

Дейл Карнегі



ЯК подолати неспокій і почати ЖИТИ

Перевірені методи
боротьби з тривогою

По всьому світу
продано понад
6 000 000
примірників!

Дейл Карнегі

***Як подолати неспокій
і почати жити***



УДК 159.9
ББК 88
К 24

Карнегі Дейл

К 24 Як подолати неспокій і почати жити. / Пер. з англ. — К. :
Компанія ОСМА, 2015. — 272 с.

ISBN 978-617-538-057-4

Цей бестселер Дейла Карнегі, який розійшовся по світу величезними накладками, допоміг мільйонам людей подолати звичку хвилюватися. Автор пропонує ряд практичних порад, якими ви можете скористатися сьогодні, у динамічному світі ХХІ сторіччя, — вони стануть вам у пригоді упродовж усього життя! Ця книга дасть те натхнення, якого вам не вистачає, щоб бути щасливим незалежно від обставин вашого життя.

Дозвольте цій книзі змінити на краще ваше життя. Не варто жити у тривогах та напрузі, що не дозволяють вам тішитися повноцінним, активним та щасливим життям!

Для широкого кола читачів.

УДК 159.9
ББК 88

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced or stored in a retrieval system or transmitted in any form or by any means, whether electronic, mechanical, photocopying, recording or other kind, without the prior permission in writing of the owners.

Усі права застережено. Жодну частину цієї публікації не можна відтворювати, зберігати в системі пошуку інформації чи передавати в будь-якій формі будь-яким способом — електронним, механічним, ксерокопіюванням або іншим способом — без попереднього письмового дозволу власника.

ISBN 978-0-671-73335-4 (англ.) © Donna Dale Carnegie and Dorothy Carnegie, 1984
ISBN 978-617-538-057-4 © ТОВ «Компанія ОСМА», 2015

ПЕРЕДМОВА

Як була написана ця книга — і чому

Тридцять п'ять років тому я вважав себе найнещаснішою людиною в Нью-Йорку. Я продавав вантажівки і в такий спосіб заробляв собі на життя. Я геть не розумівся на двигунах тих вантажівок, та й не прагнув дати собі раду з цим, бо ненавидів свою роботу. Мені гидко було жити в дешевій мебльованій кімнаті на 56-й Вест-стрит — у кімнаті, де аж кишіли таргани. Й досі пам'ятаю, що на стінах кімнати висіли мої краватки, і, коли вранці я брав чисту краватку, таргани розбігалися в різні боки. Я вимушений був харчуватися в дешевих брудних забігайлівках, де, певна річ, також було повнісінько тарганів.

Щовечора я повертався до свого закамарка, й од відчаю, безпорадності й гіркоти в мене боліла голова. Я був просто-таки обурений, бо мрії, які плекав під час навчання в коледжі, перетворилися на кошмари. «Хіба це життя? — гадав я. — Де ж ті перемоги, яких я сподівався? Невже отак мине все моє життя? Чому я повинен ходити на цю осоружну роботу, жити в кімнаті з тарганами, харчуватися мов злидар і не мати жодних надій на майбутнє?..» Мені хотілося мати вільний час для читання, хотілося писати книги, які я задумав іще в коледжі.

Я знав, що нічого не втрачу, покинувши ненависну роботу, а от виграю чимало. Великі заробітки не вабили мене — хотілося зробити своє життя цікавим. Одне слово, я підійшов до Рубікону: потрібно було ухвалити рішення, яке постає перед багатьма молодими людьми, коли вони починають свій життєвий шлях. Тож я зважився на той крок, і він геть змінив моє майбутнє. Завдяки йому я став щасливим

і впродовж наступних тридцяти п'яти років тішився життям, причому втіха та перевершила всі мої сподівання.

Моє рішення було таке: потрібно кинути цю ненависну роботу. Оскільки я чотири роки навчався в Педагогічному коледжі у Варренсберзі, штат Міссурі, то краще заробляти на життя, навчаючи дорослих у вечірніх школах. Тоді у мене був би вільний час, щоб читати книги, готуватися до лекцій, писати романи й оповідання. Я жадав «жити, щоб писати, і писати, щоб жити».

Що викладатиму я тим дорослим людям? Згадавши своє навчання в коледжі, я зрозумів, що з усіх предметів, які там викладалися, найбільш важливим і корисним у ділових стосунках — і в житті загалом — виявилось мистецтво говорити. Чому? Тому що завдяки цьому мистецтву я подолав сором'язливість і непевність, став сміливим і навчився спілкуватися з людьми. Усвідомив і те, що керувати іншими здатна лише та людина, яка вміє відстоювати свої погляди.

Я подав заяву на посаду викладача вечірніх курсів з ораторського мистецтва в Колумбійській і Нью-Йоркській університети. Проте в цих університетах вирішили обійтися без моєї допомоги.

Я дуже засмутився, але згодом з'ясувалося, що мені поталанило. Я почав викладати у вечірніх школах Християнської асоціації молодих людей (ХАМЛ), де мені треба було досягти конкретних результатів, та ще й швидко. Переді мною постало тяжке завдання! Дорослі люди відвідували мої уроки не задля диплома чи соціального престижу. Вони приходили лише з однією метою: щоб вирішити свої проблеми. Вони прагнули відстоювати свою думку в суперечці і, виступаючи на ділових нарадах, не умлівати зі страху. Торгові агенти хотіли навчитися розмовляти з клієнтами, а не обходити тричі навколо кварталу, щоб набратися сміливості. Вони хотіли розвинути в собі самовладання і певність у своїх силах. Вони прагнули успішно провадити свою справу, заробляти більше грошей і забезпечити свої родини. За навчання вони платили поступово, тож якщо воно не давало результату, студенти кидали його. Регулярної платні я не мав, а отримував лише відсоток із прибутків, і щоб не померти з голоду, мені слід було навчати їх практичним навикам.

Тоді мені здавалося, що я викладаю в дуже складних умовах, проте зараз я розумію, що набув неоціненного досвіду. Від мене *вимагалася зацікавити* своїх учнів. Я *повинен* був допомогти їм *вирішити їхні проблеми*. Мені *необхідно* було *зробити* кожен урок *яскравим і приголомшливим, щоб учні хотіли й далі навчатися в мене*.

.....

Це була захоплива діяльність, тож мені сподобалася та робота. Мене вражало, як швидко ділові люди набували певності в собі, робили кар'єру і як зростали їхні заробітки. Успіх перевершив мої найоптимістичніші очікування. Через три семестри ХАМЛ, що спочатку не хотіла платити мені навіть п'ять доларів за вечір, почала виплачувати відсоток у розмірі тридцяти доларів за вечір. Попервах я викладав лише ораторське мистецтво, але поступово зрозумів, що мої дорослі учні теж потребують уміння здобувати друзів і впливати на людей. Оскільки я не знайшов відповідного навчального посібника, то самотужки написав книгу про стосунки людей у суспільстві. Вона не просто була написана, а виникла і була створена на базі життєвого досвіду моїх дорослих слухачів. Я назвав її «Як здобувати друзів і впливати на людей». Оскільки книга була навчальним посібником для моїх слухачів, а, крім неї, я написав ще чотири книги, про які ніхто ніколи не чув, то, мабуть, зараз мене можна вважати одним із найбільш успішних авторів, бо ті книги видрукувані величезними накладками.

Минали роки, і я зрозумів, що однією з найголовніших проблем моїх слухачів був *неспокій*. Переважна більшість із них були діловими людьми — адміністраторами, торговими агентами, інженерами, бухгалтерами, представниками всіх спеціальностей і професій, і більшість із них мала проблеми! Уроки відвідували й жінки — як ті, що працювали в офісі, так і хатні господарки. І в них теж були проблеми! Виявилось, що потрібен був навчальний посібник про те, як подолати *неспокій*, — і я знову спробував знайти відповідну книгу. Я подався до Нью-Йоркської центральної бібліотеки на розі 5-ї авеню і 42-ї стрит і, на превеликий подив, з'ясував, що в бібліотеці під рубрикою «Неспокій» є лише двадцять дві книги. Я також здивовано відзначив, що рубрика «Хробаки» нараховує 189 книг. *Книг про хробаків було майже в дев'ять разів більше, ніж книг про неспокій!* Вражає, правда ж? Адже *неспокій* — одна з найважливіших людських проблем, і в будь-якій середній школі чи коледжі слід було б читати курс «Як перестати хвилюватися». Проте я не знайшов жодного навчального посібника з цього питання в жодному навчальному закладі країни. Не дивно, що Девід Сибери писав у книзі «Як подолати *неспокій*»: «Ми входимо в період зрілості такими ж непристосованими до життєвих випробувань, як ото книжковий хробак не пристосований до виступу в балеті».

* В англійській мові слова «неспокій» (worry) і «хробак» (worm) стоять поруч. — Прим. ред.

І який же наслідок? Більше половини лікарняних ліжок у нашій країні зайняті людьми, що страждають на нервові й емоційні розлади.

Я прочитав ці двадцять дві книги про неспокій, що зберігаються на полицях Нью-Йоркської центральної бібліотеки. Крім того, я скупив усі книги з цього питання, які мені пощастило знайти. Проте я не виявив жодної книги, яку можна було б використати як навчальний посібник для мого курсу. Тоді я вирішив написати таку книгу сам.

Я розпочав підготовку до роботи над цією книгою сім років тому. Яким чином? Я читав вислови філософів усіх століть про неспокій. Я простудіював і сотні біографій — від Конфуція до Черчилля. Я розмовляв із багатьма видатними в різних галузях людьми, наприклад із Джеком Демпсі, генералом Омаром Бредлі, генералом Марком Кларком, Генрі Фордом, Елеонорою Рузвельт і Дороті Дікс. Але це був лише початок.

Крім того, я працював протягом п'яти років у лабораторії, де досліджувалася проблема неспокою. Ця лабораторія була створена при наших курсах. Наскільки мені відомо, це перша і єдина у світі лабораторія такого профілю. Наша діяльність полягала в тому, що ми давали слухачам низку правил боротьби з неспокою і просили їх застосовувати ці правила в житті, а потім повідомити на уроках про досягнуті результати. Інші слухачі розповідали про способи боротьби з хвилюванням, які вони використовували у минулому.

Тепер мені здається, що я вислухав більше розповідей на тему «Як я подолав неспокій», ніж будь-хто у світі. Крім того, я *прочитав* про це сотні оповідань, надісланих мені поштою. Чимало цих творів було відзначено преміями на наших курсах, що проводилися у ста сімдесяти містах США і Канади. Отож, ця книга створювалася не у вежі зі слонячої кістки, не є вона й академічним трактатом про те, як *боротися* з хвилюванням. Я намагався написати коротку й легку для сприймання *роботу з використанням фактичного матеріалу, проте, як тисячі дорослих людей подолали неспокій*. Зрозуміло одне: ця книга є практичним посібником. Ви можете братися до її вивчення.

Із радістю повідомляю вам, що в цій книзі ви не знайдете розповідей про уявного «містера Б.» або про вигаданих «Мері і Джона», особу яких ніхто не може визначити. Книга правдива і ґрунтується на документальному матеріалі. «Наука, — сказав французький філософ Валері, — це збірка рецептів, що виправдали себе». Моя книга теж є збіркою випробуваних, перевірених часом порад, завдяки яким ви зможете позбутися неспокою. Одразу попереджаю: ви не виявите

.....

в ній нічого нового, однак знайдете те, що зазвичай не використовується в повсякденному житті. Втім, нам і не потрібне щось нове. Ми вже достатньо знаємо про те, як зробити життя досконалим. Всі ми читали «золоте правило» і Нагірну проповідь. Наша біда не в неписьменності, а в бездіяльності. Мета цієї книги — ще раз сформулювати, проілюструвати, модернізувати і подати вам силу-силенну давніх і випробуваних істин, а також спонукати вас до того, щоб ви застосовували їх на практиці.

Проте вас не повинно цікавити, як була написана ця книга. Вам треба діяти. Отже, починаймо. Спочатку прочитайте першу і другу частини цієї книги. І якщо після цього ви не відчуєте, що знайшли нову силу і нове натхнення, які допоможуть вам подолати неспокій і знайти втіху в житті, то викиньте цю книгу на смітник — користі від неї вам не буде.

Дейл Карнегі

Дев'ять рекомендацій, що допоможуть отримати максимальну користь від цієї книжки

1. Якщо ви хочете отримати максимальну користь від цієї книги, дотримуйтеся вимоги, що значно важливіша, ніж будь-які правила або методи. Якщо ви не будете її дотримуватися, то вам не допоможе і тисяча правил про те, як треба навчатися. Якщо ж ви опануєте це найважливіше вміння, то зможете творити дива, і вам не потрібні будуть ніякі поради щодо того, як отримувати користь від будь-якої іншої книги.

Що ж це за магічна вимога? Це *пристрасне прагнення навчатися і безоглядне стремління здолати свій неспокій і почати жити*.

Як збудити таке прагнення? Слід постійно нагадувати собі, якими важливими є для вас ці правила. Переконайте себе в тому, що, дотримуючись їх, ви станете заможнішими і щасливішими. Повторюйте собі знову і знову: «Мій душевний спокій, щастя, здоров'я і, зрештою, можливо, навіть мої статки значною мірою залежать від того, як я за соєю ті давні істини, що викладені в цій книзі».

2. *Спершу прогляньте кожен розділ, щоб отримати загальне уявлення про неї*. Можливо, вам захочеться одразу ж перейти до наступного розділу. Але не робіть цього, адже ви читаете не для розваги. Якщо ви взяли до рук цю книгу, бо хочете перестати хвилюватися і почати жити, уважно перечитайте кожен її розділ, — це дозволить вам заощадити час і досягти певних результатів.
3. *Читаючи цю книгу, зупиняйтеся, щоб подумати над її змістом*. Запитуйте себе, як і коли ви можете застосувати ту або іншу рекомендацію. Такий спосіб читання буде для вас набагато кориснішим, ніж якщо ви мчатимете вперед, мов той хорт, що переслідує зайця.

4. *Читайте з червоним або звичайним олівцем або ручкою в руках. Зустрівши рекомендацію, яку ви могли б застосувати, проведіть збоку від неї вертикальну лінію. Якщо ви вважаєте цю рекомендацію надзвичайно цінною, то підкресліть її або поставте навпроти неї чотири плюси: + + + +. Такі позначки роблять книгу значно цікавішою і надалі допомагають швидше орієнтуватися у тексті.*
5. *Я знайомий з чоловіком, який уже п'ятнадцять років очолює величезний страховий концерн. Він щомісяця перечитує всі страхові контракти, що укладаються його компанією. Так, він читає одні й ті самі контракти місяць у місяць, рік у рік. Чому? Бо досвід навчив його, що це — єдиний спосіб чітко утримати в пам'яті зміст контрактів.*

Я витратив близько двох років, працюючи над книгою з ораторського мистецтва. Проте вряди-годи мені доводиться перечитувати її, щоб не забути, що я написав у своїй власній книзі, адже людина відзначається вражаючою здатністю забувати.

Тож якщо ви хочете отримати реальну користь від цієї книги, не думайте, що вам буде достатньо лише проглянути її. Докладно вивчіть книгу, а потім перечитуйте кожного місяця, приділяючи цьому декілька годин. Вона повинна стати вашим підручником. Вам слід звертатися до неї щодня. Проглядайте її якомога частіше. Нехай на це надихає вас думка про те, що від цього читання життя ваше поліпшиться вже найближчим часом. Пам'ятайте, що дотримання цих правил може стати звичкою лише внаслідок їх постійного повторення. Тоді ви застосовуватимете їх несвідомо. Іншого шляху немає.

6. *Бернард Шоу зазначав: «Якщо ви намагаєтеся чогось навчити людину, вона ніколи нічого не вивчить». Він мав рацію. Навчання — активний процес. Ми вчимося на практиці. Отже, якщо ви бажаєте опанувати принципи, наведені у книзі, впроваджуйте їх у життя. Застосовуйте їх за першої нагоди. Якщо ви не користуватиметеся ними, то швидко їх забудете. Тільки знання, підкріплені практикою, залишаються у пам'яті.*

Можливо, вам буде непросто весь час дотримуватися цих рекомендацій — навіть мені, авторові книги, не завжди робити це вдається, —

тому пам'ятайте, що ви прагнете не лише отримати інформацію, а й сформувати нові звички, чи радше докорінно змінити свій спосіб життя. А для цього потрібен час, наполегливість і щоденна практика.

