

# Мастера старости:

ценность долголетия  
на практических  
примерах

---

Николас Смит

**Николас Смит**  
**Мастера старости:**  
**Ценность долголетия на**  
**практических примерах**  
**Серия «Как прожить 100**  
**лет и больше», книга 1**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=70304224](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=70304224)*  
*SelfPub; 2024*

**Аннотация**

Нет ни одной книги, в которой бы на практике предлагалось, как стареющим людям лучше всего сохранить бодрость и надежду и продлить полезную жизнь. В ней много личного опыта, иллюстрирующего методы, с помощью которых люди в преклонном возрасте могут сохранять здоровье и работоспособность. Список людей, сделавших достойную карьеру в тот период жизни, когда многие полагают, что работа и стремления должны прекратиться, не является исчерпывающим, но он достаточно репрезентативен для очень большого числа людей, которые понимают и применяют на практике истинное искусство жить. Книга представляет собой увлекательное исследование продолжительности жизни человека и дает

представление о том, как мы все можем жить дольше и здоровее. Это обязательное чтение для всех, кто интересуется наукой о старении, секретами долгой и счастливой жизни. Администрация сайта ЛитРес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста.

# Содержание

Цель этой книги	7
Глава 1. Оставаться активным и продуктивным в пожилом возрасте	10
Глава 2. Что такое возраст по отношению к умственной деятельности	22
Глава 3. Можем ли мы пощадить стариков	32
Глава 4. Два взгляда на старость	44
Глава 5. Как состариться и сохранить молодость	48
Глава 6. Старость в пятьдесят лет – молодость в восемьдесят	55
Глава 7. Как состариться весело	61
Конец ознакомительного фрагмента.	65

**Николас Смит**  
**Мастера старости:**  
**Ценность долголетия на**  
**практических примерах**



# Цель этой книги

Из книг, которые учат юношей и девушек, как избежать жизненных ловушек и как преуспеть в деловых делах, я делаю вывод – качество превосходно, а предложение адекватно спросу. Но я не знаю ни одной книги, которая бы на практике предлагала, как пожилые люди могут наилучшим образом поддерживать дух бодрости и надежды, и продлевать полезную жизнь, и не знаю ни одной, которая могла бы сравниться с этой книгой.

Сделать правильный старт в жизни имеет огромное значение. Также очень важно закончить жизнь хорошо. Когда Павел из Тарса во второй раз оказался в тюрьме в Риме, а до его мученической кончины оставалось всего несколько месяцев, он написал письмо своему молодому другу Тимофею, в котором сказал: «Я подвизался добрым подвигом, я закончил свой путь, я сохранил веру». Сохранять веру до конца – это самое главное. Это лейтмотив Мастеров Старости.

Не было предпринято никаких попыток подготовить эту книгу по научному плану. Это не обсуждение рассуждений некоторых физиологов о том, что предел человеческой жизни не должен быть меньше ста лет. В значительной степени это всегда интересная история побед над старостью и физическими недостатками мужчин и женщин всех классов и различных талантов. В ней содержится много личного опы-

та, иллюстрирующего методы, с помощью которых люди преклонных лет могут поддерживать свое здоровье и свою полезность. Список людей, сделавших почётную карьеру в тот период жизни, когда многие считают, что работа и стремления должны прекратиться, ни в коем случае не является исчерпывающим, но он достаточно репрезентативен для очень большого числа людей, которые понимают и применяют на практике истинное искусство жизни.

У меня нет намерения рекламировать «прекрасный идеал» старости или представлять какую-либо причудливую теорию о жизнерадостности и силе духа у тех, кому мешают болезненные телесные дефекты. Чего я горячо желаю, так это изложить перед читателем некоторые полезные факты, почерпнутые из многих личных переживаний, которые, возможно, помогут другим людям добавить в свою жизнь удобную меру полезности и удовольствия. Урок, который преподает книга, заключается в том, что стоит жить по-мужски и по-женски и быть чем-то полезным для кого-то, независимо от возраста или окружающей среды.

Самым ценным личным достоянием, которым может обладать каждый, является человеческое тело. По своему механизму это величайшее из всех чудес. Если его не использовать должным образом, о здоровой и счастливой старости не может быть и речи. В своем стремлении предоставить читателю некоторую практическую помощь в его усилиях по правильному использованию тела в преклонный период жиз-



ни я получил ценную помощь от таких выдающихся врачей, физиологов и ученых, как.

- Джон Мэдисон Тейлор, доктор медицины, Филадельфия
- Роджер Шерман Трейси, доктор медицины, Нью-Йорк и
- сэр Герман Вебер, доктор медицины, Лондон.

Их вклад в науку о правильной жизни имеет исключительную ценность для тех, кто искренне стремится к хорошему здоровью, пользе и радостному долголетию.

Мне было предопределено, что я проведу годы в физической слабости и, учитывая библейский предел жизни, я не могу рассчитывать на свободу от его угнетающего и часто безжизненного воздействия. Поэтому вполне естественно, что я нахожу вдохновение в общении с ветеринарами в упряжке, а также с терпеливыми и трудолюбивыми инвалидами. Холл Кейн говорит, что книга делает человека счастливым только тогда, когда он ее пишет. Это чувство импонирует мне с большой силой. И если те, кому доведется прочесть эту маленькую книгу, извлекут из нее хотя бы половину той пользы, которую я нашел в ее подготовке и утешении, то ее публикация не будет напрасной.

*Николас Смит.*

*Милуоки, штат Висконсин,*

*Первого июня 1905 года.*

# **Глава 1. Остаться активным и продуктивным в пожилом возрасте**

Остаться активными членами общества и продолжать выполнять свою часть работы жизни – это жизненно важный вопрос для тех из нас, кто уже относится к пожилым людям. Конечно, не всегда легко отмахнуться от мысли о том, что мы стареем. Но слишком многие воображают, что в шестьдесят, семьдесят или восемьдесят лет развитие задерживается из-за возраста и лишь немного может быть достигнуто в физической и умственной сфере жизни.

В нормальных условиях господствует правило, что существует несколько непреодолимых препятствий для счастливого использования души и тела в период старости. Практический вопрос заключается не в том, сможем ли мы довести естественный возраст человека до девяноста или ста лет, а в том, сможем ли мы сохранить наши тела настолько чистыми и активными и так сохранить целостность наших умственных способностей, чтобы между пятьюдесятью и девяноста годами наше место было не в уединении, а, по крайней мере, в какой-то степени в полном потоке мировой активности.

У Джулиана Готорна есть наводящая на размышления статья в 35-м томе журнала «Космополитен», озаглавленная «Соппротивление гравитации», практическая интерпретация

которой, как я понимаю, заключается в следующем: держать себя в состоянии хорошего физического здоровья, цепляться за большие надежды на будущее, обладать здоровой уверенностью в себе и оставаться в упряжке, несмотря на преклонный возраст. У людей возникает вульгарное представление, что когда им исполняется пятьдесят или шестьдесят лет, они начинают считать себя старыми. Но на этих страницах приводится много быстро множась примеров, доказывающих, что человек не обязательно должен быть старше, чем он хочет.

Говоря о философии этого вопроса, господин Готорн говорит: «Суть ее заключается в том, что мы должны сопротивляться тяготению, моральному, умственному и физическому. Не позволяйте своему телу прогибаться вниз, или вашему разуму, или вашему характеру. Вы заметите, что все старики, которые позволяют себе быть старыми, имеют тела, которые медленно тянут их вниз. Их мысли также тяжелы и медлительны. Эти тенденции можно преодолеть, если подумать о них:

1. Сядьте прямо на стул, а когда вы стоите, поднимитесь во весь рост.
2. Когда вы говорите, позвольте своему голосу обладать полной громкостью и энергией.
3. Никогда не верьте, что вы задний номер.
4. Читайте новые книги (действительно новые, а не старые перефразированные).

5. Общайтесь с живыми людьми.

6. Будьте смелыми и принимайте участие.

Тяготение на всех планах своего существования является врагом человека, если он ему подчиняется, но его лучшим другом, если человек сопротивляется тяготению. Будьте уверены в возможной целостности человеческой жизни, от начала до конца и она вознаградит вас здоровьем, силой и счастьем».

Если кто-то хочет получить ободряющий урок на тему пребывания в упряжке, он может найти его в жизни профессора Теодора Моммзена, который умер в Германии в ноябре 1903 года. Он был одним из величайших историков Эоме, а также одним из самых выдающихся ученых своего времени. Ростом он был незначителен, и его тело было удивительно изможденным, его вес едва превышал ста фунтов (*примечание переводчика: 45 килограммов*). Его физическое состояние казалось настолько слабым, что можно было бы разумно предположить, что с годами профессор Моммзен не мог устоять перед искушением отложить тяжелую работу, сопровождавшую жизнь великого ученого и покоем на почестях, которые он уже завоевал. Но маленький старичок, чей голос был полон сладости, а смех весел, как у шестнадцатилетней девушки, не смог бы так закрыть свою жизнь. Если бы он прожил на тридцать дней дольше, то отпраздновал бы свой восемьдесят шестой день рождения и в своей работе последнего года он проявил энергию и умственную силу че-

ловека среднего возраста.

