелями.

У нас не только осталось на полмиллиона ягод, которые мы не могли продать, но и был уже подписан контракт о покупке клубники еще на миллион долларов в следующем месяце! Для этих закупок мы взяли в банке кредит в триста пятьдесят тысяч долларов. Мы просто физически не могли выплатить теперь эти деньги! Неудивительно, что я переживал!

Я срочно поехал в Уотсонвилл, Калифорния, где была расположена наша фабрика, чтобы попытаться убедить нашего президента, что ситуация изменилась и нам грозит банкротство. Он отказался поверить в это и во всем обвинил наш нью-йоркский филиал, утверждая, что это мы плохо провели сделки.

Несколько дней я умолял его прекратить расфасовку клубники и отправить всю партию на рынок свежих ягод в

Сан-Франциско. Наконец мне это удалось. Наша проблема практически разрешилась. Можно было больше не беспокоиться, но я не мог. Беспокойство имеет тенденцию входить в привычку, и она у меня развилась.

Вернувшись в Нью-Йорк, я начал беспокоиться практически по любому поводу: о вишнях, которые мы приобрели в Италии, о закупаемых на Гавайях ананасах и т. д. Я стал нервным, напряженным, почти перестал спать и, как я уже сказал, был на волосок от нервного срыва.

В отчаянии я прибегнул к способу, который вылечил меня от бессонницы и полностью прекратил мои волнения. Я занялся делами. Я занялся проблемами, которые требовали приложения всех моих сил, поэтому у меня просто не осталось времени на беспокойство. Раньше я работал по семь часов в день. Теперь я стал работать по пятнадцать и даже шестнадцать часов. Каждый день я приходил в офис к восьми, а уходил домой далеко за полночь. Я взял на себя новые обязанности. Домой я приходил настолько уставшим, что без сил падал в кровать и мгновенно засыпал.

Так я прожил почти три месяца. За это время мне удалось избавиться от привычки беспокоиться, поэтому я вновь смог вернуться к семичасовому рабочему дню. Это произошло восемнадцать лет назад. С тех пор я больше никогда не страдал ни беспокойством, ни бессонницей».

Бернард Шоу был прав, когда сказал: «Быть несчастным просто – нужно иметь свободное время, чтобы мучить себя

сомнениями, счастливы вы или нет». Поэтому не мучьте себя такими сомнениями! Засучите рукава и займитесь делами. Ваше сердце начнет быстрее биться, ваш мозг начнет активнее работать – и вскоре этот позитивный прилив энергии изгонит беспокойство из ваших мыслей. Займитесь чем-то – вы должны быть заняты постоянно. Это самое дешевое лекарство на земле – и одно из самых лучших.

Вот правило № 1 борьбы с беспокойством:

Будьте постоянно заняты. Беспокоящийся человек должен раствориться в работе, иначе он растворится в отчаянии.

Глава 7

Не позволяйте пустякам подтачивать вас

Одну впечатляющую историю я, наверное, не забуду никогда. Ее рассказал Роберт Мур из Мейплвуда, штат Нью-Джерси.

«Самый серьезный урок в своей жизни я усвоил в марте 1945-го, – говорит он. – Я усвоил его под водой на глубине 276 футов, недалеко от берегов Индокитая. Я был одним из восьмидесяти восьми человек, находящихся на борту подводной лодки “Байя С. С. 318”. С помощью радара мы установили, что нам навстречу идет небольшой японский конвой. Когда забрезжил рассвет, мы погрузились для атаки. В перископ я видел японский эскорт – сторожевик, танкер и минный заградитель. Мы выпустили три торпеды в сторожевой корабль, но промахнулись. Что-то случилось с механическим устройством торпед. Не зная, что он стал нашей целью, сторожевик продолжал двигаться вперед. Мы готовились атаковать последнее судно, минный заградитель, когда внезапно он повернулся прямо на нас. (Японцы с самолета разглядели нас под слоем воды в 60 футов, о чем и сообщили по радиации на минный заградитель.) Погрузившись на 150 футов, чтобы нас нельзя было больше засечь, мы пригото-

лись к атакам глубинными бомбами. Мы наложили дополнительные болты на все шлюзы, а чтобы сделать движение лодки совершенно бесшумным, выключили все вентиляторы, систему охлаждения и электрические приборы.