Отже, частіше заглядайте до цієї книги. Вважайте її навчальним посібником із боротьби з неспокоєм і, зустрічаючись із якоюсь складною проблемою, не панікуйте, не робіть те, що здається очевидним, не дійте імпульсивно. Така поведінка зазвичай є хибною. Натомість зверніться до цих сторінок і знову прогляньте позначені вами місця. Потім спробуйте опанувати ці нові правила. Ви побачите, що у вашому житті відбудуться казкові зміни.

7. *Запропонуйте своїй дружині платити їй долар кожного разу, коли вона помітить, що ви порушили один із принципів, наведених у книзі. І не ловіть тав, а то швидко збанкрутуєте.*
8. *Будь ласка, відкрийте розділ 2 і прочитайте, як банкір з Уолл-стріт Х. П. Хавелл і старий Бен Франклін виправляли свої помилки. Чом би й вам не скористатися методами Х. П. Хавелла і Бена Франкліна для перевірки виконання вами правил, які викладаються в цій книзі? Тоді ви отримаєте два результати.*

По-перше, вас захопить процес пізнання, а він і привабливий, і надзвичайно корисний.

По-друге, ви набудете здатності долати неспокій і почнете жити. Мине час, і ця здатність стане вашою звичкою і дасть свої плоди.

9. *Ведіть щоденник — у ньому вам слід зазначати свої досягнення у застосуванні цих принципів. Педантично занотуйте імена, дати, результати. Такі записи надихатимуть вас на великі звершення; особливо цікавими і корисними вони будуть для вас, коли ви випадково натрапите на них через багато років!*

Поради для ефективної роботи із книжкою

1. Плекайте у собі глибоке бажання оволодіти принципами подолання неспокою.
2. Прочитайте кожен розділ двічі, перш ніж переходити до наступного.
3. Під час читання часто зупиняйтеся і запитуйте себе, як ви можете застосувати ту чи іншу рекомендацію.
4. Підкреслюйте кожну важливу думку.
5. Перечитуйте цю книгу щомісяця. Використовуйте її як навчальний посібник, за допомогою якого можна вирішувати повсякденні проблеми.
6. Застосовуйте ці принципи за кожної нагоди.
7. Перетворіть процес навчання на веселу гру, запропонувавши дружині або комусь із друзів долар за кожне помічене порушення ними одного з цих принципів.
8. Кожного тижня аналізуйте отримані результати. Запитайте себе, яких помилок ви припустилися, яких успіхів досягли, які уроки засвоїли на майбутнє.
9. На чистих сторінках у кінці книги ведіть щоденник, у якому зазначаєте, як і коли ви застосовували ці принципи.

ЧАСТИНА I

***Основні факти,
які слід знати
про неспокій***

РОЗДІЛ 1

Живіть у «відсіку» сьогодення

Навесні 1871 року один студент-медик узяв книгу і прочитав сімнадцять слів, які докорінно змінили його майбутнє. За тої пори він проходив практику в лікарні загального профілю в Монреалі, його хвилювали такі проблеми: як скласти випускні іспити, куди йти працювати, як організувати свою діяльність, як заробляти собі на життя.

Сімнадцять слів, які цей студент прочитав у 1871 році, допомогли йому стати найвідомішим терапевтом своєї доби. Він організував всесвітньо відому Школу медицини при Університеті Джонса Гопкінса. Він став королівським професором медицини в Оксфорді — найвище звання, яке надають вченому-медику в Британській імперії. Англійський король надав йому титул. Коли він помер, були видані два величезних томи на 1466 сторінок, в яких викладалася історія його життя.

Його звали сер Вільям Ослер. Ось ті сімнадцять слів, написані Томасом Карлейлем, які допомогли йому позбавити своє життя неспокою: *«Наше головне завдання — не зазирати в туманну далечінь майбутнього, а діяти зараз, у напрямку, який ми бачимо».*

Минуло сорок два роки, й тихого весняного вечора, коли в університетському парку цвіли тюльпани, сер Вільям Ослер виступав перед студентами Єльського університету. «Вважається, — сказав Ослер, — що така людина як він, — професор чотирьох університетів і автор популярної книги, — повинна мати мозок особливої якості».

Це хибна думка»,— заявив він. Виявляється, його близькі друзі знали, що він мав «найпосередніші здібності».

У чому ж полягає секрет його успіху? Він сказав, що досяг успіху, бо прагнув жити у «відсіку» сьогодення, геть відмежованому від решти днів. Що він мав на увазі? За кілька місяців до свого виступу в Єльському університеті сер Вільям Ослер перетнув Атлантичний океан на великому океанському лайнері. Капітан корабля на своєму містку міг натиснути кнопку, і спеціальні механізми починали герметично зачиняти окремі відсіки корабля, щоб до них не потрапила вода. «Кожен із вас, — сказав Ослер студентам, — є набагато дивовижнішим механізмом, ніж гігантський лайнер, і, ледь з'явившись на світ, ви руйнуєте в більш тривале плавання. Я наполягаю на тому, що ви повинні навчитися контролювати наданий вам механізм і захищати його від штормів, тобто вчасно ізолювати його окремі відсіки. Тільки так ви забезпечите свою подорож. Стійте на містку і піклуйтеся, щоб принаймні головні переділки корабля перебували в робочому стані. Натисніть кнопку, і ви почувете, як на кожному етапі вашого життя залізні двері ізолюють вас від минулого — мертвих вчорашніх днів. Натисніть на іншу кнопку, і металева завіса закриє майбутнє — не народжені застрашні дні. Тоді на сьогодні ви в цілковитій безпеці!.. Ізолюйте минуле! Хай мертво минуле ховає своїх мерців... Ізолюйте вчорашні дні, які освітлювали дурням шлях до могили. Тягар майбутнього, доданий до тягара минулого, який ви берете на себе сьогодні, навіть найсильніших примушує спотикатися на шляху. Ізолюйте майбутнє так само щільно, як минуле. Майбутнє в сьогоденні. Немає завтра. День порятунку людини — сьогодні. Марна трата енергії, духовні страждання, нервовий неспокій невідступно супроводжують людину, яка тривожиться про майбутнє... Отже, зачиніть наглухо всі відсіки корабля, відокремте носову і кормову частини лайнера залізними переділками. Виховуйте в себе звичку жити у відрізку часу, відокремленому від минулого і майбутнього "герметичними стінами"».

Хіба Ослер хотів сказати, що ми не повинні докладати жодних зусиль для підготовки до завтрашнього дня? Ні, він лише запевняв, що найкращий спосіб підготуватися до майбутніх подій — сконцентрувати свої сили і здібності на якнайсумліннішому виконанні сьогоднішніх справ.

Сер Вільям Ослер закликав студентів починати день із молитви Господові Богу: «Хліб наш насущний дай нам сьогодні». Не забувайте, що в молитві йдеться лише про хліб *сьогоднішнього* дня. Там немає скарг на вчорашній черствий хліб, адже в тексті відсутні такі слова:

«О, Господи, це літо було таке спекотне, що наш урожай пшениці мало не посох. А якщо і наступного року буде посуха, що ж нам тоді робити? Де нам брати хліб? І ще, припустімо, я втрачу роботу, о Господи, де я тоді візьму гроші, аби купити хліба?»

Таких слів у молитві немає, там є прохання лише про хліб *сьогоднішнього* дня, адже лише такий хліб можна їсти.

Багато років тому один бідний філософ блукав країною, де на кам'янистій і неродючій землі люди кривавим потом заробляли собі хліб. Якось на пагорбі перед натовпом люду Він виголосив промову, яку тепер цитують частіше, ніж будь-яку іншу. У цій промові є уривок із дев'ятнадцяти слів, в яких зосереджена вся багатотисячолітня мудрість людства: «Отже, не дбайте про завтрашній день, бо завтрашній день сам подбає про своє: для кожного дня вистачить своєї турботи».

Багато хто і досі не визнає мудрості цих слів: «Отже, не дбайте про завтрашній день». Ці люди заперечують мудрість цієї поради для самовдосконалення людини, вважаючи її явищем східного містицизму. Вони кажуть: «Я повинен дбати про завтрашній день. Я повинен відкладати гроші на старість. Я повинен застрахувати свою сім'ю. Я повинен планувати своє професійне зростання».

Звичайно, ви повинні це робити! Річ у тому, що ці слова Христа, перекладені понад триста років тому, сьогодні мають інше значення, ніж те, якого надавали їм за часів царя Якова. Триста років тому слово «*дбати*» означало «*тривожитися*». Сучасні версії Біблії дають конкретніший переклад: «Отже, не тривожтеся про завтрашній день».

Зрозуміло, що обов'язково треба думати про завтрашній день, ретельно все планувати і готуватися. Але, роблячи все це, ви не повинні відчувати тривоги.

Під час війни наші військові керівники *складали плани* на майбутнє, але вони не могли собі дозволити хвилюватися. «Я забезпечив найкращих людей найкращою бойовою технікою, яка тільки у нас була, — сказав адмірал Ернест Дж. Кінг, командувач військово-морських сил Сполучених Штатів Америки, — і поставив їм найрозумніше завдання. Це все, що я можу зробити».

«Якщо корабель буде потоплено, — продовжував адмірал Кінг, — я не зможу його підняти. Якщо він піде на дно, я не зможу запобігти цьому. Доцільніше використовувати свій час для вирішення проблем завтрашнього дня, ніж журитися через те, що сталося вчора. Крім того, якщо я дозволю собі непокоїтися через такі речі, мене надовго не вистачить».

І у воєнний, і в мирний час різниця між правильним і неправильним напрямом думок полягає в такому: правильний напрям думок базується на аналізі причин і наслідків, він веде до логічного конструктивного планування; неправильний напрям думок часто призводить до напруження і нервових зривів.

Нещодавно я мав честь поспілкуватися з Артуром Хейсом Зальцбергером, видавцем однієї з найбільш відомих у світі газет — *New York Times*. Містер Зальцбергер розповідав мені, що коли в Європі почалася Перша світова війна, він був настільки приголомшений, так непокоївся про майбутнє, що майже не міг спати. Він часто схоплювався з ліжка посеред ночі, брав полотно і фарби, дивився у дзеркало і намагався намалювати себе. Він зовсім не вмів малювати, але все одно малював, щоб позбавитися неспокою. Містер Зальцбергер говорив мені, що не міг подолати занепокоєння і знайти душевний спокій, поки не обрав своїм гаслом слова з церковного гімну «Віддякою мені й крок один»:

Блаженне світло, клич мене вперед!

І шлях осяй.

Я ним піду, не знаючи кінця,

Віддякою мені й крок один.

Приблизно в цей же час один хлопець у військовій формі десь в Європі зіткнувся з проблемою. Його звали Тед Бенгерміно. Він був родом з міста Балтімор, штат Меріленд. Його проблема полягала в тому, що переживання і нервові стреси воєнного часу вщент підірвали його психічне здоров'я.

«У квітні 1945 року, — пише Тед Бенгерміно, — я так багато нервуввав, що мене вразила недуга, яку лікарі називають «слизовий коліт». Це захворювання завдавало мені нестерпного болю. Якби війна не скінчилася, то я ніколи б не зміг одужати.

Я був цілком виснажений. Я служив у підрозділі, який займався обліком могил і поховань, 94-ї піхотної дивізії як офіцер немуштрової служби. Моя робота полягала в тому, щоб здійснювати облік усіх загиблих у бою, зниклих безвісти й госпіталізованих. Крім того, наш підрозділ займався ексгумацією тіл тих солдатів, яких поспіхом поховали в неглибоких могилах після бою. Я також повинен був збирати особисті речі убитих і стежити за тим, щоб їх надіслали батькам або найближчим родичам, яким ці речі дуже дорогі як пам'ять. Мені постійно не давав спокою страх, що ми можемо припуститися помилок і переплутати адреси. Я тривожився про те, як я все це витримаю. Мене гнітила

.....

думка, чи доживу я до того моменту, коли зможу взяти на руки свою єдину дитину — моєму синові було шістнадцять місяців, але я ніколи не бачив його. Я був настільки засмучений і виснажений, що втратив тридцять чотири фунти ваги. Я був на межі божевілля. Я поглянув на свої руки: сама шкіра та кістки. Мене охопив жах від думки про те, що мені судилося повернутися додому інвалідом. Я був доведений до розпачу і плакав як дитина. Я був настільки приголомшений, що сльози текли по моїх щоках, коли я лишався на самоті. Після битви в Арденнах настав період, коли я плакав так часто, що майже втратив надію знову стати нормальною людиною.

Врешті-решт я опинився у шпиталі. Один військовий лікар дав мені пораду, яка докорінно змінила моє життя. Після ретельного огляду він дійшов висновку, що причиною моїх захворювань був розлад психіки.

«Тече, — сказав він, — я хочу, щоб ти дивився на своє життя як на піщаний годинник. Ти знаєш, що тисячі піщинок знаходяться у верхній колбі піщаного годинника; і всі вони поволі, одна за одною, через вузьку шийку пересипаються до нижньої колби. Якщо ти або я зробимо так, щоб через цей отвір за певний час проходило більше, ніж одна піщинка, годинник зіпсується. Ти, я і решта всіх людей схожі на цей годинник. Коли ми прокидаємося вранці, виникають сотні справ, які ми повинні зробити цього дня. І якщо ми не будемо виконувати ці справи по одній за певний проміжок часу (як одна піщинка проходить через шийку), а намагатимемося зробити все й одразу, ми підірвемо свої фізичні або психічні сили».

Я застосовував цю філософію на практиці від того незабутнього дня, коли військовий лікар порадив мені: «Одна піщинка — за одиницю часу... Одна справа — за певний проміжок часу». Ця порада врятувала мене фізично і психічно під час війни, допомогла вона мені й тепер, у мирний час. Я працюю клерком Комерційної кредитної компанії в Балтиморі. У своїй діяльності я зіткнувся з тими ж проблемами, які поставали переді мною під час війни, — мені треба було робити дуже багато справ одночасно, але в мене було обмаль часу, щоб упоратися з ними. Наші акції впали в ціні. Нам треба було запроваджувати у свою діяльність нові форми. Тоді створювалися нові акціонерні товариства, які відкривалися і закривалися, міняли адреси тощо. Замість того щоб гарячкувати і нервувати, я пригадав те, що мені говорив лікар: «Одна піщинка — за одиницю часу, одна справа — за певний проміжок часу». Повторюючи собі ці слова знову і знову, я виконував свої обов'язки якнайраціональніше. Я більше не відчував розгубленості й збентеження, які ледь не скалічили мене в бойових умовах».

Одним із найжахливіших коментарів до нашого способу життя є те, що майже половина ліжок у наших лікарнях зайнята пацієнтами, які страждають на нервові та психічні розлади, пацієнтами, яких зламав надмірний тягар невдалих вчорашніх і страхітливих завтрашніх днів. Адже переважна більшість цих людей могли б спокійно тішитися життям, бути щасливими і здоровими, якби дослухалися до поради Ісуса Христа: «*Не тривожтеся про завтрашній день*», або поради Вільяма Ослера: «*Живіть у "відсіку" сьогодні*».

Ми з вами стоїмо на перетині двох віків: безкрайого минулого, яке тривало вічно, і майбутнього, спрямованого вперед, до останнього моменту літочислення. Звісно ж, ми не можемо одночасно жити і в одному, і в другому віці, а якщо намагатимемося зробити це, то можемо підірвати своє фізичне здоров'я і розумові сили. Тож давайте задовольнятися тим, щоб жити в тому відрізку часу, де ми зможемо жити по-справжньому, — відтепер і до тієї миті, коли ляжемо спати. «Кожен здатний нести свій тягар, хоч який би важкий він був, до настання ночі, — писав Роберт Льюїс Стівенсон. — Кожен із нас може виконувати упродовж дня навіть найтяжчу роботу. Кожен може жити з ніжністю в душі, з терпінням і з любов'ю до заходу сонця. І саме в цьому полягає справжній сенс життя».

Життя вимагає від нас лише цього. Проте місіс Е. К. Шилдс, що мешкала у місті Санджино на 815-й Курт-стрит, штат Мічиган, була доведена до розпачу і навіть перебувала на межі самогубства — поки не навчилася жити від світанку до заходу. «У 1937 році я втратила чоловіка, — оповідала вона мені історію свого життя. — Мене охопила глибока туга. Я майже не мала з чого жити. Я написала лист своєму колишньому роботодавцю — містерові Леону Роучу, власникові фірми *Roach-Fowler* в Канзас-Сіті, і знов стала до роботи. У минулому я заробляла собі на життя продажем книг сільським і міським школам. За два роки до цього, коли захворів мій чоловік, я продала свій автомобіль. Проте я спромоглася нашкребти достатньо грошей, щоб придбати на виплат нову автівку, і знову почала продавати книги.