Чтобы показать, как профессор Моммзен умел тянуть упряжь в последние годы своей жизни, лондонская газета «Телеграф» сообщает, что, когда ему было шестьдесят лет, он потерял всю свою библиотеку во время пожара в своей резиденции в Шарлоттенбурге. Многие друзья опасались, что удар будет для него слишком сильным. Ни капельки! Через короткое время к нему вернулось бодрое настроение, огромная энергия характера, помогавшая ему преодолевать все препятствия и больше, чем когда-либо, он казался воплощением слов Гете: «Когда человек стар, он должен делать больше, чем когда он молод».

Миссис Ханну Б. Хамфри из Варшавы, штат Нью-Йорк, кажется, никогда не беспокоила мысль о том, что, когда она состарится, она станет дряхлой и бесполезной. В 1902 году, в возрасте девяноста пяти лет, она была активной участницей женского клуба. Она понимала философию жизни. Эмерсон говорит: «Высшая награда жизни, венец судьбы человека – это родиться с предубеждением к какому-либо занятию, которое приведет его к работе и счастью». Миссис Хамфри завоевала эту высокую награду жизни. Когда до столетнего юбилея осталось несколько лет, она не только занималась многими домашними делами, но и в искусстве вышивки считала себя равной любой молодой женщине в Варшаве, а ее образцы, выставляемые на ярмарках, не переставали занимать первые места.

Всего несколько дней назад я прочитал интересную историю из жизни господина Джорджа Айвза из Фредонии, штат Нью-Йорк. В тот день, когда ему исполнилось сто лет, друзья пришли к нему домой, чтобы поздравить его с достижением столь преклонного возраста. Они ожидали найти его в своем доме, удобно устроившись в мягком кресле и терпеливо ожидающего последнего вызова. Но его там не было. Экономка сказала им, что старый джентльмен был в поле, следуя за бороной! Господин Айвз не верит в «античную мораль», согласно которой, когда человеку семьдесят лет или больше, «ему пора отложить в сторону вещи настоящей жизни и подготовить свою душу к следующей». Он сказал своим посетителям, что не видит причин, по которым он должен прекращать работу, потому что ему сто лет.

Как не состариться в том смысле, что человек должен справиться со склонностью позволять своему уму и телу «провисать вниз», – это одна из величайших проблем, с которыми сталкиваются люди преклонных лет. Завоевать «высокую награду жизни» – значит до конца продолжать активно заниматься каким-нибудь полезным делом. Это не просто сантименты, а практический вопрос. Почти все пожилые люди имеют возможность иметь достаточное здоровье, хороший нрав и заниматься какой-нибудь полезной работой, какой бы скромной она ни была. Есть большой смысл в высказывании одного французского философа о том, что человек должен продолжать свою работу, как бы бессмертным,

даже если он знает, что завтра наступит его смерть. А другой моралист выдвинул лейтмотив принципа, который должен управлять каждой жизнью: «Человек, который на тонущем корабле не принимает таблетки в назначенный момент и не заводит часы, не обладает мужественными качествами».

Миссис Ханна В. Труэкс из Канеадеи, штат Нью-Йорк, имеет счастливое представление о долге старости. В октябре 1904 года она отпраздновала свой девяносто шестой день рождения и в этот день закончила лоскутное одеяло, состоящее из девятисот семидесяти пяти частей. А за прошлый год она сшила шесть таких одеял, которые занимали ее руки и ум. То, что миссис Труэкс живет с определенной целью, делает ее идеальным типом пожилой джентльменки.

Есть много прекрасных примеров, подтверждающих своевременное предположение Джулиана Готорна о сопротивлении тяготения души и тела. У большинства пожилых мужчин и женщин есть шанс сделать свои последние годы лучезарными и полезными, если они не являются хроническими жертвами порочной идеи о том, что старость – это состояние, которого следует бояться. Полноценное пережевывание здоровой пищи, физические упражнения, свежий воздух, веселый темперамент и хорошее время суток – это высококласные врачи. Они редко перестают обновлять жизнь и энергию. Прошло всего несколько месяцев с тех пор, как уважаемый Престон Х. Лесли, выступая в Верховном суде штата Монтана, случайно заметил, что он вступает в шестьдесят

четвертый год своей адвокатской практики. Ему было тогда восемьдесят пять лет и он казался таким же бдительным и активным, как и многие адвокаты намного моложе. В давние годы он был губернатором Кентукки. Он также был территориальным губернатором Монтаны и, наконец, окружным прокурором Соединенных Штатов. Он овладел искусством отгонять судьбу, которая часто постигает людей семидесяти или восьмидесяти лет.

До настоящего времени старейшим и одним из самых надежных смотрителей маяка в Соединенных Штатах является маленькая, хрупкая женщина восьмидесяти лет. Ее зовут Гарриет Э. Колфакс, она когда-то была двоюродной сестрой Скайлера Колфакса – спикер Палаты представителей в Вашингтоне и вице-президент во время первого срока генерала Гранта. В течение сорока трех лет эта хрупкая, но активная и уверенная в себе женщина поддерживала горящий свет гавани в Мичиган-Сити, штат Индиана. Ее сила, в значительной мере, была ограничена. Но в болезни, в зимние бури, в самые темные ночи она всегда ставила на место «пылающего путеводителя двух поколений мореплавателей». Она любит свою работу за то хорошее, что в ней есть, а также за то, что она дает ей возможность проводить большую часть дня на свежем воздухе. Летом 1904 года мисс Колфакс сказала, что она все еще в состоянии выполнять свою работу и не хочет ее бросать. Но правительство решило воздвигнуть новый маяк далеко в море, с которым может справиться только сильный



человек. И большой старомодный фонарь, за которым она ухаживала в течение сорока трех лет и на который надеялись многие моряки во время многих штормов, скоро погаснет навсегда.

Есть старая поговорка, что молодость, как и Царство Небесное, в сердце. Это прекрасное чувство ярко выражено в карьере покойного господина Джона Маккоя из Индепенденса, штат Миссури. Его племянник, Ев. Джон Маккой из Эпплтона, штат Висконсин, пишет мне, что его дядя занимался банковским делом и жил идеальной жизнью. Он не только оставался в упряжке, но и обладал счастливой способностью сохранять свою молодость всю жизнь. Одним из принципов его жизни был забыть о себе и поддерживать связь с молодежью. Когда в 1904 году, в возрасте восьмидесяти восьми лет, господин Маккой оставил свои жизненные заботы, он установил несравненный рекорд, руководя одной и той же пресвитерианской воскресной школой в течение пятидесяти шести лет подряд.

В «Сонете Мильтона к Сирике Скиннер» есть такие слова:

«Но я не спорю с рукой и волей Неба, не теряю ни капли сердца и надежды, а продолжаю идти вперед».

Эти строки представляют собой текст, по которому можно было бы произнести много хороших проповедей о том, как натянуть упряжь против физической слабости, а также старости. Герберт Спенсер умер в декабре 1903 года в возрасте восьмидесяти трех лет. Действительно, он был похож

на Павла, «посла в цепях», но остался в упряжке.

За несколько лет до публикации «Первых принципов» в 1862 году у Спенсера случился нервный срыв. Когда это случилось, ему едва исполнилось сорок лет. Постепенно он впал в состояние практического индивидуализма. Но его мужество и целеустремленность не подвели его. Он не был ворчуном. Он был таким же философом, как и в страданиях, и в слабости, и в преклонных годах, и в мастерстве философской системы, которая сделала его знаменитым. Его делом было работать и он работал! Раз за разом его физическое истощение настолько ослабевало, что он мог продиктовать лишь несколько коротких абзацев в день, но в конце концов его достижения были изумительны. Сорок лет измеряли его страдания и в течение этих сорока лет он воздвиг величайшие памятники своему гению.

Как можно держать свою умственную энергию на пределе в течение целых семидесяти лет и в то же время поддерживать физическое состояние, не проявляющее никаких признаков упадка, видно на примере карьеры сэра Джозефа Д. Хукера из Англии, которому недавно исполнилось восемьдесят семь лет. Он, вероятно, величайший из ныне живущих ботаников и некоторые из его самых интересных работ были выполнены в Юте, Колорадо, Калифорнии и Скалистых горах. Благодаря своей мудрости и умению удерживать физическую природу своего тела на высоком уровне, характерном для его ума, сэр Джозеф не был поражен морозами восьми-

десяти семи зим.

Возможно, самым замечательным инвалидом нашего времени является епископ Самуил Исаак Иосиф Шерешевский, родившийся в еврейской семье в русской Литве в 1831 году. Он получил образование в России и Германии, а приехав в Соединенные Штаты в 1854 году, принял христианство, прослушал курс богословия, стал епископалом (примечание переводчика: последователь англиканской церкви, допускающих существование епископов в противоположность пресвитерианам, отвергающих всякую церковную иерархию) и получил сан диакона в церкви Святого Георгия в Нью-Йорке в 1859 году. В 1860 году он отправился в Китай, а в 1877 году был избран Палатой епископов в миссионерский епископат Шанхая.

Не успел епископ Шерешевский приступить к своим трудам в Китае, как он приступил к своему монументальному труду, «который дал трем четвертям населения Китая Библию на их собственном разговорном языке, сделав для Китая то, что Лютер сделал для Германии и версия короля Иакова для англоговорящей расы».