Через три минуты мы очутились в настоящем аду. Шесть глубинных бомб разорвались вокруг нас, отбросив подлодку на самое морское дно – на глубину 276 футов. Все были в ужасе. Когда вас атакуют на глубине менее тысячи футов – это очень опасно; атака на глубине менее пятисот футов практически всегда грозит неизбежной гибелью. Нас же атаквали на глубине в три раза меньшей. Пятнадцать часов подряд японский заградитель обстреливал нас глубинными бомбами. При взрыве такой бомбы ближе чем в семнадцати футах от подлодки взрывная волна может пробить обшивку. Десятки этих бомб разрывались в пятидесяти футах от нас. Нам было приказано “принять меры безопасности” – лечь на свои койки и сохранять спокойствие. От страха я едва дышал. “Это смерть, – повторял я про себя вновь и вновь. – Это смерть!.. Это смерть!” С выключенными вентиляторами и системой охлаждения температура на корабле достигла ста градусов по Фаренгейту, но от ужаса мне было так холодно, что я вынужден был надеть свитер и меховую куртку, но все равно не мог согреться. Мои зубы выбивали четку, а по телу струился холодный, липкий пот. Атака продолжалась пятнадцать часов. Затем внезапно все прекратилось. Скорее всего, исчерпав свой запас мин, японский за-

градитель удалился. Но те пятнадцать часов для меня были равны пятнадцати миллионам лет. Передо мной прошла вся моя жизнь. Я вспомнил все плохое, что сделал в жизни, все те абсурдные проблемы, которые раньше так беспокоили меня. До армии я служил клерком в банке и беспокоился по поводу слишком длинного рабочего дня, низкой зарплаты, отсутствия шансов продвинуться по службе. Меня беспокоило, что я не могу купить собственный дом, новую машину, красивую одежду для своей жены. Как я ненавидел своего начальника, который только и умел что ворчать и отчитывать всех! Я вспомнил, как, возвращаясь вечером домой, я часто был взвинчен и ругался с женой по пустякам. Я переживал также из-за шрама на лбу, который остался у меня после автотрагедии.

Каким значительным казалось все это несколько лет назад! И каким абсурдным это представилось мне, когда вокруг разрывались глубинные бомбы, угрожая в любую минуту отправить меня к праотцам. Тогда я клятвенно пообещал себе, что, если мне будет суждено снова взглянуть на солнце и звезды, я никогда, никогда больше не буду волноваться. Никогда! Никогда!! Никогда!!! За те ужасные пятнадцать часов я познал искусство жить глубже, чем за годы, проведенные в Сиракьюсском университете».

Часто, мужественно перенеся серьезные невзгоды, мы уступаем пустякам. Например, Сэмюэл Пепис в своем дневнике рассказывает, как стал свидетелем публичной казни сэ-

ра Гарри Уэйна в Лондоне. Когда сэр Гарри взошел на эшафот, он не умолял сохранить ему жизнь, но молил палача не задеть болезненный фурункул на шее!

Это было вторым открытием адмирала Бэрда, которое он сделал в темноте полярной ночи, — люди больше беспокоятся о пустяках, чем о главном. Они безропотно сносят все тяготы и невзгоды, даже мороз в 80 градусов ниже нуля. «Но, — говорит адмирал Бэрд, — я был свидетелем того, как лучшие друзья прекращали разговаривать из-за того, что один занял место другого. Я знал также человека, который не мог есть, пока не найдет место, откуда ему не было видно флетчериста¹, методично делавшего двадцать восемь жевательных движений, перед тем как проглотить очередной кусок».

«В полярном лагере, — говорит Бэрд, — такие пустяки могут свести с ума даже самого выдержанного человека».

Адмиралу Бэрду стоило бы добавить, что «такие пустяки» в браке также могут свести человека с ума и являются причиной «половины всех инфарктов в мире».