Я думала, що зможу подолати депресію. Але їздити самій і їсти на самоті було тяжко. Часом мені не вдавалося достатньо заробити. Мені було важко сплачувати навіть зовсім невеликі внески за автомобіль.

Навесні 1938 року я працювала поблизу Версаля, штат Міссурі. Школи були бідні, шляхи — кепські. Я почувалася такою самотньою і розчарованою, що навіть думала про самогубство. Мені здавалося, що досягти успіху неможливо. Життя втратило для мене сенс. Я боя-

лася геть усього. Наприклад, що я не зможу сплатити внески за автівку і за кімнату, яку я винаймала, що мені буде нічого їсти. Я боялася захворіти, адже у мене не вистачило б грошей, щоб заплатити лікаріві. Від самогубства мене утримували лише думки про те, що моя смерть завдасть горя моїй сестрі, а також і те, що я не маю достатньо коштів на свій похорон.

Аж одного разу я прочитала статтю, яка допомогла мені подолати відчай і додала мужності. Я все життя буду вдячна авторові статті за одну фразу, яка надихнула мене на боротьбу із труднощами. Ось ця фраза: «Для мудрої людини кожен день — це нове життя». Я надрукувала цю фразу і наклеїла аркуш із написом на лобовому склі своєї автівки. Таким чином, сидячи за кермом, я кожну хвилину бачила ці слова. Виявилося, не так вже й важко піклуватися про те, як прожити лише один день. Я навчилася забувати про минулі дні й не турбуватися про день завтрашній. Кожного ранку я казала собі: «Сьогодні розпочинається нове життя».

Я перестала боятися самоти і злиднів. Я щаслива і досягла успіху в своїй справі. Тепер мене переповнюють ентузіазм і любов до життя. Хоч що спіткає мене в житті, та я ніколи не відчуватиму жаху. Я позбулася страху перед майбутнім. Тепер я знаю, що повинна думати лише про сьогоднішній день і про те, що «для мудрої людини кожен день — це нове життя».

Як ви гадаєте, хто написав ці вірші?

*Між турби, сподівань, між страхів навкруги і сум'яття
Думай про кожний ти день, що сяє тобі він останнім;
Радістю зійде та мить, на яку не чекатимеш навіть.*

Ці слова здаються сучасними, чи не так? Проте вони були написані за тридцять років до нашої ери римським поетом Горацієм*.

Однією з найтрагічніших властивостей людської вдачі, наскільки мені відомо, є наша звичка відкладати здійснення своїх сподівань на майбутнє. Ми всі мріємо про якийсь чарівний трояндовий сад, що зеленіє десь там за обрієм, замість того, щоб тішитися тими трояндами, які вранці розпустилися під нашим вікном.

Чому ми такі дурні — такі безнадійні дурні?

«Як дивно ми проводимо той невеличкий відрізок часу, що називається життям, — писав Стівен Лікок. — Хлопчик каже: «Коли я ста-

* Квінт Горацій Флакк, «Послання», кн. 1, 4. — Прим. пер.

ну юнаком». Але що це означає? Юнак каже: «Коли я подорослішаю». Вже дорослий чоловік каже: «Коли я одружуся». Нарешті він одружується, але це мало що змінює. Він починає думати: «Коли я отримуватиму пенсію». А на пенсії він озирається на свій життєвий шлях, і перед ним постає жорстока правда про те, як багато він прогавив у житті, як багато пішло за водою. Ми надто пізно усвідомлюємо, що сенс життя полягає в самому житті, в ритмі кожного дня і години».

Покійний нині Едвард С. Еванс із Детройта свого часу ледь не зазнав себе через вічний неспокій, перш ніж усвідомив, що «сенс життя полягає в самому житті, в ритмі кожного дня і години». Народжений у злиднях, Едвард Еванс почав заробляти собі на життя продажем газет, далі працював клерком у бакалійному магазині. Згодом він отримав посаду помічника бібліотекаря. Йому треба було утримувати родину з семи чоловік. Хоча його заробіток був невеликий, він дуже боявся втратити роботу. Минуло вісім років, перш ніж він набрався мужності почати все спочатку. Він заснував підприємство, в яке вклав п'ятдесят п'ять позичених доларів, і з якого отримав прибуток у двадцять тисяч доларів за рік. Потім на нього чекав нищівний удар. Він узяв у свого друга вексель на чималеньку суму, а друг несподівано зубожів. Не забарився і другий удар: банк, до якого Еванс поклав усі свої гроші, збанкрутував. Чоловік не лише втратив всі свої заощадження до єдиного цента, а й заборгував шістнадцять тисяч доларів. Його нерви не витримали такого потрясіння.

«Я не міг ні спати, ні їсти, — розповідав він мені. — Я занедужав на незрозумілу хворобу. *Неспокій, і лише неспокій спричинив її.* Одного разу я йшов вулицею і знепритомнів. Я не міг більше рухатися. Я був прикутий до ліжка, і моє тіло вкрилося фурункулами. Чиряки були не лише зовні, а й усередині. Навіть лежачи в ліжку, я відчував нелюдський біль. Я слабшав із кожним днем. Нарешті лікар сказав, що мені залишилося жити два тижні. Я був шокований. Я склав заповіт, а потім знов уклався в ліжку, очікуючи кінця. Не було сенсу ні боротися, ні хвилюватися. Я упокорився, розслабився і заснув. Тижнями я спав не більше двох годин поспіль, але тепер, оскільки земні проблеми мене вже не хвилювали, я заснув солодким сном. Поступово миналася втома. У мене з'явився апетит. Я почав набирати вагу.

За кілька тижнів я вже міг пересуватися на милицях, а далі вийшов на роботу. Колись я заробляв двадцять тисяч доларів за рік, а тепер задовольнявся роботою, що давала мені лише тридцять доларів за тиждень. Я почав продавати гальмівні колодки, якими закріплялися колеса автомобілів під час перевезення. Нарешті моє життя набуло

змісту. Головне — позбутися неспокою, не шкодувати про те, що сталося у минулому, й не відчувати страху перед майбутнім. Я присвятив весь свій час, сили і енергію опануванню нової професії».

Едвард С. Еванс почав швидко просуватися по службі. За кілька років він став президентом компанії. Його компанія — *Evans Products* — протягом багатьох років була зареєстрована на Нью-Йоркській фондовій біржі. Коли Едвард С. Еванс помер в 1945 році, він вважався одним з найпрогресивніших бізнесменів Сполучених Штатів Америки. Якщо ви коли-небудь летітимете в Гренландію, ваш літак, можливо, сяде в Еванс-Філд — в аеропорту, названому на його честь. Якби Едвард С. Еванс не навчився жити у «відсіку» сьогодення, він ніколи б не досяг таких приголомшливих успіхів у житті.

Пам'ятаєте, що казала Біла Королева? «У нас подають джем або завтра, або вчора, але ми ніколи не подаємо джем сьогодні». Більшість людей діють саме так: вони жалкують, що не з'їли джем вчора, і піклуються про те, щоб з'їсти його завтра. Натомість треба густо намазувати хліб тим джемом, який ти можеш отримати прямо зараз.

Навіть великий французький філософ Монтень припустився подібної помилки. «Мое життя, — писав він, — складалося з жахливих подій, більшість з яких ніколи не відбувалися». Це можна сказати і про моє, і про ваше життя. «Подумай про те, — говорив Данте, — що цей день більш ніколи не настане». Життя спливає неймовірно швидко. Ми рухаємося космічним простором зі швидкістю дев'ятнадцять миль за секунду. *День сьогоднішній* — ось наш найбільший скарб. *Це єдине, чим ми неподільно володіємо.*

Цю філософію розвивав Лоуелл Томас. Нещодавно вихідного дня я відвідав його ферму. Я відзначив, що на стіні в його радіостудії так, щоб можна було звідусіль побачити, в рамці висить аркуш паперу з рядками зі сто сімнадцятого псалма:

*Цей день, його ж створив Господь,
Радіймо й веселімося в нім!*

Джон Рескін поклав на свій письмовий стіл простий камінь, на якому було вирізьблене одне слово: «Сьогодні». Хоча на моєму письмовому столі немає такого каменя, до мого дзеркала приклеєний лист паперу з віршами, які завжди тримав на видноті сер Вільям Ослер. Ці вірші написані відомим індійським драматургом Калідасою.

Гімн вранішній зорі

Дивись, перед тобою день!

Життя в нім криється, вся суть життя —

В єдиній миті сьогодення:

Всі правди й істини людського існування:

Розквіт благодатний,

Осанна вчинкам,

Велич перемог.

Адже вчорашній день — це лише сон,

А завтрашній — примара невиразна.

Якщо прожити добре сьогодення,

Вчорашній день щасливим сном здається,

А кожне завтра — видовом надії.

Благаю вас — живіть сьогодні!

Це й буде гімном вранішній зорі.

Отже, **Правило 1**, якого ви маєте дотримувати, якщо хочете позбавити своє життя тривоги, — робіть так, як сер Вільям Ослер.

Зачиніть минуле і майбутнє залізними дверима. Живіть у герметизованих відсіках сьогодення.

Поставте собі ці запитання і запишіть відповіді на них.

1. Чи відкладаю я справи сьогоднішнього дня через неспокій з приводу майбутнього, чи мрію я про якийсь «чарівний трояндовий сад», що бовваніє десь за обрієм?
2. Чи ускладнюю я іноді собі життя тугою за минулим, яке пішло у вічність?
3. Чи прокидаюся я кожного ранку з рішучим наміром «користатися з нагоди» й раціонально витратити відведені мені двадцять чотири години?
4. Чи можу я більше отримувати від життя, дбаючи в першу чергу про сьогодення?
5. Коли я почну дотримувати цих правил? Наступного тижня?.. Завтра?.. *Сьогодні?*

РОЗДІЛ 2

Магічна формула, що дозволяє знайти вихід із ситуацій, причиною яких є неспокій

Вам потрібен швидкий і надійний рецепт виходу з ситуацій, причиною яких є неспокій? Ви хочете отримати методуку, яку можна було б застосувати просто зараз, не гаючи часу на подальше читання цієї книги?

Тоді дозвольте розповісти вам про метод Вілліса Х. Керрієра, винятково обдарованого інженера, що започаткував масове виробництво кондиціонерів. Наразі він очолює всесвітньо відому корпорацію *Carrier*, Сіракузи, штат Нью-Йорк. Він розробив найкращу методуку вирішення проблем, спричинених неспокоєм. Керрієр сам розповів мені про неї під час обіду в Клубі інженерів у Нью-Йорку.

«Замолоду я працював у компанії *Buffalo Forge* у Буффало, штат Нью-Йорк. Мені доручили поставити газоочисну систему на заводі компанії *Pittsburgh Plate Glass* в Крістал-Сіті, штат Міссурі. Цей завод коштував мільйони доларів. Пропонований нами метод газоочищення був новий і пройшов лише одне випробування, причому в інших умовах. Під час моєї роботи в Крістал-Сіті виникли непередбачені труднощі. В цілому устаткування працювало нормально, але не настільки, щоб відповідати гарантійним зобов'язанням заводу-виробника.

Я був приголомшений своїм провалом. Я відчував себе так, немов хтось ударив мене по голові. Живіт мій так скрутило, що я не міг розігнутися. Все моє нутро нестерпно пекло. Якийсь час неспокій не давав мені заснути.

Нарешті здоровий глузд підказав, що хвилюванням справі не зарадиш, і тоді я виробив метод, що дозволяє вирішувати проблеми, не відчуваючи при цьому неспокою. Цю методику боротьби з неспокоєм я застосовую вже понад тридцять років. Вона дуже проста. Використовувати її може кожен. Вона складається з трьох етапів.

Етап 1. Я спокійно і об'єктивно проаналізував ситуацію, яка склалася, і уявив найгірші її наслідки, що можуть чекати на мене у майбутньому. Мене, звичайно ж, не ув'язнять і не застрелять. Певна річ, мене можуть звільнити. Так само існує ймовірність, що ми повинні будемо демонтувати устаткування і втратимо вкладені в нього двадцять тисяч доларів.

Етап 2. З'ясувавши, якими можуть бути найгірші наслідки моєї невдачі, я змирився з ними. Від цього провалу постраждає моя репутація, і, можливо, мене звільнять з роботи, але навіть якщо це станеться, я завжди знайду інше місце. Для фірми, в якій я працював, ситуація могла скластися значно гірше. Звичайно, керівництво розуміє, що ми лише випробуємо новий метод газоочищення, і якщо внаслідок цих досліджень фірма втратить двадцять тисяч доларів, то це лихо вона якось перебуде. Збитки можна буде списати на дослідницьку діяльність.

Після того як я з'ясував можливі наслідки і примирився з ними, сталося неймовірне: я негайно розслабився і відчув спокій, про який останніми днями зовсім забув.

Етап 3. Відтоді я спокійно спрямував свою енергію на те, щоб запобігти найгіршому розвитку подій. Тепер я намагався відшукати шляхи і засоби, за допомогою яких зміг би зменшити наші передбачувані збитки у розмірі двадцяти тисяч доларів. Я здійснив декілька випробувань і з'ясував, що, витративши ще п'ять тисяч на додаткове устаткування, ми вирішимо наявну проблему. Керівництво погодилося на мою пропозицію, і фірма замість збитків у двадцять тисяч доларів отримала прибуток у п'ятнадцять тисяч доларів.

Можливо, я ніколи не зміг би досягти такого результату, якби продовжував хвилюватися, оскільки неспокій позбавляє здатності зосереджуватися. Коли ми непокоїмося, наші думки стрибають, і ми втрачаємо здатність ухвалювати рішення. Проте якщо ми уявимо

собі найгірший із можливих сценаріїв розвитку подій і змиримся з ним, то звільнимся від неясних передчуттів і зможемо зосередити увагу на вирішенні проблеми.

Цей випадок стався багато років тому. Моя методика спрацювала настільки чудово, що відтоді я використовую її і в інших ситуаціях, і майже повністю позбувся неспокою».

Отже, чому ж ця чарівна формула Вілліса Х. Керрієра така цінна, така практично доцільна з погляду психології? Річ у тому, що вона допомагає нам вирватися з полону поганих передчуттів, і ми отримуємо змогу міцно стати на ноги.

Ми чітко розуміємо, в якій ситуації опинилися. Якщо у нас немає такого розуміння, то як ми зможемо взагалі щось обмірковувати?

Професор Вільям Джеймс, батько прикладної психології, помер тридцять вісім років тому. Але якби він жив за наших днів і почув цю чарівну формулу, яка готує нас до гіршого, він із щирим серцем схвалив би її. Звідки мені про це знати? Колись він казав своїм студентам: «Радо сприймайте все, що сталося... *тому що* це перший крок до подолання наслідків невдачі».

Таку ж саму ідею висловив китайський філософ Лін Ютанг у своїй широковідомій книзі «Важливість життя».

«Справжній душевний спокій можуть відчути ті, хто здатен змиритися з найгіршим. Гадаю, психологічно це означає вивільнення енергії».

Це справді так! Психологічно це означає вивільнення енергії! Коли ми приймаємо гірший варіант розвитку подій, нам більше немає чого втрачати. І це автоматично означає, що нам залишається тільки *набувати!*

«Після того як я з'ясував можливі наслідки, — казав Вілліс Х. Керрієр, — я негайно розслабився і відчув спокій, про який останніми днями зовсім забув. З цієї миті я отримав здатність *думати!*»

Розумно, чи не так? Проте мільйони людей зруйнували своє життя, відчайдушно намагаючись протистояти неминучому, яке вони з обуренням відмовлялися сприймати. Вони відмовлялися від спроб змінити стан справ на краще. Вони відмовлялися шукати рятівний вихід зі скрутною ситуації. Замість того щоб змінити своє життя, вони скаржилися на гірку долю, а закінчували тим, що їх охоплював тяжкий психологічний стан, який називається меланхолією або депресією.

Чи цікаво вам дізнатися про те, хто ще застосовував такий метод боротьби з неспокоєм? Ось один приклад. Його розповів комерсант з Нью-Йорка — торговець нафтою, який відвідував мої заняття.