В 1883 году епископ вернулся в Соединенные Штаты в парализованном и почти беспомощном состоянии. Его друзья предполагали, что он едет домой умирать. Но именно в этот период он совершил свое величайшее достижение. Вместо того, чтобы умереть, он осторожно, но настойчиво отдал всю энергию, которую позволяло его ограниченное физическое

состояние, пересмотру всей Библии на китайском языке, которая была переведена с еврейского и греческого оригиналов между 1870 и 1881 годами комитетом в Пекине под личным наблюдением епископа.

Во время своего пребывания в Соединенных Штатах, которое длилось с 1883 по 1895 год, епископ Шерешевский начал совершенно новый перевод Библии на вэньянь (классический язык Китая). Эта почти титаническая задача была выполнена, как пишет У. Г. Фитц Джеральд в «Журнале для всех», «без какого-либо китайского писца или помощника, и весь колоссальный шрифт латинскими буквами был написан на пишущей машинке (сделанной специально для него) двумя парализованными передними пальцами. Текст Библии на вэньянь, который епископ с юмором называет своей двуперстной Библией, представляет собой четырнадцать лет неустанного труда.

В последний раз, когда представитель Американского библейского общества видел епископа в Токио, он ласково похлопал по подлокотникам своего кресла атрофированными пальцами и заметил: «Чтобы выполнить свою задачу, я сижу в этом кресле более двадцати лет».

По возвращении в Китай в 1895 году епископ в сотрудничестве с преподобным Дж. С. Берденом перевел «Книгу общих молитв» на китайский язык. С 1897 года он живет в Японии и, несмотря на свои великие немощи и семьдесят лет, составил монгольский словарь и, наконец, подготовил

сборник ссылок на Библию на китайском языке.

Епископ Шерешевский является не только самым замечательным инвалидом этого поколения и во всех смыслах хозяином своей судьбы, но профессор Макс Мюллер говорит, что он входит в шестерку самых ученых востоковедов в мире.

## **Глава 2. Что такое возраст по отношению к умственной деятельности**

Карлейль говорит, что чем богаче природа, тем труднее и медленнее ее развитие. Он напоминает нам, что капуста является самым быстрым и полным из всех овощей. В качестве иллюстрации он приводит историю о двух мальчиках, которые когда-то учились в классе Эдинбургской гимназии: Джон всегда был подтянутым, аккуратным и неуклюжим. Уолтер был всегда неряшливым и скучным. Джон развивался, как капуста, и со временем стал Бэйли Джоном с Хантер-сквер, там он остановился в своем развитии. Уолтер боролся с медленным ростом, но с годами стал всемирно известным сэром Вальтером Скоттом. Почти все сказки, даровавшие ему бессмертие, были написаны после того, как ему исполнилось сорок шесть лет.

Напоминают слова Карлейля о медленном развитии богатой природы, его собственная литературная карьера. Хотя он никогда не был глупым студентом, перспектива сделать себе имя в молодости была чрезвычайно сомнительной. В двадцать три года его жизненные планы были настолько неопределенными, а перспективы его успеха в качестве учителя в Эдинбурге настолько неопределенными, что он всерьез по-

думывал о том, чтобы покинуть Шотландию, свою родину и эмигрировать в Америку.

«Письма и речи Кромвеля» Карлейля, которые, как говорят, были самыми успешными из всех его работ, потому что они полностью изменили общественное мнение о великом государственном деятеле и правителе, были опубликованы, когда Карлейлю было сорок лет. Первые два тома «Фридриха Великого» вышли, когда ему было шестьдесят три года. Еще два, когда ему было шестьдесят семь, а последние два, когда ему было шестьдесят девять.

Самое известное из произведений Свифта – «Путешествия Гулливера». Почти сразу же после своего появления книга оказалась на устах всех стран мира. Тем не менее, декан начал писать бессмертную сатиру только в пятьдесят семь лет, закончив ее за два года.

Маколей был сильным писателем в молодости, но ему было сорок восемь, когда он выпустил первый и второй тома своей «Истории Англии». Казалось, он никогда не торопился со своей работой, так как ему было пятьдесят пять лет, когда появились третий и четвертый тома. Как бы ни были хороши эссе, написанные им до того, как ему исполнилось сорок пять лет, они бледнеют по сравнению с работами его зрелых лет.

Дарвин утвердил свою репутацию натуралиста только в пятьдесят лет, когда его произведение «Происхождение видов путем естественного отбора» было представлено миру.

«Происхождение человека», едва ли менее известное, чем предыдущее произведение, как эпохальный труд, было опубликовано, когда ему было шестьдесят два года.

В 1855 году, когда Лонгфелло было сорок восемь, он написал «Песнь о Гайавате». После этого он был столь же плодovit, сколь и превосходен, так как в последующие годы появился его великолепный перевод «Божественной комедии» Данте и поэмы изысканной красоты «Мар-итури Салутам». Последнее было написано в 1875 году к пятидесятой годовщине его окончания Боуден-колледжа и это событие было необычайно впечатляющим и глубоко трогательным. Стихотворение заканчивается характерными строками:

*Ибо возраст – это возможность не меньшая  
Чем сама молодость, хотя и в другом платье,  
И по мере того, как вечерние сумерки сгущаются,  
Небо наполнено невидимыми днем звездами.*

Читатели Уильяма Каллена Брайанта помнят, что великий поэт сделал свой перевод «Илиады» Гомера в возрасте семидесяти шести лет, а «Одиссеи» годом позже. Эта задача была выполнена настолько искусно, что переводы, как говорят, во многих отношениях были лучшими, что когда-либо создавал английский поэт. Шестьдесят четыре года, прошедшие с момента появления его бессмертного Танатопсиса до написания «Потопа лет», не нанесли никакого ущерба его поэтическим способностям. В редакционном руковод-



стве «Нью-Йорк ивнинг пост» он демонстрировал такое же замечательное душевное равновесие и силу вплоть до своей случайной и внезапной смерти в 1878 году, в возрасте восьмидесяти четырех лет, как и в 1826 году, когда он взял на себя руководство этой газетой.

Только в конце жизни Оливер Уэнделл Холмс стал известен миру как писатель-фантаст. Роман профессора и школьной хозяйки, переплетенный с его эссе «За завтраком», можно считать его первым опытом в этой области. Но «Элси Теннер», появившаяся в 1860 году, стала первым настоящим произведением Холмса как романиста. «Ангел-хранитель» – семь лет спустя, а восемнадцать лет спустя, когда ему исполнилось семьдесят шесть, он опубликовал «Смертельную антипатию». Об «Ангеле-хранителе», написанном в возрасте семидесяти лет, английский критик сказал: «Во всем мире художественной литературы нет второго такого поэта, как бессмертный Одаренный Хопкинс. Если у доктора Холмса в голове будет больше таких персонажей, как Одаренный Хопкинс, веселье двух континентов не будет в большой опасности исчезнуть. «Железные ворота», которые доктор Холмс написал для завтрака, устроенного в честь его семидесятилетия в «Атлантик мансли», были названы лучшим творением его гения со времен публикации «Наутилуса», написанного около двадцати лет назад.

Не было быстрого развития лучших способностей Вашингтона Ирвинга как писателя. Компетентный авторитет

говорит, что тома, вышедшие из-под его пера в конце его жизни, «укрепили его репутацию». Когда в 1849 году появилась его жизнь Оливера Голдсмита, Ирвингу было шестьдесят шесть лет, а его книга «Магомет и его преемники» была опубликована годом позже. Его давно задуманная и любовная жизнь Вашингтона, в пяти томах, была завершена только с годом его смерти – 1859.

Интеллектуальные способности Джорджа Бэнкрофта, нашего выдающегося историка, в семьдесят шесть лет были настолько сильны, что он смог опубликовать столетнее издание своих работ. В восемьдесят два года он подготовил свою «Историю формирования Конституции Соединенных Штатов». Ему было восемьдесят три года, когда он пересмотрел издание своей истории в шести томах. Его умственные способности хорошо сохранились вплоть до его смерти на девяносто первом году жизни, в 1891 году.

Когда Фрэнсис М. Троллоп приехала в Америку из Англии в 1829 году, чтобы обосноваться в Цинциннати, ей не хватило всего нескольких месяцев до пятидесяти лет. Она была чужестранкой в чужой стране и не имела литературной карьеры. Несмотря на то, что ее предприятие потерпело неудачу, она не сидела сложа руки. За три года, проведенные в этой стране, миссис Троллоп собрала материал для книги «Домашние нравы в Америке», которую она опубликовала в Лондоне в 1832 году. С тех пор, как ей исполнилось пятьдесят два года, и до своей смерти в восемьдесят три года она

опубликовала более ста томов, романов об обществе и впечатления от путешествий, составляли сумму ее произведений. Миссис Троллоп была широко известна ее читателям и за тридцать два года ее авторства доход от ее продажи книг, как говорят, достиг ста тысяч долларов.

Гумбольдт является иллюстрацией того, чего стоит человек в интеллектуальном отношении после того, как ему исполнилось шестьдесят или семьдесят лет. Это правда, что он совершил несколько великих дел до того, как ему исполнилось шестьдесят, но его величайшие произведения были созданы после этого периода. Ему было шестьдесят лет, когда по просьбе российского императора Николая он предпринял научную экспедицию на север Азии для исследования Урала и Алтая, Китайской Джунгарии и Каспийского моря. Ему было шестьдесят семь лет, когда он опубликовал в пяти томах «Критическое исследование географии Нового континента». Когда Гумбольдту было около семидесяти четырех лет, он начал писать книгу «Космос: очерк физического описания Вселенной», которая была единогласно признана «одной из величайших научных работ, когда-либо опубликованных». Четвертый и последний том был выпущен только в 1858 году, за год до его смерти в возрасте девяноста лет.