По крайней мере, так говорят эксперты. Например, судья Джозеф Сабат из Чикаго, выступив в качестве арбитра в более сорока тысяч бракоразводных процессов, заявил: «В основе всех неудач в браке лежат тривиальные мелочи». Фрэнк Хоган, бывший окружной прокурор Нью-Йорка, говорит: «Почти половина всех преступлений, рассматривае-

¹ Флетчерист — последователь теории Хораса Флетчера (1849–1919), сторонника тщательного пережевывания пищи. — *Прим. перев.*

мых в наших судах, происходит из-за пустяков. Пьяная бравада, семейные пререкания, обидные замечания, пренебрежительное отношение, грубое поведение – вот мелочи, ведущие к издевательствам и убийствам. Большинству из нас не был причинен серьезный вред. Именно небольшие уколы нашему самолюбию и тщеславию вызывают половину всех инфарктов в мире».

Когда Элеонора Рузвельт впервые вышла замуж, она постоянно переживала из-за того, что ее повар неправильно сервировал обед. «Если бы это случилось сейчас, – сказала как-то госпожа Рузвельт, – я бы, пожав плечами, мгновенно об этом забыла». Хорошо. Такая эмоциональная реакция характерна для взрослого человека. Даже Екатерина Великая, будучи довольно деспотичной женщиной, лишь усмехалась, когда повару не удавалось какое-то блюдо.

Однажды мы с женой обедали у одного из друзей в Чикаго. Раскладывая угощение, он сделал что-то не так. Я этого не заметил. Даже если бы и заметил, то не придал бы этому большого значения. Но это не ускользнуло от глаз его жены, которая накинулась на него прямо при нас. «Джон, – закричала она, – посмотри, что ты делаешь! Неужели ты никогда не научишься правильно подавать закуски!»

Потом она обратилась к нам: «Он всегда делает ошибки. И даже не пытается научиться». Возможно, он и вправду не пытался научиться правильно сервировать стол, но я отдал ему должное за то, что он научился жить с такой женщиной

в течение двадцати лет. По правде говоря, я бы с бо́льшим удовольствием съел пару хот-догов с горчицей в спокойной обстановке, чем отведал китайскую утку и акульи плавники под постоянное ворчание этой женщины.

Вскоре после этого мы с женой сами принимали гостей в своем доме. За несколько минут до их прихода моя жена обнаружила, что три салфетки не подходят к скатерти.

«Я кинулась к повару, – рассказывала она мне позже, – и выяснила, что три салфетки из набора находились в стирке. Гости были уже в дверях. Времени менять салфетки не было. Я готова была разрыдаться! Единственной моей мыслью в тот момент было: “Почему эта нелепая ошибка должна испортить мне вечер?” Тогда я подумала: “А почему я позволю ей испортить мне вечер?” Я пошла к гостям с твердым решением великолепно отдохнуть. И мне это удалось. Пусть лучше мои друзья считают меня плохой хозяйкой, чем неуравновешенной неврастеничкой. Кроме того, насколько я могу судить, никто и не обратил внимания на салфетки!»

Известный юридический принцип гласит: «De minimis non curat lex» – «Закон не занимается пустяками». То же касается и человека – если он хочет сохранить душевное спокойствие.

В большинстве случаев для того, чтобы преодолеть раздражение, нам только-то и надо что сместить акцент – дать себе новую, положительную установку. Мой друг Хомер Крой, автор книги «Они должны увидеть Париж» и десят-

ка других работ, приводит прекрасный пример того, как это можно сделать. Работая над книгой, он чуть не сошел с ума от жужжания радиаторов в своей квартире в Нью-Йорке. Кипящий пар стучал по железным трубам, а в нем закипало раздражение.

«Тогда, – говорит Крой, – я отправился с друзьями в турпоход. Слушая треск хвороста в горящем костре, я словил себя на мысли, что он очень похож на шум воды в моем радиаторе. Почему же мне так приятен был один звук и так ненавистен другой? Вернувшись домой, я сказал себе: “Треск костра был приятен, треск батарей очень похож на него – сейчас я пойду спать и не буду больше об этом думать”. И я так и поступил. Еще несколько дней я иногда обращал внимание на радиатор, но вскоре вообще забыл о его существовании.

То же справедливо и для многих пустяков. Мы ненавидим их, они раздражают нас, а все из-за того, что мы преувеличиваем их значение...»