«Мене шантажували! — почав він свою історію. — Я ніколи б не повірив, що таке можливо в реальному житті, а не в кіно, проте я таки став жертвою шантажиста! А сталося от що: очолювана мною нафтова компанія мала парк цистерн для перевезення нафтопродуктів, де працювало кілька водіїв. Тоді влада пильно наглядала за рівнем цін на нафтопродукти, й норми постачання одному клієнтові були обмежені. Я не знав напевно, але складалося таке враження, що деякі водії відвантажували нашим постійним клієнтам не весь бензин, а залишок перепродавали своїм людям.

Перші слабкі підозри щодо цих незаконних обробок зародилися у мене тоді, коли до контори завітав якийсь чолов'яга, що відрекомендувався як урядовий інспектор. Він зажадав грошей за те, щоб не знімати галас навколо цієї історії. У нього були документи, що підтверджували махінації водіїв, і він погрожував передати їх окружному прокуророві, якщо я відмовлюся платити.

Звичайно, я знав, що мені нема про що турбуватися, принаймні, особисто. Але я також знав, що згідно з законом компанія відповідає за дії своїх співробітників. Більше того, я чудово уявляв собі, який галас здіймуть газети, коли справу буде передано до суду. Це так заплямує репутацію компанії, що про бізнес можна буде забути. А я пишався своєю справою, її заснував мій батько двадцять чотири роки тому.

Я захворів від неспокою! Я не спав і не їв три доби. Я опинився в якомусь зачарованому колі. Що мені вдіяти? Заплатити п'ять тисяч доларів — або сказати цьому чоловікові, щоб він робив свою чорну справу? Обидва варіанти здавалися мені кошмарними. Але в неділю ввечері я натрапив на брошуру «Як подолати неспокій», її мені дали на заняттях з ораторського мистецтва у Карнегі. Я почав її читати і дізнався про випадок з Віллісом Х. Керрієром. Він радив «готуватися до найгіршого варіанту розвитку подій». Тому я запитав себе: «Що може зі мною статися, якщо я відмовлюся платити, й ці шантажисти передадуть матеріали окружному прокуророві?»

Відповідь була такою: це кінець моєї компанії. Мені не загрожує в'язниця. Найгірший варіант — мою репутацію знищить галас навколо цієї справи.

«Добре, — сказав я собі, — припустімо, моя компанія збанкрутувала. Я морально готовий до цього. Що буде далі?»

Мені, певно, доведеться шукати роботу. В цьому немає нічого страшного. Я добре знаюся на всьому, що стосується нафтопродуктів, я зможу влаштуватися на роботу, й декілька фірм із задоволенням візьмуть мене... Я відчув себе краще. Гостра пригніченість останніх трьох днів стала помалу мене залишати. Я заспокоївся... На мій подив, у мене знов з'явилася здатність думати.

Тепер я мислив досить розсудливо, щоб перейти до третього етапу і спробувати якимсь чином запобігти гіршому. Розмірковуючи про можливий вихід із ситуації, яка склалася, я подивився на все новим поглядом. Якщо я розповім про все моєму адвокату, він, можливо, знайде вихід, про який я і гадки не маю. Звичайно, важко повірити, що таке просте рішення не спало мені на думку раніше, але я перебував у такому стані, коли взагалі не міг розмірковувати. Я лише хвилювався. Тепер же я вирішив, що завтра вранці насамперед зустрінуся зі своїм адвокатом, після чого ліг спати і спав, мушу сказати, наче бабак!

Чим же все це скінчилося? Наступного ранку мій адвокат порадив мені самому піти до окружного прокурора й розповісти тому все як є. І я саме так і вчинив. Я завершив свою оповідь і був дуже здивований, коли прокурор сказав, що здирство в нашому окрузі спостерігається вже не один місяць, і що людина, яка називала себе «урядовим інспектором», — насправді злочинець, якого розшукує поліція. Я з неймовірним полегшенням почув усе це після трьох днів душевних страждань і болісних роздумів над тим, чи віддавати п'ять тисяч доларів цьому шахраєві.

Цей випадок я запам'ятав на все життя. Тепер, коли переді мною постає чергова гостра проблема, що спричиняє неспокій, я застосовую формулу «старого Вілліса Х. Керрієра».

Якщо ви гадаєте, що Вілліс Х. Керрієр зіткнувся зі значними проблемами, значить, ви просто не знаєте, що таке справжні проблеми. Ось історія Ерла П. Хейні з Вінчестера, штат Массачусетс. Ми зустрілися з ним 17 листопада 1948 року в готелі «Статлер» в Бостоні. «Давно, у двадцяті роки, — розповідав він, — через постійний неспокій я заробив собі виразку шлунка. Якось вночі у мене почалася сильна кровотеча, і мене терміново доправили до лікарні при медичному факультеті Північно-західного університету Чикаго. Я дуже схуд і важив не більше сорока кілограмів, хоча раніше моя вага становила кілограмів сімдесят шість. Я так охляв, що не міг піднести вгору руки. Три лікарі, серед них один відомий фахівець із виразкових хвороб, зробили висновок, що мій випадок належить до категорії невиліковних.

Я вживав лужні препарати й по ложці молока з вершками щопівгодини, і лише завдяки цьому ще жив. Вранці і ввечері медсестра через гумову трубку викачувала вміст мого шлунка.

Так тривало багато місяців... Нарешті я сказав собі: «Послухай, Ерле Хейні, якщо на тебе попереду вже нічого не чекає, крім неминучої смерті, візьми від життя, яке тобі залишилося, все, що можна. Ти завжди хотів багато подорожувати світом, і якщо ти взагалі маєш намір це робити, то саме зараз настав слухний час».

Коли я повідомив лікарів, що збираюся в навколосвітню подорож і сам поратимуся з гумовою трубкою, вони були в шоці. Це неможливо! Вони ніколи не чули про таке. Лікарі попередили мене, що якщо я зважуся на цей крок, мене поховають у морі. «Ні, не поховають, — відповів я, — я пообіцяв своїм родичам, що буду похований у родинній усипальні на цвинтарі Брокен-Боу, штат Небраска. Тому в свою подорож я, про всяк випадок, прихоплю труну».

Я купив труну, переправив її на судно і домовився з пароплавною компанією, що у разі моєї смерті вони покладуть труну в холодильник до прибуття лайнера на батьківщину. Та й вирушив у дорогу, згадуючи натхненні рядки з рубаї старого Хайяма:

*Про вчора не гадай — воно навік зів'яло,
Про завтра не журись — воно ще не настало.
Минуле й завтрашнє — підпора ненадійна!
Живи хвилинами, бо в тебе їх так мало!**

Тільки-но я опинився в Лос-Анджелесі на борту пароплава «Президент Адамс», що вирушав на схід, як почав краще почуватися. Поступово я відмовився від вживання лужного порошку і застосування трубки, а незабаром їв усе, навіть екзотичні страви, які гарантовано мали б доконати мене. З часом я навіть почав потроху попихкувати сигарами і пити міцні напої. Ото була втіха! Ми боролися зі штормами і тайфунами, що без сумніву мали б укласти мене до труни, але всі ті пригоди мене лише тишили. Я зовсім не відчував страху.

На кораблі я грав у карти, співав пісень, знайшов собі друзів і проводив з ними багато часу, часто вкладаючись у ліжко геть після півночі. Після того як ми відвідали Китай та Індію, я зрозумів, що мої турботи і неспокій — це рай порівняно з убогістю і голодом, що

* З книги «Захід і Схід» / Переклади. — К.: «Дніпро», 1990. — Переклад В. Мисика.

панують у цих країнах. Я відкинув своє безглузде хвилювання і почувся дуже добре. Коли я повернувся до Америки, то погладшав кілограмів на тридцять і майже забув про виразку шлунка. Ніколи в своєму житті я не почувся краще. Я повернувся до своїх справ і відтоді вже більше ні на ніщо не хворів».

Ерл Хейні сказав мені, що несвідомо скористався методом, який Вілліс Х. Керрієр застосовував для боротьби з неспокоєм.

«По-перше, я запитав себе, — який найгірший варіант розвитку подій? Відповідь була одна — смерть.

По-друге, я змирився з неминучим. Я мав це зробити. Іншого виходу не було, адже лікарі сказали, що моя хвороба — невиліковна.

По-третє, я намагався покращити поточний стан справ, тому вирішив отримати максимальне задоволення за той час, що мені залишився... Якби перед тією мандрівкою я не позбувся хвилювання, то, звичайно, повернувся б додому в труні. Але я заспокоївся і забув про всі проблеми. Цей спокій подарував мені друге життя і такий приплив енергії, що повністю відродив мене». Тому дотримуйтеся **Правила 2**.

Якщо ви зіткнулися з проблемою, що викликає у вас неспокій, скористайтеся чарівною формулою Вілліса Х. Керрієра.

1. *Визначте найгірший варіант розвитку подій.*
2. *Будьте готові змиритися з ним, якщо іншого виходу немає.*
3. *Спокійно спробуйте покращити поточний стан справ.*

РОЗДІЛ 3

До чого може призвести неспокій

Той, хто не вміє долати неспокій, вмирає замолоду.

Доктор Алексіс Каррель

Одного вечора кілька років тому в двері мого будинку хтось подзвонив. Це був сусід; він умовляв мене зробити собі щеплення від віспи. Цей чоловік належав до тих добровольців, які ходили нью-йоркськими домівками й переконували мешканців у необхідності такого заходу. Налякані люди годинами стояли в чергах, щоб зробити щеплення. Для здійснення цієї маніпуляції було відкрито безліч спеціальних пунктів — у всіх лікарнях, пожежних депо, поліцейських відділках, на великих промислових підприємствах. Понад дві тисячі лікарів і медсестер невтомно працювали вдень і вночі, роблячи ін'єкції населенню. Чим же була спричинена така паніка? А тим, що восьмеро людей у Нью-Йорку захворіли на віспу, причому двоє з них померли. Дві смерті на вісім мільйонів мешканців міста.

Я живу в Нью-Йорку тридцять сім років, і жодного разу ніхто не подзвонив у мої двері і не попередив про небезпеку зараження душевною хворобою, яка має назву «неспокій». Адаже за останні тридцять сім років ця недуга заподіяла значно більшої шкоди, ніж віспа.

Жоден із добровольців не завітав до мене і не попередив, що кожен десятий американець стане жертвою нервового зриву, що виникає, як правило, внаслідок неспокою й емоційних переживань.

Тому я пишу цей розділ, щоб попередити вас про небезпеку. Я дзвоню у ваші двері.

Лауреат Нобелівської премії з медицини доктор Алексіс Каррель сказав: «Бізнесмени, які не вміють долати неспокій, вмирають молодими». Те саме стосується і домогосподарок, і ветеринарів, і каменярів.

Кілька років тому я використовував відпустку, подорожуючи автівкою з Техасу до Нью-Мексико. Разом зі мною був доктор О. Ф. Гобер. Він працював у залізничній лікарні міста Санта Фе і обіймав посаду головного терапевта Асоціації медичних установ Мексиканської затоки, Колорадо і Санта Фе. У нас зайшла розмова про наслідки неспокою, і він сказав: «Сімдесят відсотків усіх пацієнтів, які звертаються до лікаря, здатні одужати самостійно за умови, що зможуть подолати свої страхи і позбавитися неспокою. Не слід думати, що їх недуги уявні. Вони так само реальні, як зубний біль, і іноді в сотні разів небезпечніші. Я кажу про такі захворювання, як нетравлення шлунка внаслідок емоційних переживань, деякі форми виразки шлунка, проблеми з серцем, безсоння, деякі види головного болю і паралічу. Ці хвороби реальні, і я знаю про це не з чуток, адже я сам страждав на виразку шлунка протягом дванадцяти років.

Страх є причиною неспокою. Неспокій викликає нервову напругу, яка позначається на нервах шлунка і, по суті, змінює склад шлункового соку, що часто і призводить до виразки».

Доктор Джозеф Ф. Монтегю, автор книги «Нерви і хвороби шлунка», каже майже те саме. Він пише: «Їжа, яку ви споживаєте, не може спричинити виразку шлунка. Виразку спричиняє те, що з'їдає вас».

Доктор В. С. Алварес із клініки Мейо сказав: «Виразка шлунка часто загострюється або загоюється внаслідок зльотів і падінь вашого емоційного стану».

Цей постулат знайшов своє підтвердження в результаті дослідження 15 тисяч пацієнтів, що лікуються від тих чи інших шлункових хвороб у клініці Мейо. У чотирьох із кожних п'яти пацієнтів відсутні фізіологічні підстави для виникнення хвороби. Страх, неспокій, ненависть, егоїзм і неспроможність адаптуватися до реальності — ось у чому переважно полягають причини шлункових хвороб взагалі, і виразки шлунка зокрема.

Виразка шлунка легко може вкласти вас у домовину. За інформацією журналу *Life*, виразка шлунка посідає десяте місце серед найпоширеніших причин смерті людей.

Нещодавно я листувався з доктором Гарольдом С. Хайбейном з клініки Мейо. Він виступав на щорічній конференції Американської асоціації терапевтів і хірургів, що працюють у галузі гігієни праці. У своїй доповіді Хайбейн заявив, що провів дослідження стану здоров'я 176 керівників, середній вік яких складав 44,3 року. Він повідомив, що понад третина з них страждала на одну з трьох хвороб, пов'язаних із напруженим темпом життя: серцеві напади, виразку шлунково-кишкового тракту або гіпертонію. Уявіть собі, одна третина керівників наших підприємств має хворе серце, виразку шлунка і високий тиск, не досягнувши навіть 45 років! Надто висока ціна за успіх. Та чи можна вважати такий стан справ успіхом? Чи можна вважати людину успішною, якщо вона вщент підірвала на роботі своє здоров'я? Чи варто володіти цілим світом, розплатившись за це надбання своїм здоров'ям? Адже навіть отримавши у володіння весь світ, людина все одно спроможна спати лише на одному ліжку і їсти тільки тричі на день. Але ж це може робити і землекоп. До того ж, цілком ймовірно, що спить він при цьому спокійніше, а їсть із більшим задоволенням, ніж високопосадовець. Відверто кажучи, мені більше до вподоби праця поденника, який після трудового дня десь на плантаціях Алабами зі спокійною душею і чистим серцем грає на банджо, ніж посада директора залізниці або тютюнової фабрики, якого в сорок п'ять років постійні стреси позбавили сил.

До речі, про цигарки. Власник найвідомішої у світі компанії, що займається їх виробництвом, нещодавно помер від серцевої недостатності під час короткого відпочинку в канадських лісах. Він накопичив мільйони, а помер у шістдесят один рік. Він продав своє життя за те, що ми звикли називати «успіхом у справах».

На мій погляд, цей цигарковий магнат з усіма своїми мільйонами не досяг і половини того успіху, який припав на долю мого батька, фермера в штаті Міссурі. Він не мав і шеляга в кишені, зате спокійно дожив до вісімдесяти дев'яти років і помер щасливим.

Відомі брати Мейо неодноразово зазначали, що понад половину місць у наших лікарнях зайнято людьми, які страждають на нервові хвороби. Але коли після смерті їхні тіла розтинали, то виявлялося, що нерви були у відмінному стані. «Нервові хвороби» спричинялися не фізичним ушкодженням нервової системи, а такими емоціями, як розчарування, тривога, неспокій, страх, відчай. Ще Платон казав: «Найбільша помилка лікарів полягає в тому, що вони намагаються вилікувати тіло, навіть не думаючи вилікувати душу. Але тіло і душа єдині, і їх не можна лікувати нарізно!»

На усвідомлення цієї істини медикам знадобилося двадцять три сторіччя. Ми лише зараз починаємо розвивати нову галузь медицини — *психосоматичну*, яка одночасно лікує і душу, і тіло. Вже давно треба було вдосконалювати цю науку. Адже попри те, що медицина позбавила людство таких жахливих *інфекційних захворювань*, як віспа, холера, жовта лихоманка і десятки інших, що спричинили передчасну смерть багатьох мільйонів людей, вона геть безсила перед душевними і тілесними хворобами, породженими не інфекцією, а *відчуттями* неспокою, страху, ненависті, розчарування і відчаю. Кількість жертв цих емоційних розладів зростає з неймовірною швидкістю. Лікарі дійшли висновку, що наразі один із кожних двадцяти американців проведе частину свого життя в спеціалізованих медичних установах для психічно хворих людей. Одного з кожних шести хлопців призовного віку під час Другої світової війни було визнано непридатним до служби в армії за станом психічного здоров'я.