Писателем, завоевавшим репутацию писателя в конце жизни, был Мигель де Сервантес Сааведра. Первая часть «Дон Кихота», которую Карлейль называет «самой радостной современной книгой», была опубликована, когда ему

было почти шестьдесят лет и прошло восемь лет, прежде чем вышла вторая часть. Сервантес и Шекспир умерли в один и тот же день, 23 апреля 1616 года.

Приятно читать, как Гете справлялся со своими задачами, пока ему не исполнилось восемьдесят лет. Время, казалось, не ослабляло его интеллекта и не ослабляло его энергии. В своих литературных фазах его жизнь может быть разделена на четыре периода, четвертый из которых – период старости – с 1805 года, когда ему было пятьдесят шесть лет, до года его смерти в возрасте восьмидесяти трех лет. В этот период было опубликовано большое количество его произведений, некоторые из которых являются его величайшими и среди них «Фауст», его шедевр. Первая часть была написана, когда Гете было от пятидесяти шести до пятидесяти восьми лет, а вторая часть была закончена всего за несколько месяцев до его смерти в 1832 году. Некоторые из его самых красивых стихотворений были написаны, когда ему было около семидесяти пяти лет.

В конце жизни Виктор Гюго начал писать некоторые из своих великих произведений. «Отверженные» были написаны, когда ему перевалило за пятьдесят семь и были опубликованы на десяти языках в тот же день в 1862 году. «Труженики моря» были опубликованы, когда ему было шестьдесят четыре года, а «Летопись ужасного года» – семьдесят и в этом возрасте его умственная энергия не выказывала никаких признаков упадка. Роман Гюго «Девяносто три»,

опубликованный, когда ему было около семидесяти двух лет, считается мудрыми и способными критиками самым мужественным из его романов, с «большей интенсивностью действия и более подлинной трагической катастрофой», чем даже «Отверженные». Последняя часть «Легенд веков», написанная, когда ему было уже за восемьдесят, достигает высшей точки его достижений в лирическом эпосе.

Поразительный пример того, как можно поддерживать умственную деятельность в период, обычно называемый старостью, можно найти в жизни миссис Мэри Сомервилль, выдающегося английского математика и ученого. Она не позволяла себе страдать от ржавчины мозга, становиться раздражительной из-за диспепсии или мрачных мыслей. Ей было пятьдесят лет, когда в 1830 году в Лондоне была опубликована первая из ее важных работ, «Небесный механизм». В пятьдесят пять лет миссис Сомервилль подготовила книгу «Связь физических наук», в шестьдесят восемь лет – физическая география, в восемьдесят шесть лет – молекулярные и микроскопические науки.

В возрасте девяноста двух лет миссис Сомервилль писала: «Я все еще могу читать книги по высшей алгебре в течение четырех-пяти часов до полудня». И до самой своей смерти в Неаполе, в 1872 году, она была занята пересмотром и завершением трактата «Теория различий», который включал в себя несколько изысканных рисунков. Всего за несколько дней до своей кончины она сказала: «Я сожалею, что не до-

живу до того времени, когда узнаю результаты экспедиции по определению течений океана, расстояния между Землей и Солнцем, определяемого транзитом Венеры и истоков самой знаменитой реки».

Ни один врач в этой стране, за исключением Оливера Уэнделла Холмса, не написал столько томов на самые разные темы, как доктор Сайлас Уир Митчелл из Филадельфии. В своей профессии он был выдающийся и всегда занятой и все же он нашел время для большой литературной работы. Ему семьдесят пять лет, но он по-прежнему активно занимается врачебной практикой и литературными трудами. Я упоминаю доктора Митчелла потому, что его лучшие литературные усилия были сделаны с тех пор, как ему исполнилось пятьдесят лет. Он написал около тридцати томов, не считая ста двадцати пяти эссе и монографий по нервным болезням, ядам и противоядиям к ним, сравнительной физиологии и химической медицине. Его «Хью Уинн», который, по общему признанию, считается одним из лучших рассказов об американской революции, был написан, когда доктору было почти шестьдесят шесть лет. Его остроумная «Комедия совести» была опубликована два года тому назад и книга, которая понравится каждому патристически настроенному американскому мальчику, — это «Молодежь Вашингтона» доктора Митчелла, которая искусно написана в автобиографической форме. Это было не что иное, как изумительное начинание для человека, который посвятил свою долгую жизнь

медицине и научным занятиям. Но его новый роман «Констанция Треско» рассматривается критиками как величайшее из всех его произведений. Это мощное психологическое исследование женщины, чрезвычайно интересное и оно было написано, когда доктору было семьдесят пять лет.

Список имен, связанных с темой «Возраст в связи с умственной деятельностью», длинный и интересный. Снова и снова доказывалось, что наивысшего уровня мужества, проницательности и веры достигали мужчины и женщины после того, как им исполнилось сорок лет.

## Глава 3. Можем ли мы поощрить стариков

В то время как тот факт, что многие мужчины и женщины выполнили некоторые из своих лучших работ после того, как им исполнилось семьдесят или восемьдесят лет, это явление ярко проявляется в биографической истории, наблюдается растущее пренебрежение возрастом, проявляющееся в различных занятиях и профессиях. Кажется, что мы едва ли дотягиваем до некоторых жителей Востока в том, чтобы проявлять должное почтение к мудрости лет и опыта.

При обсуждении вопроса: «Можем ли мы поощрить стариков?» Газета «Индепендент» от 2 июля 1903 г. писала: «Самое печальное положение дел наблюдается в некоторых профессиях, особенно в тех, которые так или иначе влияют на общественное мнение. Время от времени кто-нибудь спрашивает, почему сегодня нет хороших газет? Это было время, когда такие издания как «Трибьюн», «Сан», «Таймс», «Ивнинг пост», «Спрингфилд републикан» помогли войти в историю. Их мнение что-то значило. Это было время, когда их редакционные страницы были написаны людьми с большим опытом. Грили, Дана, Рэймонд, Брайант, Годкин и «Сэм» Боулз были людьми разных взглядов и характеров, но у них было одно общее качество. Они выжили. У них был



накопленный опыт. Они не были детьми».

Может быть, и правда, что некоторые из опытных читателей прессы, чьи воспоминания восходят к 50-м и 60-м годам, чувствуют утрату энергичной личности, сильных качеств и умелых, и ясно выраженных мнений выдающихся редакторов, которые, выполнив свою миссию, ушли из жизни. Но разве «Индепендент» не признает, что есть много людей со зрелыми умственными способностями и большим опытом, пишущими редакционные страницы в некоторых из наших сегодняшних широко читаемых газет?

Но «Индепендент» продолжает: «В университетах положение дел грозит стать еще хуже. Современный ректор университета заразился деловым взглядом на вещи. Он думает, что управляет «заводом» вроде хлопчатобумажной фабрики или фабрики по производству колючей проволоки и должен выпускать определенное количество интеллектуалов разных размеров каждый июнь. Для этой работы ему нужно много молодых хастлеров в профессорских креслах, которые могут вести дела по «шаговой живой» схеме кондуктора троллейбуса. Что же касается служения, то достаточно вспомнить о «мертвой черте в пятьдесят лет», за которой, как предполагается, заканчивается полезность священнослужителя. В самом деле, кажется, что сегодня в мире почти нет подходящего места для человека старше шестидесяти, если только это не Верховный суд Соединенных Штатов.

«Вся ситуация, говорим мы, печальна. Это печально,

потому что обнаруживает полную неспособность отличить претенциозные вещи от реальных вещей в человеческой жизни. Это печально, потому что результаты будут все более и более разрушительными для качества, манеры, восприятия звука и красоты, которые могут воспроизвести только долгие годы тяжелого опыта.

Молодые люди должны выполнять большую часть тяжелой и активной работы в мире, но есть работа, к которой они не в состоянии прикоснуться. Век, знающий разницу между мудростью и знанием, сохранит для этой работы компетентных людей. Всюду, где манеры и качество все еще пользуются спросом, там, где все еще продаются настоящие товары, всегда находится опытный человек».

Доктор Теодор Л. Кайлер в своей книге «Земля Беула» говорит: "В наш быстрый век существует громкий спрос на молодых людей, а иногда и склонность откладывать в долгий ящик тех, кому уже за тридцать. Но есть люди, которые не будут отложены в долгий ящик или, если они были отложены, общественные нужды снова призовут их и потребуют от них зрелого суждения и опыта. Когда сложное дело поступает в суд, обычно опытный юрист призван выступить с решающим аргументом. Когда молодой врач сбив с толку новой болезнью, то призывают к совещанию старого врача, который отверг все болезни, известные смертной плоти. Когда жизнь Германии подверглась нападению легионов

Франции, три старые головы были соединены вместе: кайзер Вильгельм, Бисмарк и фон Мольтке. Вскоре они разнесли вторжение на фрагменты. «Древний приход Франклина, штат Массачусетс, когда-то был встревожен нововведениями, которые угрожали его ортодоксальности и спокойствию. Тогда почтенный доктор Эммонс в возрасте девяноста лет надел свою треуголку и, войдя в молитвенный дом, за пятнадцать минут подавил волнения и рассеял туман ереси из атмосферы».