Дизраэли сказал: «Жизнь слишком коротка, чтобы тратить ее на пустяки». «Эти слова, – сказал Андре Моруа в журнале “Зис уик”, – часто помогают мне в трудные минуты моей жизни: мы часто позволяем себе раздражаться из-за мелких проблем, на которые могли вообще бы не обращать внимания... Нам отпущено всего несколько десятилетий земной жизни, а мы теряем множество бесценных часов, переживая по поводу неприятностей, о которых через год никто и не вспомнит. Нет, давайте посвятим свою

жизнь стоящим занятиям и чувствам, великим мыслям, истинным эмоциям и значительным поступкам. Потому что жизнь слишком коротка, чтобы тратить ее на пустяки».

Даже такой выдающийся человек, как Редьярд Киплинг, иногда забывал, что «жизнь слишком коротка, чтобы тратить ее на пустяки». А результат? Они с шурином затеяли самый скандальный судебный процесс в истории Вермонта – процесс настолько занимательный, что о нем была написана целая книга: «Вермонтская тяжба Редьярда Киплинга».

А дело было так: Киплинг женился на девушке из Вермонта Каролине Бейлстер, построил прекрасный дом в Брэттлборо, штат Вермонт, осел в нем, надеясь провести там всю оставшуюся жизнь. Его шурин Битти Бейлстер стал его лучшим другом. Они вместе отдыхали и работали.

Потом Киплинг купил у Бейлстера участок земли с условием, что Бейлстер каждое лето сможет косить там сено. Но в один прекрасный день Бейлстер обнаружил Киплинга разбивающим на месте этого луга сад. Он вспылил. Киплинг ответил тем же. Над горами Вермонта сгустились тучи!

Несколько дней спустя, когда Киплинг ехал на велосипеде, ему встретился ехавший в повозке шурин. Он резко погнал лошадей поперек дороги, Киплинг не сумел увернуться и упал. И Киплинг, человек, написавший «храни покой среди толпы смятенной, тебя клянущей за смятение всех...», не смог «сохранить покой» и потребовал ареста Бейлстера! За этим последовало сенсационное судебное разбиратель-

ство. В местечко потянулись репортеры из крупных городов. Округа наполнилась слухами. Но ничего так и не решилось. Эта тяжба вынудила Киплинга и его жену навсегда покинуть свой дом в Америке. Столько горечи и беспокойства из-за какого-то пустяка – стога сена!

Двадцать четыре века назад Перикл сказал: «Довольно, граждане, мы слишком долго занимаемся пустяками!» И это действительно так!

Вот одна из самых интересных историй, рассказанных доктором Гарри Эмерсоном Фосдиком. Это история о лесном великане, выигрывавшем битвы и терпевшем поражение.

На склоне горы Лонгс-Пик в Колорадо лежит остов огромного дерева. Биологи говорят, что оно простояло около четырех сотен лет. Оно было лишь семенем во времена, когда Колумб высадился в Сан-Сальвадоре, и стало молодым саженцем, когда пилигримы обосновались в Плимуте. За эту долгую жизнь в него четырнадцать раз попадала молния и бесчисленные ветры и бури четырех столетий гнули его ветви. Оно выстояло. Однако в конце концов на дерево напала армия жуков и свалила его на землю. Насекомые проели ствол, постепенно подорвав внутренние силы дерева своими слабыми, но постоянными атаками. Лесной великан, которого не смогло иссушить время, сжечь молния, покорить буря, упал под напором жучков настолько маленьких, что человек мог бы

раздавить их между пальцами.

Не похожи ли мы на этого лесного великана? Ведь часто мы сносим все бури и невзгоды жизни, ее ураганы и удары молний, чтобы в результате позволить жучкам беспокойства подточить наши корни – жучкам настолько маленьким, что их можно раздавить пальцами.

Однажды я путешествовал по Титонскому национальному парку в Вайоминге со старшим дорожным инспектором штата Чарльзом Сифредом и несколькими его друзьями. Мы все собирались посетить поместье Джона Рокфеллера, расположенное в этом парке. Но я на машине заблудился и подъехал к усадьбе на час позже остальных. У господина Сифреда был ключ от усадьбы, поэтому он открыл ворота и целый час ждал нас под палящим солнцем и роем назойливых moskitov. Moskity были настолько огромны, что даже святой мог впасть от них в ярость. Но им не удалось повергнуть Чарльза Сифреда. Ожидая нас, он отрезал сук осины и сделал из него дудочку. Что вы думаете он делал, когда мы приехали, – проклинал moskitov? Вовсе нет, он играл на дудочке. Я сохранил эту дудочку как воспоминание о человеке, который сумел маленькие неприятности обратить себе на пользу.