Що спричиняє душевні захворювання? Ніхто не знає відповіді на це питання. Але цілком ймовірно, що у багатьох випадках страх і неспокій сприяють їх виникненню. Вкрай занепокоєна людина нездатна протистояти складним життєвим ситуаціям. Вона втрачає будь-який зв'язок із реальністю і ховається у своїх мріях. Таким чином вона намагається позбутися тривог і хвилювань.

Коли я пишу ці рядки, на моєму столі лежить книга доктора Едварда Подільського «Перестаньте хвилюватися й одужуйте». Я наведу тут назви декількох розділів із цієї книги.

«Як неспокій впливає на серце».

«Гіпертонія і її зв'язок із неспокоєм».

«Неспокій як причина ревматизму».

«Що менше тривог, то краще для шлунка».

«Неспокій спричиняє простудні захворювання».

«Неспокій і щитовидна залоза».

«Роль неспокою у виникненні діабету».

Проблемі боротьби з неспокоєм присвячена й книга відомого психіатра Карла Меннінгера. Вона називається «Війна з самим собою». Ця книга не містить правил, які б дозволяли уникнути хви-

* Книга видана російською мовою. Меннінгер К. «Война с самим собой». — М.: «Эксмо-Пресс», 2000 г. — 480 с. — Прим. ред.

лювань, але дає приголомшливу картину того, як ми руйнуємо наші тіла і душі неспокоюм, розчаруванням, ненавистю, незадоволеністю, неприйняттям і страхом. Обов'язково прочитайте її.

Неспокій може зруйнувати здоров'я навіть найміцнішої людини. Генерал Грант особисто переконався в цьому під час останніх днів Громадянської війни. Протягом дев'яти місяців Грант керував облогою Річмонда. Обшарпані й голодні війська генерала Лі були вщент розбиті. Солдати цілими полками залишали свої позиції. Інші молилися про порятунок у наметах, звідки лунали крики і плач. Кінець був близький. За наказом генерала Лі в Річмонді війська підпалили склади з бавовною, тютюном та боєприпасами, і вночі, коли полум'я розривало нічну темряву, пішли з міста. Армія Гранта не давала ворогові просвітку, атакуючи південців із тилу і флангів, тоді як кіннота Шерідана завдавала удару з фронту, висаджуючи у повітря залізничні колії і захоплюючи потяги з провіантом.

В цей час Грант відчув сильний головний біль, від якого майже осліп. Генерал відстав від своїх військ і зупинився в будинку одного фермера. У своїх мемуарах він згадував: «Цілу ніч я парив ноги в гарячій воді з гірчицею і ставив гірчичники на зап'ястки і потилицю, сподіваючись оклигати до ранку».

Вранці він справді одужав, але причиною цього стали не гірчичники, а радісна звістка, яку приніс йому кінний посланець генерала Лі. Той листом повідомляв про своє бажання здатися.

«Коли офіцер [який передав депешу] наблизився до мене, — писав Грант, — я ще потерпав од сильних нападів головного болю, та, усвідомивши зміст листа, відразу ж одужав».

Вочевидь, емоційний неспокій і напруження, які протягом тривалою часу відчував Грант, і стали причиною його несподіваної хвороби.

Але він одужав, тільки-но відчув упевненість і зрозумів, що здобув перемогу.

Сімдесят років потому Генрі Моргентау-молодший, міністр фінансів в адміністрації Франкліна Рузвельта, з'ясував, що душевна тривога спричиняє запаморочення. У своєму щоденнику він зазначив, що занепокоївся, коли президент за один день купив 4,4 млн бушелів пшениці, щоб підняти на неї ціну. Ось як там про це написано: «Я достоту відчув запаморочення, коли дізнався про такий крок. Я пішов додому і після обіду дві години проспав».

Якщо мені захочеться дізнатися, що неспокій робить із людьми, мені не треба йти в бібліотеку чи до лікаря. Досить визирнути

з вікна мого будинку, де я пишу цю книгу, щоб побачити в нашому кварталі дім, господар якого від хвилювання дійшов до нервового зриву, а власник другого дому через неспокій захворів на діабет. Якщо ціна на акції фондової біржі падає, вміст цукру у нього в крові підвищується.

Коли Монтень, відомий французький філософ, був обраний мером свого рідного міста Бордо, він звернувся до співгромадян: «Я згоден узяти ваші справи у свої руки, але не у свої легені та печінку».

А мій сусід дозволив проблемам фондової біржі впливати на свою кров, і мало не вбив себе цим.

Більше того, щоб нагадати собі про наслідки впливу неспокою на людину, мені не треба зазирати до сусідських вікон. Я можу глянути на кімнату, в якій перебуваю зараз, і знайти підтвердження того, що колишній власник цього будинку довів себе неспокоєм до передчасної смерті.

Неспокій може прикувати вас до інвалідного візка, позбавивши можливості рухатися внаслідок ревматизму або артриту. Доктор Рассел Л. Сесіл, професор медичного факультету Корнуельського університету і всесвітньо визнаний спеціаліст з артриту, наводить чотири найпоширеніші причини виникнення цієї хвороби:

- 1) невдалий шлюб;
- 2) грошові проблеми або якесь лихо;
- 3) самотність і неспокій;
- 4) злопам'ятність.

Звичайно, цими чотирма емоційними чинниками не обмежуються всі причини виникнення зазначеної хвороби. Існує багато видів артриту, і безліч причин, що його обумовлюють. Але повторюю, наведені чинники є *найпоширенішими умовами*, що спричиняють артрит. Наприклад, один мій друг через кризу опинився в дуже скрутному фінансовому стані, в його будинку відключили газ, а банк позбавив його права викупити заставний лист на будинок. Несподівано у його дружини, яка ніколи не скаржилася на здоров'я, стався гострий напад артриту. Попри всі ліки і дієту, хвороба тривала доти, доки фінансові справи мого друга не пішли вгору. Неспокій може спровокувати навіть появу карієсу.

Доктор Вільям І. Л. Макгонігл у своїй доповіді на засіданні Американської асоціації лікарів-дантистів зазначив, що «негативні

емоції, викликані неспокоєм, страхом, сварками... можуть порушувати баланс кальцію в організмі людини і спричинити карієс». Як приклад, він згадав свого пацієнта, в якого були напрочуд міцні й здорові зуби, але їх стан різко погіршав, коли захворіла його дружина. За три тижні, поки вона перебувала в лікарні, дев'ять його зубів уразив карієс. А причина — неспокій.

Чи доводилося вам бачити людину з виразними ознаками гіперфункції щитовидної залози? Я бачив, і маю вам сказати, що ці алюди тремтять, трусяться і виглядають так, ніби до смерті налякані. У них порушена функція щитовидної залози, яка відповідає за роботу організму в цілому. Внаслідок цього прискорюється серцева діяльність, і весь організм нагадує розжарену піч із відтуленими заслінками. Якщо вчасно не вжити необхідних заходів, людина помере, сама себе знищить.

Нещодавно я був у Філадельфії разом із моїм другом, у якого хвора щитовидна залоза. Він консультувався там із доктором Ізраїлем Брамом — відомим фахівцем, що вивчає цю недугу вже тридцять вісім років. У нього в приймальні на стіні висить великий плакат із корисними порадами. Я наведу їх тут.

Релаксація і відпочинок

Найдужчий заспокійливий і розслаблюваний вплив мають здорова релігія, музика і сміх.

Віруйте в Бога, вчіться міцно спати, любіть хорошу музику, більше уваги приділяйте веселій стороні життя — і ви будете здоровими і щасливими.

Перше, про що відомий лікар запитав мого друга, — які емоційні переживання спричинили його теперішній стан, а потім попередив, що коли той не перестане хвилюватися, то виникнуть ускладнення: проблеми з серцем, виразка шлунка або діабет. «Всі ці хвороби, — сказав він, — близькі родичі». Звичайно, вони близькі родичі, адже всі вони породжуються неспокоєм!

Коли я розмовляв із кінозіркою Мерл Оберон, вона зізналася, що перестала хвилюватися, коли зрозуміла, що неспокій знищує головне її надбання — красу.

«Коли я вперше спробувала пробитися в кіно, — розповідала вона, — я була стурбована і налякана. Я щойно приїхала з Індії і не мала знайомих у Лондоні, де намагалася знайти роботу. Я зустрічалася з кількома

.....

продюсерами, але жоден з них не запропонував мені зніматися. Мої невеликі заощадження танули на очах. Протягом двох тижнів я харчувалася лише крекерами і водою. Я не тільки хвилювалася, а й голодувала. Одного дня я підійшла до дзеркала і, поглянувши на себе, із жахом побачила, що зробив неспокій з моєю бездоганною зовнішністю! На обличчі з'явилися зморшки, під очима — темні кола. І тоді я сказала собі: «Можливо, ти небагата на розум. Можливо, ти ніколи не зніматимешся в кіно. Врешті, в тебе немає досвіду. Ти *ніколи* не грала на сцені. Єдине, що у тебе є, — це гарненьке личко. Тому ти повинна негайно опанувати себе. Ти не можеш дозволити собі хвилюватися, адже неспокій завдає непоправної шкоди твоїй єдиній зброї».

Ніщо так не псує жіночу вроду, як неспокій. Він надає обличчю відворотного виразу. Він примушує зіплювати зуби і вкриває наші обличчя зморшками. Неспокій надає нам похмурого вигляду. Від постійних тривог може посивіти наше волосся, а часом навіть можна облісіти. Через хвилювання псується колір обличчя, а шкіра вкривається висипом.

Сьогодні в Америці серед причин смерті перше місце посідає хвороба серця. Під час Другої світової війни в боях загинуло майже триста тисяч американських військовослужбовців. Але за такий самий період від серцевих хвороб померли два мільйони цивільних осіб, і причиною половини тих недуг були неспокій та напруження. Доктор Алексіс Каррель сказав: «Бізнесмени, які не вміють долати неспокій, вмирають молодими».

«Господь Бог може пробачити нам наші гріхи, — казав Вільям Джеймс, — але наша нервова система — ніколи».

А ось приголомшливий і цілком неймовірний факт: щороку в Америці накладають на себе руки більше людей, ніж вмирають від п'яти найпоширеніших інфекційних захворювань. Чому? Відповідь, переважно, сходиться на одне: «Через неспокій».

Коли жорстокі китайські воєначальники піддавали тортурам полонених, вони зв'язували їм руки й ноги та підвішували над ними шкіряну торбину з водою, щоб краплини безперервно і монотонно, вдень і вночі падали на голову. Згодом ті краплі починали здаватися полоненим ударами молота, і вони божеволіли. Цей метод тортур застосовувався й іспанською інквізицією, і в німецьких концентраційних таборах за Гітлера.

Неспокій схожий на ці краплі води, а постійне нервування здатне довести людину до божевілля і самогубства.

Коли в дитинстві я жив у штаті Міссурі, мене майже до смерті лякали розповіді Біллі Санді про пекельні муки потойбічного світу. Але він ніколи не розповідав про пекельні муки, яких зазнає хронічно знервована людина. Наприклад, якщо ви постійно перебуваєте у стані неспокою, то скінчиться тим, що відчуєте справді пекельний біль: то буде напад стенокардії.

Зіткнувшись із цією хворобою, ви криком кричатимете від нелюдської муки. То буде такий крик, що порівняно із ним лемент грішників із Дантового «Пекла» здаватиметься звуками дитячої сопілки. І ви казатимете собі:

«О Господи, якщо я витримаю це, то ніколи, ніколи більше ні про що не турбуватимуся». (Якщо ви вважаєте мої слова перебільшенням, поговоріть із лікарем.)

Ви любите життя? Ви хочете жити довго і зберегти міцне здоров'я? Ви можете взятися до цього просто зараз. Ось ще один вислів доктора Алексіса Карреля: *«Той, хто здатен зберегти душевний спокій у сум'ятті сучасного міста, невразливий на нервові захворювання».*

А ви в змозі зберегти душевний спокій у сум'ятті сучасного міста? Якщо ви здорова людина, то відповісте: «Так. Безумовно, так». Більшість із нас дужча, ніж здається. В нас закладені внутрішні сили, які ми, можливо, ніколи не використовували. Генрі Девід Торо у своїй безсмертній книзі «Уолден, або Життя у лісі» сказав: «Ніщо не надихає мене більше, ніж усвідомлення того неспростовного факту, що людина здатна вдосконалювати своє життя шляхом свідомих зусиль... Якщо ви впевнено просуваєтеся вперед до здійснення своєї мрії і докладаєте зусиль, щоб жити так, як вам хочеться, то ви досягнете успіху, на який важко чекати, якщо діяти звичайним способом».

Безперечно, багато хто з читачів цієї книги має таку ж силу волі й такі ж приховані можливості, як і Ольга К. Джарві з Огайо. Вона дійшла висновку, що навіть за найтрагічніших обставин здатна подолати хвилювання. Я добре знаю, що й ви, і я теж спроможні на це, якщо тільки будемо застосовувати ті давні істини, що розглядаються у цій книзі. Ось що писала Ольга К. Джарві в листах до мене.

«Вісім з половиною років тому медики засудили мене на смерть, виголосивши короткий, як постріл, діагноз: рак. І найкращі лікарі країни, брати Мейо, його підтвердили. Я потрапила в безвихідь, на мене чекала Вічність! Я була молодою. Я не хотіла вмирати! У розпачі я зателефонувала своєму лікареві в Келлогг і виплакала перед ним весь біль своєї душі. Він нетерпляче перервав мене і вилаяв: «У чому

.....

справа, Ольго? Хіба ти не маєш достатньо сил для боротьби? Звісно, ти помреш, якщо розпускатимеш нюні. Найгірше, що могло з тобою трапитися, вже трапилося. Дивися в обличчя реальності. Покинь хвилюватися і спробуй що-небудь зробити».

І тоді я запряглася. Клятва, проголошена в той момент, справила на мене таке сильне враження, що я відчула, як мої нігті глибоко уп'ялися в тіло, а по спині побігли мурашки. Я наказала собі: *«Я більше не хвилюватимуся! Не плакатиму! І якщо тільки щось можна зробити, я зроблю це і здобуду перемогу. Я ЖИТИМУ!»*.

Зазвичай у таких тяжких випадках, коли вже не можна застосовувати радій, протягом тридцяти днів проводять сеанси рентгенівського опромінювання тривалістю десять з половиною хвилин. Я опромінювалася по чотирнадцять з половиною хвилин протягом сорока дев'яти днів. І хоча від мене залишилися самі шкіра та кістки, які випиналися на моєму виснаженому тілі немов пагорби на рівнині, а мої ноги, здавалося, були взуті у свинцеві черевики, *я не хвилювалася. Я жодного разу не заплакала! Я усміхалася. Я буквально примушувала себе всміхатися.*

Я не така дурна, щоб думати, що рак можна здолати однією усмішкою. Але я справді вірю, що веселий настрій допомагає організму боротися з хворобою. Сталося диво, і я одужала. Я давно вже не почувалася так добре, як зараз. І все це завдяки словам, що закликають до боротьби: *«Дивися в обличчя реальності. Покинь хвилюватися і спробуй що-небудь зробити»*.

Я хочу закінчити цей розділ словами доктора Алексіса Карреля, які вже наводилися на початку: *«Той, хто не вміє долати неспокій, вмирає замолоду»*. Вважайте їх **Правилом 3**.

Фанатичні послідовники пророка Магомета часто робили на своїх грудях татуювання з віршів Корану. А я б хотів, щоб кожен читач цієї книги зробив собі на грудях татуювання зі слів: *«Той, хто не вміє долати неспокій, вмирає замолоду»*.

Може, ці слова Карреля стосуються саме вас?

Може, й так.

Резюме Частини I

ОСНОВНІ ФАКТИ, ЯКІ СЛІД ЗНАТИ ПРО НЕСПОКІЙ

Правило 1

Якщо ви хочете подолати свій неспокій, наслідуйте приклад сера Вільяма Ослера: «Живіть у відсіку сьогодення». Не турбуйтеся про майбутнє. Просто проживіть цей день і лягайте спати.

Правило 2

Якщо ви зіткнулися з серйозною проблемою, що загнала вас у глухий кут, спробуйте застосувати чарівну формулу Вілліса Х. Керрієра.

- Визначте найгірший варіант розвитку подій.
- Будьте готові змиритися з ним, якщо іншого виходу немає.
- Спокійно спробуйте покращити поточний стан справ.

Правило 3

Пам'ятайте, що неспокій справляє руйнівний вплив на ваше здоров'я. «Той, хто не вміє долати неспокій, вмирає замолоду».