Сможет ли мир пощадить своих стариков, зависит от того, что это за старики. Существуют различные категории пожилых людей. Некоторые люди стареют и ведут скучную жизнь, бесцельную и безразличную. Они очень похожи на человека, которого Ральф Уолдо Эмерсон описывает как человека, который жил «для того, чтобы изнашивать свои сапоги». Есть и другие, чьи возможности и окружающая среда не особенно благоприятны, но если они молоды сердцем и активны умом, то это в какой-то мере влияет на общество, в котором они живут. То, как стареют мужчины и женщины, в значительной степени зависит от образования, целеустремленности, силы воли. Иногда недуг, который не могут предотвратить ни законы гигиены, ни лекарства, приводит к преждевременной старости и делает жизнь обременительной и, казалось бы, бесполезной. Но в большинстве случаев «человек есть человек и хозяин своей судьбы».

Генералу Уильяму Буту, организовавшему Армию спасе-

ния в Лондоне в 1865 году, в апреле 1904 года исполнилось семьдесят пять лет. За последние сорок два года он проделал огромную работу по евангелизации, связанной с Армией. Его замечательная личность оставила отпечаток во многих странах. После того, как ему исполнилось семьдесят три года, он активно проповедовал и организовывал проповеди и организации в Америке, Франции, Норвегии, Швеции, Дании, Бельгии, Шотландии и Англии. Ему только что исполнилось семьдесят пять лет, когда он начал активную кампанию против сил зла в Скандинавии, Германии и Швейцарии.

Он величественный старый джентльмен, верный епископ душ! Ему семьдесят пять лет и ни одна церковь не может поставить его в долгий ящик! Никакое церковное собрание не может низложить его. Он хорошо заботился о своем теле. Его сердце и разум постоянно настроены на то, что его вдохновляет. Это делает его молодым и энергичным.

Ценность стариков в государственных делах видна в карьере покойного Джастина С. Моррилла из Вермонта, который в течение сорока четырех лет непрерывно служил в Конгрессе Соединенных Штатов, не считая всего нескольких месяцев. С точки зрения непрерывного пребывания в должности он превзошел рекорд любого другого члена любой из ветвей этого органа с момента основания правительства. За эти сорок четыре года не было ни одного случая, чтобы жители Вермонта хотя бы на мгновение подумали, что сенатора можно пощадить.

Некоторые люди удивятся, прочитав, что, когда господину Морриллу было восемьдесят восемь лет, он занял свое место в сенате Соединенных Штатов и с прежней энергией и ясностью ума возглавил дебаты по вопросу об аннексии Гавайев! Вплоть до месяца его смерти – декабря 1898 г. – его интерес к делам своего государства и нации нисколько не ослабевал. О нем говорят, что он никогда не пропускал ни одной переклички в сенате и что он делал меньше ошибок, чем любой другой человек в общественной жизни.

Как правило, люди склонны забывать, что ценность человека для общества должна измеряться его способностью честно служить, а не количеством его лет. Старейшим профсоюзным деятелем в Соединенных Штатах является Джон Макдональд из Вефиля, штат Коннектикут. Ему девяносто восемь лет и Союз шляпников, членом которого он является, доверил ему должность казначея Союза на сорок лет. В то время, когда я пишу эти строки, господин Макдональд активен и жизнерадостен и выполняет свои служебные обязанности с деловой регулярностью. Он не выставляет напоказ свой возраст, а выполняет свою повседневную задачу с ловкостью, которая озадачивает тех, кто не может понять философию естественного старения.

В 1897 году газета «Чикаго Трибюн» опубликовала рассказ об одном слуге, который верно проповедовал Евангелие более сорока лет и против своей воли был отправлен в отставку. Он поседел в служении Церкви. Его фигура

была несколько согнута, но его голос все еще звучал правдиво. Однако молодые члены прихода сочли его старомодным и он был вынужден покинуть кафедру.

В юриспруденции и медицине человек с седыми волосами и богатым опытом пользуется большим уважением, но не в отношении служителей в подавляющем большинстве церквей. Этот низложенный служитель не разделял чувства псалмопевца, когда тот пел: «О, если бы у меня были крылья, как у голубя, тогда я улетел бы и успокоился». Старый ветеран собрался с духом перед сражением и тяготами дня. Несмотря на то, что ему было семьдесят два года, он начал изучать медицину, а после окончания учебы открыл кабинет и успешно практиковал в течение нескольких лет. Он «умер в упряжке». В описании его жизни говорится, что он назначал лекарства своим пациентам вплоть до дня своей смерти.

Прискорбно, что газета «Трибьюн» не раскрыла личность доктора. Его имя должно быть выделено жирным шрифтом вместе с другими истинными джентльменами, которые являются хозяевами своих лет и которые не опустошают себя жалостью к себе, когда их постигает несчастье.

В Линкольне, штат Иллинойс, живет джентльмен по имени Джеймс Хайд, который более сорока лет назад перешагнул «мертвую черту пятидесяти» и все же его нельзя не поощадить. Он занимал различные ответственные должности, такие как городской казначей, городской контролер, заместитель городского сборщика и опытный бухгалтер в трех де-

ловых домах в Линкольне. Господину Хайду девяносто один год и он уже много лет не пропускает ни одного рабочего дня, если не считать тех случаев, когда летом он берет отпуск на две недели. Одна вещь сделала многое для увеличения его долголетия – он никогда не беспокоится. Он всегда в мире с самим собой. Тот факт, что он стремительно приближается к глубокой старости, не вызывает у него беспокойства.

Чрезвычайно многочисленны примеры, показывающие, что возраст не лишает человека права на какую-либо практическую службу. Вторая баптистская церковь Чикаго не может позволить себе в этом 1904 году расстаться со службами «тети Лиззи» Эйкен, которая в течение сорока лет исполняла обязанности церковного посетителя. Она одна из благородных женщин Гражданской войны, чей героизм и самопожертвование принесли ей широкую славу и завоевали благодарность народа. Она была медсестрой в госпитале с особыми способностями и говорят, что число солдат, которым мисс Эйкен читала отрывки из Библии, с которыми она молилась и чьи глаза она закрывала, когда жизнь в них умирала, превышало три тысячи. После войны она посещала тех, кто нуждался в помощи Церкви, а также в любви и практическом сочувствии посвященной женщины. До тех пор, пока ей не исполнилось восемьдесят четыре года, ее посещения были постоянными. Люди всех классов и состояний были утешены и укреплены ее добрыми службами.

«Тете Лиззи» сейчас восемьдесят семь и в течение послед-

них трех-четырёх лет она была очень привязана к своему дому. Но ее жизнь полна солнечного света и оказывает благотворное влияние на всех, кто к ней обращается.

Человек не может стать ни «хозяином своей судьбы», ни «капитаном своей души», пока не научится искусству заботиться о своем разуме и теле. Мужчины и женщины, одержавшие великие победы, несмотря на старость или физические немощи, крепко держали нервную жизнь в своих руках, а также владели своими мыслями. С помощью этих средств они достигают того, что может показаться невозможным для тех, кто мало заботится об умственной культуре или физическом развитии.

На днях я читал о Хардинге Стэнли Гиффаре, первом графе Хэлсбери, который сейчас является старейшим членом британского кабинета. Ему восемьдесят один год и, тщательно изучив законы здоровья, он способен выполнять огромный объем тяжелой работы. Говорят, что он отправляется в Вестминстер в качестве первого судьи королевства в десять часов утра и остается там до четырех часов дня, слушая апелляции. Казалось бы, этого вполне достаточно для судьи с сорокалетним стажем. Но через несколько минут лорд Хэлсбери занимает его место в качестве спикера палаты лордов и остается там до тех пор, пока этот орган не закроется, что часто случается только ранним утром следующего дня.

Хороший пример того, как жить и как служить в старости, можно найти в одном из «Божьих ветеранов» – архиепископе



Бостонском Джоне Уильямсе, который стал деканом католической иерархии США после недавней смерти архиепископа Цинциннати Элдера. Архиепископу восемьдесят три года, но он деятелен, здравомыслящий и выполняет огромную работу, связанную с многочисленными деталями, связанными с архиепархиальным служением. Он справляется с каждой ежедневной задачей с тем же хладнокровием, бодростью и рвением, которые были характерны для него двадцать лет назад. Поговорка о том, что «человек не старше, чем он себя чувствует», подтверждается жизнью архиепископа Уильямса. Он научился жить так, чтобы преклонный возраст был честью, а работа – удовольствием.

По-видимому, Колумбийский колледж в Вашингтоне не мог обойтись без услуг Адонирама Хантингтона, который был профессором латыни и греческого языка в этом учебном заведении в три разных периода, начиная с 1843 года и заканчивая 1900 годом. Он был активным профессором до восьмидесяти двух лет, а теперь, в восемьдесят шесть лет, является почетным профессором греческого языка. Он все еще учится и часто читает проповеди в баптистской церкви, к которой принадлежит.