Чтобы побороть привычку беспокоиться до того, как она одержит победу над вами, следуйте правилу № 2:

Не позволяйте пустякам, которыми можно пренебречь и о которых можно забыть, расстроить вас. Помните, что «жизнь слишком коротка,

чтобы тратить ее на пустяки».

Глава 8

Закон, который поставит вне закона многие ваши заботы

Я рос на ферме в Миссури. Однажды, помогая матери складывать на хранение вишни, я вдруг расплакался. Мама спросила: «Дейл, почему ты плачешь?» Я всхлипнул: «Я боюсь, что меня похоронят заживо!»

Тогда я был таким беспокойным! Во время грозы я всегда волновался, что меня убьет молнией. Когда наступили трудные времена, я переживал, что нашей семье нечего будет есть, что я попаду в ад после смерти. Я жутко боялся, что Сэм Уайт, который был старше меня, отрежет мои большие уши – он часто угрожал сделать это. Меня беспокоило, что девочки будут надо мной смеяться, если я сниму перед ними шляпу. Я страшился того, что ни одна девушка не захочет выйти за меня замуж. Я не знал, что скажу своей жене сразу после свадьбы. Я представил, как мы повенчаемся в сельской церкви, сядем в экипажи поедem обратно на мою ферму... но о чем я буду разговаривать с ней всю дорогу? Как? Как? Я размышлял над этой важнейшей в мире проблемой долгие часы, идя по полю за плугом.

Прошли годы, и я обнаружил, что девяносто девять процентов из того, о чем я так тогда беспокоился, никогда не

произошло.

Например, в детстве я ужасно боялся молнии, но теперь знаю, что шанс того, что меня убьет молнией, согласно данным Совета национальной безопасности, составлял один на триста пятьдесят тысяч.

Мой страх быть погребенным заживо был еще более абсурдным: я не знал о том, что даже задолго до того, как в практику вошло бальзамирование, всего один человек на десять миллионов был погребен заживо. Однако я плакал от страху.

Один человек из восьми умирает от рака. Если мне уж так надо было о чем-то волноваться, то стоило бы побеспокоиться об этом, а не о том, что меня убьет молнией или похоронят заживо.

Естественно, я говорил о детских и юношеских страхах. Но страхи взрослых порой не менее абсурдны. Мы можем избавиться от девяти десятых наших тревог, если поймем, что, *согласно теории вероятности*, большинство наших страхов не имеет под собой реальной почвы.

Самая известная в мире страховая компания – «Ллойд» в Лондоне – сделала миллионы долларов на нашей с вами склонности беспокоиться о том, что вряд ли когда-либо случится. «Ллойд» заключает с людьми пари, что несчастные случаи, о которых те так беспокоятся, никогда не произойдут. Естественно, *это называется не заключением пари, а страхованием, но суть остается та же – заключение пари*

на основе теории вероятности. За двести лет страховая компания сильно укрепила свои позиции, а так как человеческая природа вряд ли изменится, то страховые компании будут процветать и в будущем, страхуя нас от катастроф, которые, *по теории вероятности*, вряд ли когда-либо произойдут.

Проанализировав теорию вероятности, можно открыть множество поразительных фактов. Например, если бы я узнал, что в следующие пять лет мне суждено будет сражаться в таком же кровавом бою, как битва при Геттисберге, я бы пришел в ужас. Я бы застраховал свою жизнь на все деньги, что имею. Я бы составил завещание и привел в порядок все свои земные дела. Я бы сказал: «Может быть, я никогда не выйду живым из этого боя, поэтому я должен как можно лучше прожить оставшиеся пару лет». Однако, согласно фактам и теории вероятности, попытаться прожить от пятидесяти до пятидесяти пяти лет в мирное время не менее опасно и даже фатально, чем сражаться в битве при Геттисберге. В мирное время умирает столько же людей в возрасте от пятидесяти до пятидесяти пяти лет на тысячу, сколько погибло на тысячу среди ста шестидесяти трех тысяч солдат в битве при Геттисберге.