ЧАСТИНА II

Основні методи аналізу неспокою

РОЗДІЛ 4

Як аналізувати і вирішувати проблеми, спричинені неспокоєм

Я маю шестеро хлоп'ят,
Що вчать мене всього.
Їх звати: Де, Коли і Як,
Хто, Що, а ще Чого*.

Редьярд Кіплінг

Чи здатна чарівна формула Вілліса Керрієра, про яку йшлося у розділі 2 цієї книги, вирішити всі проблеми, спричинені неспокоєм? Звичайно ж, ні.

Що ж робити? Відповідь на це питання така: ми повинні навчитися долати будь-які види неспокою. Для цього слід ознайомитися з трьома основними способами аналізу проблем.

- 1. Зберіть фактичний матеріал.*
- 2. Проаналізуйте його.*
- 3. Ухваліть рішення і дійте згідно з ним.*

* Переклад Є. Канчури.

Це видається вам очевидним? Справді, так воно і є. Ще Аристотель користувався цими трьома способами. І мені, і вам слід дотримуватися цих правил для вирішення проблем, що виникли через неспокій і перетворили наше життя на суцільний кошмар.

Давайте розглянемо правило 1: *зберіть фактичний матеріал*. Чому так важливо зібрати факти? Бо без них ми ніколи не знайдемо розумного вирішення нашої проблеми. Без фактичного матеріалу ми можемо лише панікувати. У чому ж полягає моя ідея? Втім, це ідея нині покійного Герберта Е. Хокса, декана Колумбійського коледжу при Колумбійському університеті. За двадцять два роки він допоміг вирішити проблеми, породжені хвилюванням, двомстам тисячам студентів. Він сказав мені: *«Розгубленість є головною причиною неспокою. Половина людей відчуває неспокій через те, що намагається ухвалити рішення, не маючи необхідних і достатніх фактів»*. Також Хокс зазначив: *«Якщо переді мною постала проблема, яку слід вирішити о третій годині дня наступного вівторка, то я до того часу не вживатиму жодних заходів. Натомість я зосереджуся на пошуку всіх фактів, що стосуються цієї проблеми. Я не хвилюватимусь. Не перейматимуся болісними роздумами. Я добре спатиму. Я просто збиратиму факти. Коли ж прийде час «Х», я знатиму достатньо, щоб вирішити проблему»*.

Я запитав Хокса, чи означає це, що він цілком позбувся неспокою. *«Так, — сказав він, — мені здається, я можу чесно зізнатися, що у моєму житті немає місця хвилюванню. Я з'ясував, що коли людина збирає факти, причому робить це неупереджено й об'єктивно, то відчуття неспокою в неї зазвичай зникає у міру нагромадження знань»*.

Дозвольте мені повторити це: *«Якщо людина збирає факти, причому робить це неупереджено і об'єктивно, то відчуття неспокою в неї зазвичай зникає у міру нагромадження знань»*.

Але що робить більшість із нас? Чи знаходимо ми час, чи витрачаємо зусилля на те, щоб ознайомитися з фактами? Едісон мав рацію, коли зі всією серйозністю казав: *«Людина ладна вдатися до будь-яких викрутасів, аби тільки уникнути необхідності мислити»*. Якщо ми все ж таки збираємо факти, то полюємо лише на ті, які підтверджують вже відоме нам, а решту ігноруємо! Нашу увагу привертають тільки ті факти, які виправдовують наші дії й наші переконання; ті, які відповідають нашим бажанням, а не реальності!

Андре Моруа зазначав: *«Все, що відповідає нашим бажанням, видається нам слухним. А все, що їм суперечить, дратує нас»*.

От і не дивно, що, намагаючись вирішити свої проблеми, ми зустрічаємося з величезними труднощами. Напевно, нам буде так само важко вирішити найпростішу арифметичну задачу, якщо ми вважатимемо, що два плюс два дорівнює п'ять. А на світі є безліч людей, що перетворюють на пекло і своє життя, і життя інших, стверджуючи, що два плюс два буде п'ять — а, може, і п'ятсот!

Що ж тут можна зробити?

Ми повинні відокремити наші емоції від процесу мислення і, як казав Хокс, збирати факти «неупереджено й об'єктивно». Коли людина стурбована, зробити це важко, бо вона цілком залежить від власних емоцій. Я пропоную вам два способи, які дозволять об'єктивно й чітко оцінити факти і подивитися на свої проблеми з іншого погляду.

Збираючи фактичний матеріал, я уявляю, що роблю це для когось іншого, а не для себе. Така позиція допомагає мені зберігати нейтральність і об'єктивність. Завдяки їй я можу приборкати свої емоції.

Збираючи фактичний матеріал про наявну проблему, я іноді уявляю себе адвокатом, який готується виступати в суді від імені мого супротивника. Іншими словами, я намагаюся зібрати всі факти проти себе самого: ті факти, які не відповідають моїм бажанням і мені неприємні.

Потім я записую всі факти «за» мене і «проти» мене, після чого ретельно їх аналізую. Як правило, виявляється, що істина знаходиться десь посередині між цими двома полярними позиціями.

Суть моєї думки в тому, що ні ви, ні я, ні Ейнштейн, ані Верховний суд Сполучених Штатів Америки не знайдуть розумного рішення будь-якої проблеми, не зібравши спочатку фактичного матеріалу. Томас Едісон знав про це. Після його смерті були знайдені дві з половиною тисячі записників із занотованими фактами щодо проблем, які його хвилювали.

Отже, перше правило, якого необхідно дотримувати, щоб вирішити проблему, — *зберіть факти*. Беріть за взірєць декана Хокса. Не намагайтеся вирішувати свої проблеми без попереднього збору об'єктивного фактичного матеріалу.

Та хоч ми й зберемо весь фактичний матеріал, що існує у світі, він нічим не зарадить, поки ми не проаналізуємо його і не усвідомимо.

На підставі власного прикрого досвіду я зрозумів, що значно простіше аналізувати факти, якщо заздалегідь викласти їх на папері. І справді, вже те, що ми зафіксуємо факти і чітко сформулюємо нашу проблему, суттєво полегшує пошук розумного її рішення.

Чарлз Кеттерінг казав: «Чітко сформульована проблема — наполовину вирішена проблема».

Дозвольте мені показати вам практичне застосування цього методу. Китайці вважають, що одна картина краща, ніж десять тисяч слів. Тому уявіть собі: я показую вам картину, як одна людина на практиці скористалася тими принципами, про які ми говоримо.

Ось що трапилось із Гейленом Літчфілдом. Я знаю його вже декілька років. Це один з найуспішніших американських бізнесменів на Далекому Сході. У 1942 році містер Літчфілд працював у Китаї, і саме в цей час японці захопили Шанхай. Якимсь містер Літчфілд гостював у мене вдома і розповів мені таку історію.

«Незабаром після того, як японці завдали удару по Перл-Харбору, їхня армія увійшла до Шанхаю. Я тоді керував Азіатською страховою компанією, офіс якої був розташований в цьому місті. До нашої компанії завітав так званий «військовий ліквідатор» у чині адмірала, завданням якого було ліквідувати наші фонди. Я отримав наказ всіляко сприяти йому в цьому. Я не мав вибору. Мені залишалось або співпрацювати з ним, або... Або на мене чекала смерть.

Я зробив те, що мені звелили, але я не зазначив у списку, наданому адміралові, пачку цінних паперів вартістю 750 тисяч доларів. Я не згадав про них тому, що вони належали нашому філіалу в Гонконзі і ніяк не були пов'язані з операціями в Шанхаї. Я розумів: якщо про мій вчинок пронюхають японці, мені буде непереливки. І незабаром вони про це дізналися.

Коли це сталося, мене не було в офісі — там перебував головний бухгалтер компанії. Він розповідав, що адмірал страшенно розлютився. Тупаючи ногами, вояка лаявся і кричав, що я злодій і зрадник. Я кинув виклик японській армії! Я знав, що це означає: мене відправлять до Бріджхауса!

Бріджхаус! Камера тортур японського гестапо! У мене були близькі друзі, одні з яких наклали на себе руки, щоб не потрапити до цієї в'язниці, а інші загинули там після десяти днів допитів і тортур. І тепер на черзі був я!

Що робити? Я отримав погану новину опівдні в неділю. Обставини склалися так, що мене мусив би охопити страшенний розпач. І так воно й сталося б, якби я не мав методу вирішення своїх проблем. Щоразу, коли я починав нервувати, я сідав за свою друкарську машинку і друкував два запитання і відповіді на них. Ось ці питання.

1. *У чому причина мого неспокою?*
2. *Яких заходів я можу вжити, щоб виправити ситуацію?*

Спочатку я не записував відповідей на ці питання. Але невдовзі я змінив свою думку з цього приводу. Я з'ясував, що записані питання і відповіді значно полегшують аналіз проблеми. Тому в той недільний полудень я попрямував до своєї кімнати, наданої мені Шанхайським відділенням Християнської асоціації молодих людей, сів за машинку і надрукував такий текст.

«1. У чому причина мого неспокою?

Я боюся, що мене доправлять до Бріджхауса.

2. Яких заходів я можу вжити, щоб виправити ситуацію?»

Я багато годин витратив на пошуки відповіді, і врешті записав чотири варіанти своїх можливих дій, а також їхні ймовірні наслідки.

1. *Я можу спробувати пояснити свої дії японському адміралові. Але він «не розмовляє англійською». Якщо я спробую звернутися до перекладача, він може знову розлютитися. А це вже неминуча смерть для мене, адже він — надзвичайно жорстока людина, і швидше накаже замордувати мене у Бріджхаусі, ніж завдасть собі клопоту зрозуміти мене.*
2. *Я можу спробувати втекти. Це неможливо. Японці постійно стежать за мною. Я маю щоразу доповідати, коли йду до себе в кімнату в ХАМЛ і виходжу з неї. Якщо я спробую втекти, то, скоріше за все, мене спіймають і розстріляють.*
3. *Я можу залишитися тут в кімнаті і більше не з'являтися в офісі. Це, безсумнівно, призведе до того, що японський адмірал пошле сюди солдатів, які заарештують мене і доправлять до Бріджхауса. І в мене не буде навіть можливості поговорити з ним.*
4. *Я можу, як завжди, піти в понеділок вранці в офіс. Адмірал, певно, буде такий зайнятий, що й не згадає про те, що я вчинив. Навіть якщо він і подумає про це, то, можливо, вже заспокоїться і не чіпатиме мене. В такому разі все буде добре. Якщо ж він почне мене розпитувати, у мене буде шанс пояснити йому причину моїх дій. Отже, якщо я піду завтра на роботу і поводитимуся так, ніби нічого не сталося, я ще можу уникнути Бріджхауса.*

Обміркувавши ситуацію, що склалася, я вирішив діяти за четвертим варіантом — тобто у понеділок вранці, як завжди, з'явитися на роботі, — і одразу ж відчув неймовірне полегшення.

Коли наступного ранку я увійшов до офісу, адмірал вже сидів у моєму кабінеті з сигарою в зубах. Він, як завжди, пильно подивився на мене, але нічого не сказав. А за шість тижнів адмірал, слава Господу, повернувся до Токіо, й на цьому мої хвилювання скінчилися.

Як я вже казав, у неділю я, напевно, врятував собі життя, бо записав усі заходи, яких можна було вжити, і спокійно проаналізував їхні наслідки. Це дало мені можливість ухвалити правильне рішення. Якби я не зробив цього, то нервував би, вагався і зопалу міг наробити дурниць. Я не спав би цілу ніч і в понеділок прийшов би до офісу розгублений і схвильований, а це могло б підштовхнути японця до з'ясування ситуації.

На власному досвіді я знов і знов переконаюся, що сам факт ухвалення рішення має величезну цінність. І нездатність ухвалити конкретне рішення і вирватися із «зачарованого кола» сумнівів і вагань спричиняє нервові зриви і перетворює життя на справжнє пекло.

Я побачив, що половина моїх хвилювань зникає, тільки-но я ухвалю чітко конкретне рішення. Ще сорока відсотків неспокою я завжди позбуваюся, коли починаю виконувати ухвалене рішення.

Тому, щоб заспокоїтися на дев'яносто відсотків, мені достатньо зробити чотири кроки.

1. Чітко сформулювати і записати причину неспокою.
4. Продумати і записати всі варіанти можливих дій.
5. Ухвалити рішення щодо оптимального варіанту.
6. Негайно розпочати його реалізацію».

Нині Гейлен Літчфілд обіймає посаду директора Далекосхідного відділення компанії *Starr, Park and Freeman, Inc.*, яка представляє там інтереси великих страхових і фінансових фірм. Як я вже казав раніше, він є одним із найвпливовіших американських бізнесменів в Азії. Він зізнався мені, що своїм успіхом багато в чому зобов'язаний власному методу, за яким аналізує причину неспокою, а потім ухвалює конкретне рішення.

Чому цей метод дозволяє сягнути успіху? Бо він ефективний, конкретний і спрямований безпосередньо на пошук суті проблеми. Крім того, його найважливішим елементом є третє незамінне правило: «*робіть все, щоб вирішити проблему*». Якщо ми не вживатимемо якихось конкретних заходів, то всі наші зусилля, яких ми доклали для пошуку фактичного матеріалу, будуть марні.

Про це Вільям Джеймс сказав так: «Коли ви ухвалили рішення й на порядку денному постає питання про його реалізацію, то не думайте про відповідальність, а дбайте про досягнення результату». Вільям Джеймс замість слова «хвилюватися» навмисне вживає тут його синонім «дбати». Він мав на увазі, що тільки-но ви ухвалили важке рішення на основі зібраних вами фактів, *негайно починайте діяти*. Не зупиняйтеся, щоб переглянути своє рішення. Не вагайтеся. Не хвилюйтеся. Не відхиляйтеся від складеного плану дій. Не піддавайте його сумніву. Не озирайтеся назад.

Одного разу я запитав Вейта Філіпса, одного з найвідоміших нафтопромисловців в Оклахомі, про його спосіб ухвалення рішень. Він відповів так: «Я вважаю, що надміру ретельне обмірковування проблем може викликати в людини розгубленість і неспокій. Настає момент, коли подальший аналіз і роздуми лише завдають шкоди. Настає момент, коли треба приймати рішення і діяти, не озираючись назад».

Чом би вам просто зараз не застосувати спосіб Гейлена Літчфілда для вирішення наявних проблем, спричинених неспокоєм?

Питання 1. *Що мене непокоїть зараз?* (Будь ласка, олівцем напишіть відповідь.)

Питання 2. *Яких заходів я можу вжити, щоб вирішити проблему?* (Напишіть, будь ласка, свою відповідь.)

Питання 3. *Яким буде моє остаточне рішення щодо подальших дій?*

Питання 4. *Коли я розпочну його реалізацію?*

РОЗДІЛ 5

Як уникнути п'ятдесяти відсотків хвилювань, спричинених роботою

Якщо ви бізнесмен, то, певне, зараз кажете собі: «Назва цього розділу безглузда. Я працюю в бізнесі дев'ятнадцять років, і хто, крім мене самого, краще знає, як це робити? Думка про те, що хтось може навчити мене, як уникнути п'ятдесяти відсотків хвилювань, що спричиняються роботою, — абсурд!»

Як по правді, то кілька років тому так подумав би і я. Великі обіцянки недорого коштують. Будьмо відвертими: звісно ж, я не зможу допомогти вам уникнути п'ятдесяти відсотків хвилювань, що спричиняються вашою роботою. Врешті, цього не зробить ніхто, крім вас. Але я можу показати, як це роблять інші, а решта — ваш вибір!

Давайте пригадаємо вислів доктора Алексіса Карреля: «Бізнесмени, які не вміють долати неспокій, вмирають молодими». Отже, зважаючи на серйозність проблеми, *можливо*, ви будете задоволені, якщо я позбавлю вас хоча б десяти відсотків хвилювань, спричинених вашою роботою?

Згодні? Чудово! Тоді я розповім, як один бізнесмен не лише позбувся п'ятдесяти відсотків своїх хвилювань, а й заощадив три чверті свого часу, що зазвичай витрачав на наради, присвячені вирішенню різних проблем.

Я не збираюся розповідати вам про якогось «містера Джона» або «містера Х», або про «одного знайомого з Огайо». Йдеться про цілком

реальну людину на ім'я Леон Шимкін. Протягом багатьох років він був одним зі співвласників і директором видавничого дому *Simon and Schuster*, Рокфеллерівський центр, Нью-Йорк.

Ось що Леон Шимкін розповідає про себе.