Бывший губернатор штата Техас Фрэнсис Р. Лаббок (Francis R. Lubbock) перешагнул свой восемьдесят девятый год, но все еще находится в упряжке. Он не только интересуется делами штата, но и в возрасте восьмидесяти пяти лет выпустил свою книгу «Шесть десятилетий в Техасе», публи-

кацию, представляющую необычайный интерес и ценность для штата, в котором он прожил шестьдесят восемь лет.

Миссис Аделин Д. Т. Уитни, несмотря на то, что ей уже исполнилось восемьдесят лет, не утратила своего влияния на читающую публику и ее двадцать седьмой том только что вышел из печати. Она называется «Эпизоды Бидди» и тот факт, что она милая, яркая, полезная, интересная, является доказательством того, что сейчас она так же способна помочь и привлечь своих читателей, как и тридцать лет назад, когда она писала свой очаровательный рассказ «Девичество Фейт Гартни».

В «Космополитене» за май 1905 года была опубликована статья Джеймса Халма Кэнфилда, доктора права, библиотекаря Колумбийского университета в Нью-Йорке, на тему «Философия пребывания в Харнессе», из которой я возьму два освежающих абзаца, которыми должна быть завершена эта глава:

Но упряжь, которая позволяет человеку нести всю свою долю жизненного бремени, оказывать свою полную долю служения, никогда не должна быть снята, никогда не может быть отложена в сторону, пока сохраняется какая-либо мера желаний и способности удовлетворять желания. Все эти разговоры о том, чтобы «уйти и дать шанс молодым людям» — это величайшая глупость. У молодых людей никогда не бывает «шанса», равного возможности работать бок о бок с теми, кто богат опытом, той мудростью, которая приходит из

практических испытаний. Добровольцев под обстрелом поддерживают ветераны, а проницательный человек всегда гонит жеребят со старыми лошадьми. Совет и действие, мудрость и энергия, возраст и молодость, смешанные в правильных пропорциях, обеспечивают наилучшие результаты.

Люди, которые стали эгоистичными, узкими, упрямыми и черствыми и являются препятствием на пути всякого прогресса, не могут быть опровергнуты этим общим утверждением, поскольку они ненормальны, являются скорее наростами, чем частью естественного роста и с ними следует обращаться как с таковыми. Но правило должно быть и заключается в том, что люди становятся слаще по мере того, как они созревают, становятся больше с увеличением количества дней и постоянно становятся все более ценными для себя и для мира. Эта ценность не должна быть умалена и это служение не должно быть сведено к минимуму какими-либо близорукими, глупыми чувствами о том, что нужно «уступать место другим». Мир остро нуждается во всех людях, со всеми их способностями и силами, наиболее мудрыми, разумными, бескорыстными и действенными в течение всех возможных дней. Перепроизводства в этом направлении быть не может. Всякое иное, кроме самого полного и продолжительного развития всего человека и каждого человека, ослабляет и обедняет всех людей.

## Глава 4. Два взгляда на старость

Когда годы жизни Хогарта подходили к концу, он написал картину, в которой его целью было проиллюстрировать конец человеческой жизни. На консервной банке лежали разбитая бутылка, треснувший колокольчик, ненатянутый лук, падающая вывеска таверны под названием «Край света», кораблекрушение, лошади Феба, мертвые в облаках, луна в последней четверти и мир в огне. «Еще кое-что, – сказал Хогарт, – и я это сделал». Затем он добавил к этой картине сломанную палитру художника. Это была последняя работа, которую он выполнил. Таков был взгляд Хогарта на старость незадолго до того, как его жизнь закончилась в шестьдесят семь лет.

На фоне этой мрачной картины, представляющей чувства Хогарта относительно того, чем была для него жизнь, я хочу противопоставить надежды, стремления и веру доктора Эдварда Эверетта Хейла. Около десяти лет назад преподобный доктор Генри М. Филд, редактор нью-йоркского журнала «Евангелист», опубликовал в своей газете беседу с доктором Хейлом, в которой говорилось следующее:

«Мы стали предсказывать недалекое время, когда мы перейдем в другую сферу. Это нисколько не омрачило разговор. Я спросил доктора Хейла: «Бросает ли на вас тень мысль о том, что жизнь подходит к концу?»

Ведь мы только переходим от одной стадии к другой». Тогда я сказал: «Ты не сомневаешься насчет будущей жизни?» «Ни в малейшей степени», – был его ответ. Я ответил: «Я говорю со всей искренностью, что, хотя мне почти семьдесят три года, я не был бы ни на день моложе себя». «Ни то, ни другое», – решительно заявил доктор Хейл. «Вы отпрянули при мысли о переходе из известного в неизвестное. Напротив, я иногда чувствую страстное желание узнать, что находится за занавесой и мне не терпится увидеть, как поднимается занавес. Для такой смерти есть нечто иное, как переход из тьмы к свету». Смерть за каждого из нас может быть «поглощена победой».

Эта беседа раскрывает христианскую веру двух великих людей. Доктору Филду идет восемьдесят третий год. Он редактировал «Евангелиста» в течение сорока пяти лет, опубликовал много важных книг и до сих пор вкладывает в свою работу жизнерадостность и умственную энергию.

Доктор Хейл и доктор Филд – близнецы в своем счастливом и беззаботном стиле жизни и работы. Иони близнецы в другом смысле – они родились в один и тот же день – в один и тот же год – третьего апреля 1822 года. С тех пор, как сорок два года назад доктор Хейл написал небольшую книгу «Человек без страны», которая произвела глубокое впечатление на общественное мнение, он был удивительно активным человеком в литературных начинаниях. С годами его работа не стала менее легкой и приятной. Ему было почти восемьдесят

лет, когда он опубликовал свои «Воспоминания о ста годах», работу, представляющую необычайный интерес и ценность. И его можно было бы назвать восьмидесятилетним человеком, когда он в сотрудничестве со своими детьми написал «Историю Новой Англии в балладах».

В восемьдесят два года доктор Хейл был избран капелланом Сената Соединенных Штатов и в дополнение к выполнению обязанностей на этой должности он занят своим пером. Он не предлагает отказаться от интеллектуальных усилий до тех пор, пока они не перестанут быть абсолютно необходимыми. Благоразумными средствами он оградил себя от обычных несчастий пожилых людей. Когда я спросил доктора о некоторых правилах, которые лучше всего помогали ему поддерживать умственную и физическую энергию в его преклонной жизни, он написал:

«Живите на свежем воздухе столько, сколько можете. Пусть никто не думает о себе выше, чем он должен думать. Для этого будет удобно вообще не думать о себе.

«Когда вы стареете, не обходитесь долго без легкоперевариваемой пищи. Основой любой здоровой физической жизни является сон. Чем бы вы ни занимались, позаботьтесь о том, чтобы хорошо спать. Это означает, что вы не работаете мозгом в последние шесть часов любого дня».

Дух жизни доктора Хейла выражен в его девизе, который

много раз повторялся по всему миру:

*Смотрите вперед, а не назад  
Смотрите вверх, а не вниз  
Смотри наружу, а не внутрь  
Предложить помощь.*

Он несет с собой необыкновенную атмосферу. И из его жизни можно извлечь великий урок служения и надежды.

## **Глава 5. Как состариться и сохранить молодость**

Среди активных восьмидесятилетних деятелей Соединенных Штатов нет никого более любимого и выдающегося, чем преподобный доктор Теодор Л. Кайлер из Бруклина, штат Нью-Йорк. Он прожил замечательную жизнь. Он по-прежнему живет жизнью, которая творит историю. В течение тридцати лет он был пастором пресвитерианской церкви на Лафайет-авеню в Бруклине, а в 1890 году ушел в отставку, чтобы заняться свободным служением. В евангелизации, воздержании и филантропии его работа была удивительно успешной.

Жизнь доктора Кайлера была необычайно плодотворной и активной. В свои восемьдесят три года он по-прежнему полон личного сочувствия и личного служения. Он написал более двадцати книг, а его специальные статьи, опубликованные в ведущих религиозных газетах, насчитывают около четырех тысяч экземпляров, многие из которых переведены на иностранные языки.

Когда я попросил доктора Кайлера написать несколько строк на тему «Стареть и сохранять молодость», он любезно прислал мне оставшуюся часть этой главы, которая первоначально была подготовлена по просьбе лондонского издателя.



Она характерна для врача и будет прочитана с глубоким интересом:

В конце концов, «старый» – понятие относительное. Я знал людей, которые были довольно жалкими стариками в пятьдесят лет и когда я встретил этого быстроногого христианина, Уильяма Э. Додж (старший), в возрасте семидесяти пяти лет, с бодрой походкой мальчика и с едва заметным седым волосом на голове, то сказал ему: «Ты один из самых молодых людей в Нью-Йорке».

Как сохранить молодость – вот в чем проблема и это жизненно важная проблема, так как она действительно означает, как извлечь максимальную пользу из жизни и принести наибольший доход от служения Учителю.

Здоровая наследственность имеет большое значение. Долголетие характерно для некоторых чистоплотных семей. Например, этот непоколебимый филантроп Нил Доу, бодрый в свои девяносто два года, сказал мне, что его отцу-квакеру исполнилось девяносто четыре года, его деду – восемьдесят пять, а прадеду – девяносто.

Такая унаследованная энергия является капиталом, с которого можно начать и который нельзя растрачивать впустую. С другой стороны, одним из самых жестоких преступлений является преступление, совершаемое некоторыми родителями, которые не только сокращают свои дни, но и делают долгую жизнь невозможной для своих детей.