Несколько глав этой книги я написал в охотничьем домике Джеймса Симпсона в Нам-Ти-Тахе на берегу озера Боу в Скалистых горах Канады. Остановившись там на лето, я познакомился с супругами Сэлинджер из Сан-Франциско. Миссис Сэлинджер, спокойная, уравновешенная женщина,

произвела на меня впечатление человека, который никогда не беспокоится. Однажды вечером, сидя у камина, я спросил ее, доставляло ли ей когда-либо проблемы беспокойство. «Доставляло проблемы? – переспросила она. – Оно чуть не сломало мне жизнь. Прежде чем научиться справляться с беспокойством, я одиннадцать лет прожила в аду, который создала для себя сама. Я была вспыльчивой и раздражительной. Я жила в постоянном напряжении. Каждую неделю я на автобусе отправлялась за покупками из своего дома в Сан-Матео в Сан-Франциско. Но даже делая покупки, беспокойством я доводила себя до нервной дрожи: а не забыла ли я выключить дома утюг, соединенный с гладильной доской? Может быть, сейчас мой дом уже охвачен пожаром, а служанка в испуге убежала, оставив в огне моих детей? А может быть, они катались на велосипедах, и их сбила машина? В конце концов я доводила себя до того, что по телу у меня начинал струиться холодный, липкий пот. Я как сумасшедшая бежала к остановке, влетала в автобус и мчалась домой, чтобы убедиться, что там все в порядке. Неудивительно, что мой первый брак не удался.

Мой второй муж был юристом – спокойный человек, мыслящий аналитически, который никогда ни о чем не беспокоился. Когда я начинала нервничать, он говорил мне: “Расслабься. Давай все хорошенько обдумаем... Что тебя на самом деле беспокоит? Давай вспомним теорию вероятности и посмотрим, может ли это действительно произойти”.

Например, я помню, как по дороге из Альбукерке, штат Нью-Мексико, к Карлсбадским пещерам нас застал ливень.

Дождь размыл землю, и машину носило из стороны в сторону, как на катке. Мы потеряли управление. Я была абсолютно уверена, что мы свалимся в одну из грязных канав по краям дороги, но мой муж постоянно повторял мне: “Мы едем очень медленно. Ничего серьезного не случится. Даже если мы и съедем в канаву, по теории вероятности, ничего страшного с нами не произойдет”. Его спокойствие и уверенность заставили успокоиться и меня.

Одно лето мы проводили в туристическом походе в долине Таквин в Скалистых горах Канады. Наш палаточный лагерь расположился на семи тысячах футов над уровнем моря. Однажды ночью поднялся сильнейший ураган. Казалось, ветер вот-вот снесет наши палатки. Они были привязаны веревками к деревянной платформе. Ветер мотал из стороны в сторону внешнюю палатку, которая скрипела и стонала под его порывами. Я с ужасом ожидала, что в любую минуту палатка оторвется от земли и взмоет в небо. Я была очень напугана! Но мой муж все время твердил: “Посмотри, дорогая, наш гид – из фирмы «Брюстер», а они ставят палатки в горах уже больше шестидесяти лет. Эта палатка стоит здесь уже несколько сезонов, и пока с ней ничего не произошло, поэтому, по теории вероятности, ничего с ней не должно произойти и сегодня. А если что-то вдруг и случится, мы сможем укрыться в другой палатке. Поэтому успокойся...” Я так

и сделала, спокойно проспав остаток ночи.

Несколько лет назад в нашей части Калифорнии разразилась эпидемия детского паралича. Раньше я просто впала бы от этого в истерику. Но мой муж убедил меня, что надо действовать спокойно. Мы предприняли все необходимые меры предосторожности: держали детей вдали от большого скопления людей, не пускали их в школу и в кино. Обратившись в Комитет по охране здоровья, мы узнали, что даже во времена самой страшной эпидемии детского паралича в Калифорнии во всем штате заболело всего лишь 1835 детей. Обычно же число заболевших не превышает двухсот-трехсот человек. Насколько бы невосполнимыми ни были эти потери, мы с облегчением почувствовали, что, согласно теории вероятности, шансы, что кто-то из наших детей заболеет, были маловероятны.

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.