«Протягом п'ятнадцяти років майже половину свого робочого часу я витрачав на наради, де обговорювалися проблеми і приймалися рішення робити те або це, або взагалі нічого не робити. Ми нервували, совалися у своїх кріслах, тинялися залом, сперечалися і ніяк не могли зупинитись на якомусь конкретному рішенні. Пізно ввечері я почувався вичавленим лимоном. І був абсолютно певен, що все життя, яке мені залишилося, братиму участь у таких нарадах. П'ятнадцять років я робив це і не уявляв собі, що існує набагато кращий спосіб вирішення проблем. Якби хтось сказав мені, що я зможу заощаджувати три чверті часу, який витрачаю на наради, і зберігати три чверті своєї нервової енергії, то я подумав би, що він — відірваний від життя оптиміст. Втім, саме я розробив метод, який дозволив мені позбутися непосильного тягаря. Я застосовую його вже протягом восьми років. Ефективність моєї роботи фантастично зросла, здоров'я зміцніло, і я вважаю себе цілком щасливою людиною.

Це схоже на чари. Але, як і всі чарівні фокуси, мій метод украй простий, якщо знати принцип його дії. І полягає він ось у чому. Перш за все я припинив п'ятнадцятирічну практику проведення нарад, коли мої помічники детально розповідали про наявну проблему і закінчували свій виступ питанням: «Що робити?». Крім того, я запровадив нове правило обговорення робочих проблем. Якщо хтось зі співробітників хотів винести на розгляд якесь питання, він повинен був спочатку підготувати записку з відповідями на чотири запитання.

Питання 1. *У чому полягає проблема?*

(Раніше ми витрачали на нарадах годину або дві на обговорення проблеми, яку ніхто з нас навіть не міг чітко сформулювати. Ми сперечалися, обговорюючи нагальні питання, не завдаючи собі клопоту викласти їх суть письмово.)

Питання 2. *Що її спричинило?*

(Коли я озираюся назад і згадую окремі етапи своєї кар'єри, мене охоплює жах від усвідомлення того, скільки дорогоцінного часу я згаяв на обговорення проблем, не зробивши анінайменшої спроби встановити їхню причину.)

Питання 3. *Як можна вирішити цю проблему?*

(Раніше на нарадах рішення проблеми пропонував хтось один з учасників. Всі інші сперечалися з ним. Часто у своїх суперечках ми далеко відходили від суті питання, а наприкінці наради з'ясовувалося, що ніхто не занотував тих пропозицій, які виникали під час обговорення.)

Питання 4. *Яке рішення проблеми ви пропонуєте?*

(Зазвичай на нарадах я мав справу з людьми, які протягом тривалого часу хвилювалися через дану проблему, але ні на мить не замислилися над можливими шляхами її вирішення і не завдали собі клопоту написати: «Я пропоную ось таке рішення».)

Тепер я нечасто зустрічаюся зі співробітниками для обговорення проблем. Чому? Бо вони збагнули — для того, щоб відповісти на ті чотири запитання, їм доведеться зібрати всі факти і проаналізувати ситуацію. А коли вони це роблять, то виявляється, що в трьох випадках із чотирьох мої поради вже не потрібні. Правильне рішення вистрибує саме, мов та скибка обсмаженого хліба з тостера. Якщо ж проблема все-таки потребує моєї консультації, на її обговорення йде лише третина того часу, який витрачався раніше, оскільки дискусія точиться упорядковано, логічно, й ми завжди знаходимо розумне рішення.

Нині у нашій компанії значно менше часу витрачається на *хвилювання і розмови* про проблеми. Натомість більше уваги *приділяється конкретним заходам*, яких необхідно вжити, щоб виправити ситуацію».

Мій друг Френк Беттджер, один із провідних бізнесменів у страховій галузі, розповів мені, як за допомогою подібного методу він не лише став менше хвилюватися за свої справи, а й подвоїв прибуток.

«Багато років тому я почав продавати страхові поліси і був сповнений ентузіазму та любові до своєї роботи. Потім мене охопив розпач, я відчув огиду до цієї роботи й навіть почав думати про звільнення. Я, напевне, таки покинув би цю роботу, якби одного суботнього ранку мені не спало на думку, що треба спокійно сісти і з'ясувати причину моєї тривоги.

1. Перш за все, я запитав себе: «У чому полягає проблема?» Відповідь була такою: *я організовував ділові зустрічі з великою кількістю людей, а прибутки мої залишалися середніми*. Клієнти

охоче мене вислуховували, вивчали рекламні проспекти, але угоди укладати не поспішали. «Я обміркую вашу пропозицію, містере Беттджер, і обов'язково зв'яжусь із вами пізніше», — заявляв клієнт. Саме необхідність витратити час на повторну зустріч і дратувала мене.

2. Я запитав себе: «Як вирішити цю проблему?» Але для того, щоб відповісти на це запитання, мені треба було вивчити факти. Я поклав перед собою ділові записи за останні дванадцять місяців і почав аналізувати цифри.

На мене чекало приголомшливе відкриття! Там чорним по білому було написано, що сімдесят відсотків страхових полісів я продав під час першої зустрічі! Двадцять три відсотки продавалися після другого візиту. І лише *сім відсотків страхових угод* були укладені під час третьої, четвертої, п'ятої тощо зустрічей. А ці подальші візити відбирали в мене безліч часу. Іншими словами, я витрачав половину свого робочого дня на діяльність, яка забезпечувала мені лише сім відсотків угод!

3. «Що слід робити в такому випадку?» Відповідь була цілком очевидною. Я негайно відмовився від повторних візитів, а вивільнений час присвячував роботі з перспективними клієнтами. Наслідки вражали. За дуже короткий проміжок часу я майже удвічі збільшив фінансову віддачу від кожної зустрічі з клієнтом!»

Як я вже казав, сьогодні Френк Беттджер — один із найкращих страхових агентів у країні. Він щорічно продає страхових полісів на один мільйон доларів. А він же колись збирався кинути цю роботу, визнавши свою поразку. І лише *аналіз ситуації* вивів його на шлях до успіху.

Застосовуйте метод чотирьох запитань у *своїй* діяльності — він *позбавить* вас половини тривоги і хвилювань. Ось ці чотири запитання.

1. У чому полягає проблема?
2. Що її спричинило?
3. Які є можливості для вирішення проблеми?
4. Яке вирішення проблеми ви пропонуєте?

Резюме Частини II

ОСНОВНІ МЕТОДИ АНАЛІЗУ НЕСПОКОЮ

Правило 1

Зберіть фактичний матеріал. Пам'ятайте слова декана Хокса: «Половина людей відчуває неспокій через те, що намагається ухвалити рішення, не маючи необхідних і достатніх фактів».

Правило 2

Ретельно проаналізуйте весь фактичний матеріал і тільки потім ухвалюйте рішення.

Правило 3

Коли ухвалите рішення, негайно починайте діяти. Вживайте необхідних заходів і не хвилюйтеся за результат.

Правило 4

Якщо ви (ваші колеги, друзі, родичі тощо) починаєте нервувати, візьміть аркуш паперу і запишіть відповіді на такі питання.

1. У чому полягає проблема?
2. Що її спричинило?
3. Які є можливості для вирішення проблеми?
4. Яке вирішення проблеми ви пропонуєте?

ЧАСТИНА III

***Як подолати неспокій,
перш ніж він здолає вас***

РОЗДІЛ 6

Як витіснити неспокій зі своєї душі

Я ніколи не забуду розмови з Маріоном Дж. Дугласом, яка відбулася одного вечора кілька років тому. Маріон відвідував мої заняття. (З особистих міркувань він просив не називати його справжнього імені. Але ця історія правдива, і я навожу її в тому вигляді, як він сам виклав її нам.) Він сказав, що в його сім'ї сталася трагедія, ба навіть дві поспіль. Спочатку померла п'ятирічна донечка. Маріон з дружиною мало не збожеволіли від горя. «Через десять місяців, — розповідав він, — Господь подарував нам ще одну дівчинку, але й вона через п'ять днів померла. Ця подвійна трагедія зламала нас. Я не міг спати, не міг їсти, не міг ні відпочити, ні заспокоїтися. Моя нервова система була геть розхитана, я втратив сенс життя». Врешті-решт Маріон звернувся до лікарів. Один із них призначив йому снодійне, другий порадив податися в мандрівку. Він виконав обидві рекомендації, але жодна з них не допомогла. «Мені здавалося, — казав він, — що моє тіло потрапило в лещата, які дедалі міцніше стискаються». Якщо ви хоч раз опинялися у стані морального паралічу від горя, то знаєте, що він відчував.

«Але, слава Богу, у мене залишалася ще одна дитина — мій чотирирічний синок — він і підказав мені шлях до вирішення проблеми. Одного дня я приречено сидів у кріслі, поринувши у своє горе. Хлопчик підійшов до мене і запитав: «Тату, ти зробиш мені човника?» У мене й рухатися не було бажання, не те що робити щось. Але мій син — дуже наполеглива особа, і мені довелося капітулювати.

Щоб змайструвати човника, я витратив три години. Коли я віддав синові готову іграшку, то зрозумів, що під час тієї роботи не відчував звичної для мене нервової напруги і вперше за багато місяців знайшов душевний спокій!

Це відкриття збудило мене зі сну, в якому я перебував, і змусило замислитися. Вперше за багато місяців я спробував тверезо оцінити ситуацію. Я зрозумів, що неспокій зникає, коли ми зайняті справою, пов'язаною з плануванням і обмірковуванням. Я подолав неспокій, майструючи човник для сина, тож вирішив постійно щось робити.

Наступного вечора я походжав з кімнати в кімнату і складав перелік робіт, які необхідно виконати. З'ясувалося, що дрібного ремонту потребують десятки речей: книжкові шафи, східці, квартирки, штори, дверні ручки, замки, водогінні крани. Це приголомшило мене. Протягом двох тижнів я склав перелік необхідних робіт з 242 пунктів.

За останні два роки я виконав більшість із них. Крім того, я наповнив своє життя справами, які додавали мені сил. Двічі на тиждень я відвідаю вечірню школу в Нью-Йорку. Я поринув у громадську діяльність, і зараз очолюю шкільну раду. Я беру участь у десятках зборів. Я допомагаю збирати гроші для Червоного Хреста і займаюся безліччю інших справ. Я настільки зайнятий, що в мене немає часу для неспокою».

Немає часу для неспокою! Саме це сказав Вінстон Черчилль, коли працював по вісімнадцять годин на добу у розпалі війни. Його запитали, чи непокоїться він через покладену на нього величезну відповідальність, і він відповів: «Я надто заклопотаний, щоб витратити час на неспокій».

У такій же ситуації опинився Чарлз Кеттерінг, коли розпочав роботу над винаходом автоматичного стартера для автомобіля. Нещодавно містер Кеттерінг пішов на пенсію, а до цього він обіймав посаду віце-президента компанії *General Motors* і очолював у цій корпорації відділ з наукових досліджень і розробок. А на початку кар'єри він був такий убогий, що лабораторія його містилася в хліві! Щоб купити продукти, йому доводилося брати гроші у дружини — та отримувала півтори тисячі доларів за уроки гри на фортепіано, — згодом він мусив позичити п'ятсот доларів під заставу своєї страховки. Я запитав його дружину, чи хвилювалася вона в той важкий для них час. «Звісно, — відповіла вона, — я так нервувала, що не могла спати, але Чарлз випромінював спокій. Він надто поринув у свою роботу, щоб хвилюватися за її результат».

Видатний учений Пастер казав, що «душевний спокій можна знайти в бібліотеках і лабораторіях». Чому саме там? Тому що люди, які працюють у бібліотеках і лабораторіях, зазвичай надто захоплені справою, щоб турбуватися. Дослідники рідко страждають на нервові розлади. У них просто немає часу на таку розкіш.

Чому така проста річ, як заняття якоюсь справою, допомагає позбутися неспокою? Один з основних законів психології стверджує, що будь-яка людина, хоч яка розумна вона була б, може думати тільки про *один предмет*. Ви не певні щодо цього? Добре, тоді давайте проведемо експеримент.

Відкиньтесь у кріслі, заплющіть очі і спробуйте одночасно подумати про статую Свободи і про ваші плани на завтрашній ранок.

Правда ж, ви з'ясували, що про те і про те можна думати лише *по черзі*, але не одночасно? Це правило стосується й емоцій. Ми не можемо відчувати задоволення від заняття улюбленою справою, перебуваючи у пригніченому настрої. Один вид емоцій витісняє інший. До речі, це просте відкриття дозволило армійським психіатрам творити справжні дива під час війни.

Солдати поверталися з поля бою настільки приголомшені пережитими жахами, що ставали «психоневротиками». У цих випадках військові лікарі призначали їм як ліки постійну зайнятність якоюсь справою. Кожна хвилина їхнього життя була наповнена діяльністю. Зазвичай вона відбувалася на свіжому повітрі. Вони рибалили, полювали, ганяли м'яча, грали у гольф, займалися фотографією, садівництвом або танцями. У них не залишалось часу на жахливі спогади.

У сучасній психіатрії метод лікування нервових хвороб роботою отримав назву «працетерапія». Цей метод не можна назвати новим. За п'ять століть до нашої ери лікарі використовували його в Стародавній Греції!

Квакери застосовували працетерапію у Філадельфії за часів Бена Франкліна. У 1774 році чоловік, що відвідав квакерську лікарню для психічно хворих, був приголомшений, побачивши, що пацієнти працюють льон. Він вирішив, що їх нещадно експлуатують, але квакери пояснили йому, що стан здоров'я недужих значно покращується, коли вони виконують нескладну монотонну роботу. Вона заспокоює нерви.

Будь-який фахівець у галузі психіатрії скаже вам, що робота — трудова діяльність — найкращі ліки для хворих нервів. Генрі Лонгфелло зрозумів це, коли померла його молода дружина. Вона хотіла розтопити сургуч над свічкою, але вогонь несподівано перекинувся

на її вбрання. Лонгфелло намагався врятувати її, але було вже пізно. Вона померла від опіків. Лонгфелло був настільки приголомшений цією непоправною втратою, що ледве не збожеволів від скорботи. На щастя, троє його дітей потребували постійної уваги і турботи. Попри своє горе, Лонгфелло став для них і батьком, і матір'ю. Він виводив дітей на прогулянку, розповідав казки, грався з ними. Цей період свого життя він відобразив у безсмертній поемі «Дитяча година». Крім того, він перекладав Данте. За всіма тими справами він забув про своє горе і знову знайшов душевний спокій. Як сказав Теннісон, втративши свого найкращого друга Артура Хеллема: «Я маю загубитися в роботі, інакше загину від скорботи».

Ми легко можемо «загубитися в роботі», бо завжди заклопотані проблемами й повсякденними справами. Але у нас залишається час після роботи, і він найнебезпечніший. І тоді, коли ми, здавалося б, могли тішитися дозвіллям і почуватися щасливими, на нас чатує біс неспокою. Ми починаємо думати, що обрали хибний шлях у житті і тупцяємо на одному місці; нам здається, що випадково кинута начальником фраза мала якийсь прихований зміст, а колеги поза очі кепкують із нашої лисини.

Коли ми не зайняті якоюсь роботою, наш мозок має тенденцію наближатися до стану вакууму. Кожен студент-фізик знає, що «природа не терпить порожнечі». Найзрозуміліший приклад вакууму — це звичайна електрична лампочка. Розбийте її, і повітря одразу заповнить цей теоретично порожній простір.

Точно так само природа поспішає заповнити порожнечу нашого розуму, якщо він не зайнятий якоюсь діяльністю. Чим заповнити? Зазвичай емоціями. Чому? Тому що такі емоційні стани, як неспокій, страх, ненависть і заздрість, пускаються в хід первісними силами і динамічною енергією джунглів. Ці емоції такі сильні, що можуть витіснити з нашого розуму всі мирні й щасливі думки і відчуття.

Джеймс Л. Марселл, професор Колумбійського педагогічного коледжу, дуже добре висловив цю думку такими словами: «Неспокій особливо дошкуляє вам не тоді, коли ви дієте, а коли денна праця закінчена. Ваша уява малює тоді безглузді картини життєвих невдач, які нібито вас спіткали, і перебільшує найнезначніші помилки. В цей час ваш мозок нагадує двигун, що працює без навантаження. Він розкручується з неймовірною швидкістю, підшипники починають плавитися, і двигун ось-ось розлетиться на шматки. Щоб подолати цей неспокій, ви повинні постійно займатися будь-якою конструктивною діяльністю».