Предполагая, что человек изначально имеет достаточ-

но хорошее и здоровое телосложение, существует несколько практик и методов, позволяющих предотвратить недуги преждевременной старости.

Первое и самое главное – это соблюдать заповеди. Наш Создатель написал определенные законы для наших смертных тел – законы, столь же непреложные, как те, что написаны на каменных скрижалях Синае. Законы, нарушение которых Иисус Христос не искупил. Растрачивать жизненно важные ресурсы, нарушая эти законы или даже пренебрегая ими, является непростительным грехом.

В христианских церквях случаются самоубийства – да, на некоторых христианских кафедрах! Строгое внимание к усвояемому рациону не означает привередливости. Это означает ясную голову, чистую кровь и шанс на долголетие. Стимуляторы опасны ровно настолько, насколько они становятся незаменимыми. Тяжелый умственный труд, сытная еда и отсутствие физических упражнений – вот краткая дорога к могиле священника. Этот знаменитый патриарх кафедры Новой Англии, доктор Натаниэль Эммонс, который в свои девяносто пять лет был полон сил, говорил: «Я всегда встаю из-за стола немного голодным». Всеобъемлющее правило питания очень простое – все, что больше вредит, чем помогает, не говоря уже о том, чтобы помогать. Умышленная диспепсия – мерзость пред Господом.

Вторым важным условием здорового долголетия является восстановление наших ресурсов с помощью крепкого и до-

статочного сна. Бессонница хуже любой казни египетской. Она убивает мужчину или женщину. Сколько сна абсолютно необходимо для телесной бодрости, должно быть предоставлено Природе. Она скажет вам, если вы не будете с ней дурачиться. «Сжечь полуночное масло» обычно означает сжечь жизнь раньше времени. Утро – время для работы. Час до полудня стоит пяти после захода солнца.

Когда человек, у которого мозг и нервная чувствительность так же напряжены, как и у большинства служащих, идет в свою спальню, он должен приучить себя к привычке отбрасывать все мысли о посторонних вещах. Если ему трудно это сделать, он должен молиться о Божественной помощи, чтобы сделать это. Это предложение применимо как к трудолюбивым бизнесменам, так и к обремененным заботами женам и домработницам, так же как и к министрам или работникам умственного труда любой профессии.

Этот замечательный физический и умственный человек нашего века, господин Гладстон, сказал мне однажды, что он взял за правило запира́ть все государственные дела и все другие дела за дверь своей спальни. Этой замечательной привычке он приписывал крепкий сон, а освежающему сну в значительной степени приписывал свое энергичное долголетие. Правило Пэдди хорошее: «Когда ты **шлепаешь**, обращай на это внимание». Лично я могу заметить, что именно полной норме ночного сна и короткому сну после полуденной трапезы я обязан пятьюдесятью шестью годами непре-

рывной работы без единого воскресенья на больничной койке.

Чтобы сохранить молодость, каждый мужчина или женщина должны стараться дополнять свои труды в соответствии со своим возрастом. После шестидесяти лет облегчите физические нагрузки. Именно переутомление изнашивает жизнь. Точно так же, как езда на лошади после того, как она устала, причиняет ей боль и сокращает ее дни. Но в то время как избыток труда вреден для стариков, полное прекращение всякого труда еще хуже. Жизнь без работы, как правило, бесполезна. Если служитель снимает с себя бремя пастырства, пусть он держит инструменты острыми в служении, владея пером и языком. Когда купец или ремесленник отходит от собственного дела, пусть он служит обществу или помогает делу Христа, участвуя в благотворительных предприятиях.

Ржавчина погубила многие светлые умы. Знаменитый доктор Арчибальд Александер из Принстонской теологической семинарии поддерживал молодость, ежедневно выполняя определенное количество интеллектуальной работы, чтобы не потерять контакта с жизнью. За день до смерти он был так же полон сока, как и тогда, когда был миссионером в Вирджинии в возрасте двадцати двух лет. Он готовил и часто использовал молитву, которая была настолько прекрасна, что я цитирую часть ее для моих соучеников, чьи часы жизни пробили шестьдесят лет:

«О милосердный Боже, не отвергни меня во время старости. Не оставь меня, если ослабеет сила моя. Да будет найдена моя седая голова в праведности. Сохрани мой ум от старости и слабоумия, а тело мое от затяжных болезней и мучительной боли. Избавь меня от уныния на склоне лет и дай мне с терпением переносить все, какова будет Твоя святая воля. Я смиренно прошу, чтобы мой разум был продолжен до последнего и чтобы я мог быть настолько утешен и поддержан, что могу иметь свое свидетельство в пользу реальности религии и Твоей верности в исполнении Твоих милостивых обещаний. И когда мой дух покинет это глиняное жилище, Господь Иисус примет его! Пошли кого-нибудь из блаженных ангелов, чтобы проводить мою неопытную душу в обители, приготовленные любовью Твоей. И да будет мне обильный вход в Царство Господа и Спасителя нашего Иисуса Христа».

Это прекрасное прошение наполнило его последние годы сладостным покоем и силой, непоколебимой до последнего.

Болезненным искушением для пожилых людей является склонность к сварливости и пессимизму. Убытки неоправданно оплакиваются, а выгоды не признаются должным образом. В то время как мы лелеем и цепляемся за многое из того, что старо и тем лучше, что было испытано, давайте не будем пытаться засунуть глаза в затылок и жить только прошлым. Идите в ногу со временем, сохраняйте сочувствие к юным сердцам, поддерживайте связь со всяким новорожден-

ным начинанием милосердия и в соответствии с шествиями Божьего провидения. Десять минут разговора или игры с внуком могут освежить вас больше, чем час, проведенный со старым товарищем или над старой книгой.

Если жизнь проходит в служении Богу, то ее последние годы можно хорошо описать в причудливой шотландской версии 92-го псалма:

*И в старости, когда другие увядают,  
Они принесут плоды,  
Они будут тучными и полными сока,  
И пусть они будут процветать.*

## **Глава 6. Старость в пятьдесят лет – молодость в восемьдесят**

Пример, показывающий, как можно достойно встречать возраст и увеличивать свою физическую силу в преклонных годах, можно найти в жизни Ричарда Генри Дана. Его случай представляет особый интерес, потому что в первой половине своей жизни он страдал от частых периодов инвалидности.

Не будет преувеличением сказать, что господин Дана был отцом Ричарда Генри Дана-младшего, который завоевал сердца десятков тысяч американских мальчиков и глубоко заинтересованных моряков, служивших под разными флагами почти на всех морях, своей увлекательной книгой «За два года до мачты», которая была переведена на многие языки.

Старший Дана была выдающимся ученым и писателем. До тех пор, пока ему не исполнилось пятьдесят лет, большую часть своего времени, по-видимому, он посвящал тому, чтобы не допустить себя в могилу. Его долгий период инвалидности был не более чем существованием. Его вряд ли можно было назвать живым, хотя он проделал немало литературной работы.

После того, как господин Дана перешагнул полувековую черту, в его физическом состоянии произошли радикальные изменения. Его образ жизни, хотя ранее и не казался ирра-

циональным, был пересмотрен. Его тело обрело новые силы и вплоть до его смерти в Кембридже, штат Массачусетс, в 1879 году, его интеллектуальная энергия была полностью сохранена. Его телесная активность в период старости намного превосходила активность в молодости. Прекрасные штрихи фантазии, столь частые в его «Сказках», написанных в ранние годы, в значительной степени отразились на его преклонном возрасте. Это был восхитительный пожилой джентльмен. Что очень привлекало его друзей, так это его грациозная осанка и безмятежная вера. Последние сорок два года его жизни стоили того, чтобы их прожить. Ему было девяносто два года, когда он ушел из жизни.

Факты, связанные с последними годами жизни господина Дана, наводят на мысль о карьере Адама Фергюсона, историка Рима и профессора философии в Эдинбурге. В возрасте пятидесяти лет он начал пожинать плоды многолетнего веселья. Приступ паралича, который, как говорили в то время, «должен был убить его», заставил его друга Джозефа Блэка перейти на вегетарианскую диету и воздерживаться от всех опьяняющих веществ. После этого он редко обедал вне дома, кроме как с Блэком и сын Фергюсона Адам говорил, что было «восхитительно видеть, как два философа бунтуют из-за репы». Но «репа» спасла Фергюсона от инвалидности и он дожил до своего девяносто третьего дня рождения. После пятидесяти лет он много занимался литературной работой. Его старость была великолепным примером того, как



простая жизнь продлевает жизнь и бросает поток солнечного света на его путь. Фергюсон в полной мере владел своими способностями к тому году, когда он вернулся домой и никогда в своей жизни он не был более грациозным и интересным, чем в девяностые годы. Он умер через год после Ватерлоо и сэр Вальтер Скотт говорит, что, когда Наполеон был окончательно и навсегда побежден, эта новость пришла к престарелому патриоту как Песнь Симеона Богоприимца (Nunc Dimittis).

Недавно ушел из жизни ветеран викторианской эпохи в лице Джорджа Фредерика Уоттса – этого выдающегося скульптора и художника. Когда нам нужен прекрасный пример того, что человек может сделать для себя для продления жизни и достижения больших результатов, историю карьеры Уотта стоит прочитать.

Несмотря на то, что Уоттсу шел восемьдесят четвертый год, когда он умер в Лондоне в 1904 году, он был далек от того, чтобы уйти в отставку или отложить в долгий ящик молодое поколение своей профессии. Некоторые из самых теплых почестей его таланту, когда-либо отдававшихся ему, были получены незадолго до того, как он завершил свою карьеру, от его братьев-художников, которые не были вдвое моложе его. Портреты, символические картины и скульптуры поступали из его мастерской с регулярностью, которая могла бы свидетельствовать о том, что он был хорош еще на многие годы активной и ценной службы. Один из самых ярких

его недавних экспонатов называется «Физическая сила» — колоссальный конь и всадник, который отправился в Южную Африку в качестве украшения для гробницы Сесила Родса.

Картина Уоттса «Любовь и жизнь», написанная, когда ему было шестьдесят восемь лет и которую Женский христианский союз трезвости пытался убрать из Белого дома в Вашингтоне, нашла постоянное место в личных апартаментах президента.

Но проповедь жизни Уоттса заключается в заботе о своем телесном здоровье. Еще в 1903 году, когда его попросили объяснить секрет его здоровья, жизнерадостности и силы в преклонные годы, он сказал:

«Будучи от природы болезненным, я получила приказ заботиться о своем теле. Я никогда не курил. До того, как был открыт табак, в мире было совершенно неизмеримо больше дел, чем когда-либо после этого. Сигарета — служанка праздности. Я не говорю, что, возможно, это не успокоительное средство для перенапряженных нервов, но перенапряженные нервы сами по себе являются вещами, которых не должно быть. Из вина я взял очень мало. В ранние годы я принимал понемногу, но уже давно не притрагивался ни к какому виду алкоголя. Во время еды я никогда ничего не пью, даже воду. Чай — да, в меру. Итак, в пище я принужден быть очень воздержанным, питаться умеренно и простой пищей, ложиться спать рано (по большей части в девять часов), вставать

вместе с солнцем, избегать интенсивных физических упражнений и наслаждаться свежим воздухом».

Часто повторяемое утверждение о том, что человек может умереть старым в тридцать лет или молодым в восемьдесят, находит подтверждение в жизни преподобного Генри Григгса Уэстона, доктора философии, доктора права, президента Теологической семинарии Крозера в Честере, штат Пенсильвания. История его дела так же интересна, как и история Даны, Фергюсона и Уоттса. Я позволю доктору рассказать свою собственную историю, которая была опубликована в сентябре 1904 года:

«Когда мне было тридцать лет, я сломался настолько, что в течение двух месяцев не произносил ни одного громкого слова и все думали, что я умру. Я не умер, но следующим летом я уже не мог работать и у меня было время подумать, как должен жить человек.

«Я принял решение и сформировал свои планы, которым следую до сих пор. И я проделал большую работу. Я не могу говорить о ее качестве, но количество – это все, о чем я могу просить.

«Первая абсолютная потребность жизни – это воздух для легких и поэтому в то лето я начал практиковать наполнение легких каждый день в течение получаса свежим воздухом, лучшим, что я мог найти. С тех пор я придерживаюсь этого обычая и теперь каждый день я вижу, что мои легкие расширяются до предела с помощью лучшего воздуха, который только можно

достать.

Второй принцип, который я принял, заключался в том, что солнце является источником здоровья, и я могу смотреть из комнаты, где я сплю, и комнаты, в которой я нахожусь, на сияющее солнце.

Третий принцип заключается в том, что Бог создал ночь для сна. Мой долг – спать, когда наступает ночь и мой долг – вставать утром, когда наступает утро, и я бросил всю ночную работу. У меня были свои обычные часы, которых я придерживался, для сна, для еды и для работы и я не позволял нарушать их, кроме как по крайней необходимости». Когда врача спросили о его питании, он сказал: «Я не сидел на диете больше, чем кто-либо, потому что я мелкий едок, не люблю светскую жизнь и не ем жирной пищи».

По поводу курения он заметил: «В 1846 году я бросил курить. Я курил и употреблял табак в течение восьми лет. Я был заядлым курильщиком. Когда я перестал курить, я часто проезжал десять миль (примечание переводчика: 16 километров), чтобы полежать на складе, а не курить. Я решил, что не буду рабом этой привычки и бросил ее».

Доктор Уэстон был президентом Теологической семинарии в течение тридцати семи лет. Ему восемьдесят пять лет, и он очень любит ежедневно прогуливаться от одной до трех миль (примечание переводчика: 1,6–4,8 километров).

## Глава 7. Как состариться весело

Многие люди испытывают то, что иногда называют «болезненным» чувством старости. Они смотрят на старость как на меланхолическую необходимость.

Но поскольку преклонный возраст так же естественен, как и вступление в жизнь, почему бы не выполнить это условие естественным путем? Почему мы должны заимствовать неприятности или сожаления о действии закона Природы? По мере приближения библейского предела человеческой жизни телесная энергия ослабевает. Зрелище тускнеет. Шлифовальные машины перестают работать, потому что их мало или они совсем потеряны. Но почему эти неизбежные вещи должны рассеивать благородные порывы или нарушать покой ума? Мороз не повредит твердым осенним плодам. Он снимает колючий покров с одного, а сок другого превращает в сахар. Господин Бичер говорит, что он «не знает ничего, что закисло бы от мороза, кроме людей. Иногда так оно и есть. Октябрь, самый спелый месяц в году и самый богатый красками, является образцом того, какой должна быть старость».

Есть что-то очень прекрасное в том, чтобы стареть, если жить естественно. Старость – это божественное состояние, потому что так предопределило Провидение. Тенистые деревья и леса никогда не бывают более привлекательными, чем

когда осенние морозы окрашивают их листья в красновато-золотой цвет. Самые очаровательные изображения солнца, когда-либо написанные, изображают не яркость его восхода и не блеск в блистательный полдень, а скорее его золотой закат.

Так и в человеческой жизни — самая сладкая, нежная, самая божественная картина материнства проявляется не в том возрасте, когда она дарит миру своего первенца, а тогда, когда ее волосы побелели, а лицо нахмурено от старости. Именно тогда она становится по-настоящему милой и ее присутствие в доме становится благословением. И мы вряд ли можем считать, что человек достигает своего наилучшего состояния в сорок лет или даже в пятьдесят. Истинное испытание его мужественности, его способности что-то делать, наступает, когда годы начинают давить на него. Неназванный итальянский моралист говорит: «Человек стареет очень изящно, когда его рука все еще легко, но с прикосновением мастера, лежит на работе, которая стояла перед ним в самые зрелые годы». Велика вещь — жить так, чтобы самая богатая часть жизни была ее вечером.

Господь удивительно милостив к детям человеческим. Он дает почти всем мужчинам и женщинам способность достойно достигать старости. Благодаря счастливому природному процессу некоторые прекрасные черты характера находятся в пределах досягаемости стареющих, которые могут быть использованы с большой пользой, если их не отбрасывать

небрежно или умышленно. У пожилого человека симпатии усиливаются. Природа более добрая, а дух более снисходительный. Как правило, на душе становится теплее. Источник желчи, который в прежние годы слишком часто приводил-ся в огорчение, может быть, из-за порывистого нрава, иссяк. Возраст смягчил его неровности. Много раз «было замечено, что старики так богаты нравом, так светлы и красивы, что молодость кажется бедной в сокровищах по сравнению со старостью».

Смягчающее воздействие возраста есть прекрасная иллюстрация у Шекспира. Он написал «Бурю», спокойную и прекрасную, незадолго до своей смерти в пятьдесят третий день рождения, в 1616 году – «Мудрейшая из драм, проистекающих из мозга, последовавшего за мастером любовной пьесы, с несравненными трагедиями бурного интеллекта».

Господин Норман Хэпгуд, которому принадлежит выше-приведенная цитата, однажды сказал в «Ежемесячнике Атлантик», что его друг, готовясь к золотой свадьбе, вырезал трех сострадательных женщин: «Весна, Лето, Осень – четвертой не было». Художник поступил мудро. Мы живем в сердце и если несострадательная Зима постучится в его дверь, не пускайте ее! Холмс в книге «За чашками» рассказывает о последнем ежегодном обеде шестерых из десяти оставшихся в живых выпускников колледжа в 1829 году. Шесть стариков вместо тридцати или сорока, которые окружили длинный овальный стол в 1859 году, когда он спро-

сил: «Есть ли кто-нибудь старик, смешавшийся с мальчиками?» «Мальчики, — добавляет он, — чьи языки были подобны вибрирующих листьям леса. Речь его была подобна гласу вод многих, чей смех был подобен шуму могучих волн о берег моря». «Мы страдали меланхолией?» — спросил доктор Холмс. «Мы говорили о кладбищах и эпитафиях? Нет. У нас не было хандры и жалобных седин, как многие могли предположить. Нам было даровано благословение на долгую жизнь. Мы видели драму в пятом акте. Солнце по-прежнему согревало нас, воздух по-прежнему был благодарным и животворящим. Но был и другой источник нашей жизнерадостной невозмутимости, который мы не смогли бы скрыть от самих себя, даже если бы захотели. С каждым годом доброе стечение природы сказывалось на нас все больше и больше».



# 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.