Не треба бути професором коледжу, щоб усвідомити цю істину і застосовувати її на практиці. Під час війни я познайомився з однією домогосподаркою з Чикаго, і вона розповіла мені, як з'ясувала для себе, що «найкращі ліки від неспокою — діяльність, яка забирає весь час і сили». Я зустрів цю жінку і її чоловіка у вагоні-ресторані потягу, коли їхав із Нью-Йорка на свою ферму в Міссурі. (На жаль, я не поцікавився, як їх звать, — не люблю наводити приклади, не зазначаючи імен людей. Подробиці додають історіям переконливості.)

Ця подружня пара розповіла мені, що їхній син пішов в армію наступного дня після бомбардування Перл-Харбору. Жінка постійно хвилювалася за єдиного сина і майже занастила своє здоров'я. Де він? Чи він у безпеці? Чи в бою? Поранений? Убитий?

На моє питання про те, як вона спромоглася подолати свій неспокій, жінка відповіла: «Я поринула у справи». Перш за все вона відмовилася від послуг наймички і сама взялася до хатньої роботи. Але й це не дуже допомогло.

«Проблема полягала в тому, — пояснила вона, — що я все робила майже автоматично, мій мозок не включився до тієї роботи. Я продовжувала хвилюватися, застеляючи ліжко і миючи посуд. Я зрозуміла, що мені потрібна інша робота, яка потребувала б від мене не лише фізичних, а й розумових зусиль. І я пішла працювати продавцем у великий універсальний магазин.

Це допомогло. Я відразу ж опинилася у вирі справ: навколо мене постійно товклися покупці, які цікавилися цінами, розпитували про наявні розміри і кольори. У мене й секунди не було на те, щоб згадувати про свої проблеми, а вночі я думала тільки про те, як позбутися болю в ногах. Після вечері я падала в ліжко і миттю засинала. У мене не було ні часу, ні сил для хвилювання».

Вона зрозуміла для себе те, про що писав Джон Кавпер Повіс у книзі «Мистецтво забувати прикрощі»: «Коли людина поринає у виконання дорученої їй справи, її охоплює якесь приємне відчуття безпеки, глибоке заспокоєння і щасливе забуття».

І яке щастя, що ми на це здатні! Оса Джонсон, найвідоміша у світі жінка-мандрівник, нещодавно розповіла мені про те, як вона пододала неспокій та смуток. Можливо, ви читали історію її життя. Вона називається «Я одружилася з авантюрою». Якщо якась жінка і вийшла заміж за пригоди, то це вона. Мартін Джонсон став її чоловіком, коли їй виповнилося шістнадцять років. Залишивши асфальтовані тротуари міста Чанута, штат Канзас, вона

опинилася на вузьких стежинах диких джунглів Борнео. Протягом чверті століття подружжя з Канзасу мандрувало світом, знімаючи фільми про майже рідкісних диких тварин Азії й Африки. Дев'ять років тому вони повернулися до Америки і вирушили в подорож країною із лекціями та кінофільмами. Вони вилетіли з Денвера літаком, який мав сісти на узбережжі. Але літак розбився у горах. Мартін Джонсон загинув, Осі лікарі сказали, що решту життя вона буде прикута до ліжка. Але вони не знали, з ким мають справу. Три місяці потому вона вже пересувалася в інвалідному візку і виступала з лекціями перед великими аудиторіями. Не підводячись зі свого візка, вона прочитала сотні лекцій. Коли я запитав жінку, навіщо їй все це, Оса відповіла: «Я навантажую себе, щоб не мати часу для суму і неспокою».

Оса Джонсон з'ясувала для себе істину, яку сто років тому висловив Теннісон: «Я маю загубитися в роботі, інакше загину від скорботи».

Сталося так, що адмірал Берд відкрив ту саму істину. Протягом п'яти місяців він жив у халупі, похованій під крижаним панциром, що вкриває Південний полюс. Цей панцир зберігає прадавні таємниці природи і вкриває невідомий континент, який за своїми розмірами більший від США та Європи. Усі п'ять місяців адмірал мешкав геть один. На сотні миль навколо — жодної живої душі. Холод був такий, що він чув, як замерзає його віддих, коли вітер бив йому в обличчя. У своїй книзі «Сам» адмірал розповідає про ті п'ять місяців, які він прожив у вічній пітьмі. Дні були такі ж темні, як і ночі. Він мусив постійно щось робити, щоб не збожеволіти.

«Вечорами, — писав він, — перш ніж загасити ліхтар, за виробленою звичкою я планував роботу на завтрашній день. Наприклад, на розчищення рятивного тунелю від снігу я давав собі одну годину, на визначення швидкості дрейфу — півгодини, на встановлення діжок для палива — годину, ще одну на те, щоб видовбати книжкові полиці в стіні тунелю для продуктів і дві години — на ремонт зламаної поперечини у санях...

Чудово, коли є можливість розподіляти таким чином свій час. Це дозволило мені набути виняткової здатності контролювати себе. Без цього я втратив би сенс життя, що скінчилося б деградацією особистості».

Звернемо увагу на ці слова: *«Беззмістовне життя зазвичай призводить до деградації особистості»*.

Якщо ви та я чимось занепокоєні, давайте згадаємо про давній лікувальний засіб — про роботу. Про нього казав такий авторитет, як

нині покійний доктор Річард З. Кебот, колишній професор клінічної медицини в Гарварді. У своїй книзі «У чому сенс людського життя» Кебот пише: «Обіймаючи посаду лікаря, я мав щасливу нагоду спостерігати, як робота зцілює багатьох людей, що страждали на параліч душі, причиною якого є тягар сумнівів, нерішучості, неспокою і страху... Робота додає людині сміливості й певності в собі. Таку людину навіки звеличив Емерсон».

Якщо ми сидимо, згорнувши руки, нас відвідують марища, яких Чарлз Дарвін називав «духами зневіри». Немов горезвісні гремліни, вони спустошують нашу душу, позбавляючи нас сили волі та здатності діяти.

Я знаю одного бізнесмена з Нью-Йорка, який переміг цих «духів зневіри» завдяки тому, що надміру завантажував себе роботою і не мав вільного часу для хвилювання та скарг на долю. Його звать Тремпер Лонгмен, а його офіс розташований на Уолл-стріт. Він відвідував мої курси для дорослих слухачів. Його розповідь про те, як він позбувся звички хвилюватися, видалася мені такою приголомшливою й цікавою, що я запросив його повечеряти зі мною після лекцій. Обговорюючи його досвід, ми просиділи в ресторані майже до ранку.

Ось що він розповів мені. «Вісімнадцять років тому я був такий занепокоєний, що не міг спати. Я постійно перебував у напруженні, весь час дратувався і нервував. Я відчував, що все це рано чи пізно закінчиться нервовим зривом.

У мене були причини для неспокою. Я був фінансовим директором компанії *Crown Fruit and Extract* у Нью-Йорку. Ми вклали півмільйона доларів у торгівлю полуницями — ми продавали їх у бляшанках місткістю один галон. Протягом двадцяти років ми продавали цей товар виробникам морозива. Раптом наші продажі припинилися, бо великі виробники морозива, такі як *National Dairy i Borden's*, збільшили своє виробництво і для економії коштів і часу почали купувати полуниці в діжках.

Ми не лише не реалізували ягоди, куплені на півмільйона доларів, а й уклали контракт на закупівлю протягом року додаткової партії полуниць загальною вартістю в мільйон доларів! Ми вже взяли у банку позику на триста п'ятдесят тисяч доларів. І ми не мали змоги ні сплатити кредит, ні відтермінувати його повернення. Тож не дивно, що я був занепокоєний!

Я помчав у Ватсонвілл, штат Каліфорнія, де була наша фабрика, і спробував переконати президента компанії в тому, що ситуація

змінилася і ми опинилися на межі банкрутства. Він відмовився мене слухати і переклав усю провину за наявні труднощі на наше відділення в Нью-Йорку, звинувативши нас у невмінні належним чином організувати продаж.

Кілька днів умовляв я його припинити фасування полуниць у бляшанки і продати весь наш запас ягід на ринку свіжих фруктів у Сан-Франциско. Врешті він погодився, і це майже вирішило наші проблеми. Здається, час уже й полишити неспокій, але я не міг цього зробити. Неспокій — це звичка, і я її вже набув.

Повернувшись до Нью-Йорка, я почав непокоїтися з будь-якого приводу: за вишні, які ми купували в Італії, за ананаси, придбані на Гавайських островах, тощо. Я постійно перебував у напруженому стані, нервував і не міг спати. Як я вже казав, мені загрожував нервовий зрив.

І тоді я змінив стиль свого життя, і це допомогло мені позбутися безсоння і неспокою. Я поринув у справи, що потребували від мене концентрації всіх моїх зусиль. Я почав працювати по п'ятнадцятишестнадцять годин на добу. Я приходив на роботу о восьмій годині ранку і залишався там майже до півночі. Відтепер у мене були нові обов'язки, нова відповідальність. Повертаючись додому десь опівночі, я був такий стомлений, що падав у ліжку й одразу ж засинав.

Я дотримував цього ритму життя місяців зо три. За цей час я позбувся звички хвилюватися і врешті повернувся до нормального, 7–8-годинного робочого дня. Все це сталося вісімнадцять років тому. Відтоді я не страждаю на неспокій і забув, що таке безсоння».

Джордж Бернард Шоу свого часу віднайшов причину всіх людських бід: *«Таємниця наших нещасть криється в тому, що ми маємо забагато вільного часу, щоб розмірковувати — щасливі ми чи ні»*. Отже, перестаньте думати про це. Засукайте рукави і беріться до роботи! Ви одразу ж відчуєте, що ваша кров завирувала і мозок почав працювати швидше. Незабаром ваш життєвий тонус підвищиться, й ви забудете про неспокій. *Беріться до роботи. Працюйте*. Це найдешевші і водночас найкращі ліки на землі.

Щоб позбутися звички хвилюватися, дотримуйтеся **Правила 1**.

Беріться до роботи. Людина, яка почуває неспокій, повинна поринути у роботу, а то розпач зашкодить її здоров'ю.

РОЗДІЛ 7

Не дайте дрібницям звалити вас із ніг

Цю приголомшливу історію я пам'ятатиму все життя. Її розповів мені Роберт Мур із Мейплвуда, штат Нью-Джерсі.

«Я отримав найважливіший урок у своєму житті в березні 1945 року, в морі, на глибині 276 футів біля узбережжя Індокитаю. Я був одним із вісімдесяти восьми членів команди підводного човна «Байя С. С. 318». Радари показали, що до нас наближається невеликий ескорт з японських суден. Удосвіта ми поринули у глибину і приготувалися до атаки. У перископ я побачив японський есмінець, танкер і мінний загороджувач. Ми випустили три торпеди по есмінцеві, але вони не влучили у ціль. Це сталося через пошкодження торпедних механізмів. Есмінець, не помітивши пострілів, прямував своїм курсом. Ми приготувалися атакувати мінний загороджувач, який ішов останнім в ескорті, але той несподівано повернувся і рушив просто на нас (японський пілот з літака помітив наш човен, що був на глибині шістдесяти футів, і повідомив кораблі про нашу позицію). Аби сховатися від супротивника, ми занурилися на глибину 150 футів і вжили всіх необхідних заходів, щоб витримати атаку глибинними бомбами. Ми наклали на люки додаткові шурупи; а щоб рух човна був геть нечутним, вимкнули всі вентилятори, систему охолодження і електричні пристрої.

За три хвилини довкола нас було справжнісіньке пекло. Поблизу підводного човна вибухнули шість глибинних бомб, і нас жбурнуло вниз, на дно, на глибину 276 футів. Нас охопив жах. Для підводного

човна небезпечною вважається атака вже на глибині 1000 футів, а на глибині менше 500 футів небезпека стає смертельною. Над нами ж було трохи більше 250 футів — з погляду безпеки ми стояли по коліна у воді. Японський загороджувач кидав бомби протягом п'ятнадцяти годин. Якщо бомба вибухне в радіусі сімнадцяти футів від підводного човна, його корпус буде пошкоджено. Важко було підрахувати, скільки бомб вибухнуло в радіусі п'ятдесяти футів від нас. Ми отримали наказ «убезпечитися» — спокійно лежати на ліжках і не втрачати контролю над собою. Я був такий переляканий, що ледве дихав. «Це смерть, — раз за разом повторював я. — Це смерть!...» Оскільки всі вентилятори і системи охолодження були вимкнені, температура повітря усередині човна перевищила 100 градусів*, проте я так тремтів від жаху, що вдягнув светр і хутрянку куртку, — та мої зуби все одно вибивали морзянку. Моя шкіра вкрилася холодним липким потом. Атака тривала п'ятнадцять годин. Потім вибухи припинилися. Мабуть, загороджувач витратив увесь запас глибинних бомб і пішов. Ці п'ятнадцять годин атаки видалися мені п'ятнадцятьма століттями. Подумки я ще раз прожив усе своє життя. Я пригадав усі свої погані вчинки, всі дурниці, через які непокоївся. До служби на флоті я працював клерком у банку. Я нервував через те, що мусив багато працювати, але отримував невелику зарплатню, і що у мене відсутні були будь-які перспективи зробити кар'єру. Я тривожився, що у мене немає свого будинку, що не можу купити нове авто, нове вбрання для дружини. І як же я ненавидів свого начальника — діда, який постійно був чимось незадоволений, бурчав і чіплявся до мене! Я пригадав, як пізно ввечері виснажений повертався додому і сварився з дружиною через якісь дурниці. Я комплексував через непривабливий шрам на лобі, що залишився в мене після автомобільної аварії.

Як давно це було! Якими безглуздими здавалися всі ці проблеми, коли навколо все кипіло від вибухів, і я щомиті міг загинути. І тоді я запрягнувся: якщо знову побачу сонце і зірки, то ніколи більше не хвилюватимуся. Ніколи! Ніколи! Ніколи! За ці п'ятнадцять годин я дізнався про мистецтво жити більше, ніж за чотири роки навчання в університеті в Сіракузах».

Так трапляється досить часто: ми мужньо зустрічаємо серйозні життєві випробування, але не можемо протистояти дрібницям, які взагалі не заслуговують на нашу увагу.

* Маються на увазі градуси за шкалою Фаренгейта. За Цельсієм це близько 38 градусів. — Прим. ред.

Наприклад, у своєму «Щоденнику» Семуель Пепіс розповідає про страту сера Гаррі Вейна. Він бачив, як Вейну публічно в Лондоні відтягли голову. Піднявшись на ешафот, той не благав зберегти йому життя — він просив ката, щоб сокира не зачепила болючого фурункула на його шиї.

Це — та сама риса людської природи, яку виявив адмірал Берд у жахливому холоді й темряві полярної ночі. Людина може витерпіти будь-які серйозні життєві злигодні, але пасує перед дрібницями. Вона долає труднощі, нехтує небезпекою і не зважає на нестерпний холод. «Проте, — каже адмірал Берд, — я знав двох нерозлучних друзів, які перестали спілкуватися через те, що один поставив скриню зі своїм інструментом на місце, відведене другому. Я був знайомий з людиною, яка не могла їсти, поки не знаходила в ідальні місце, звідки не було б видно одного завзятого прибічника правильного харчування, який робив двадцять вісім жувальних рухів, перш ніж проковтнути їжу».

«Під час зимівлі за Полярним колом, — стверджує адмірал, — дрібниці мають таку силу, що можуть довести до сказу навіть дисципліновану людину». Вони ж є причиною «половини серцевих нападів у світі».

Принаймні, такої думки дотримують фахівці. Наприклад, суддя Джозеф Сабат із Чикаго, який провів понад сорок тисяч шлюбнорозлучних процесів, упевнено заявляв: «Всі нещасливі шлюби засновані на дрібницях». Френк С. Хоган, прокурор округу Нью-Йорк, казав: «Більше половини кримінальних злочинів, що потрапляють на розгляд суду, були вчинені через дурниці. Показна ресторанна бравада, сімейні суперечки, ущипливі зауваження, зухвалі слова та поведінка — ось ті дрібниці, які спричиняють напади і вбивства. Мало хто з нас стикався у житті зі справжніми труднощами й жорстокістю. Адже саме ляпаса нашому себелюбству, амбіціям і гордошам є причиною половини серцевих захворювань у світі».

У своєму першому шлюбі Елеонора Рузвельт «тривалий час почувалася некомфортно», бо її новий кухар погано готував. «Але якби це сталося зараз, — казала місіс Рузвельт, — я просто знизала б плечима і забула про цю дрібницю». Чудово! Саме так поведуться дорослі люди. Навіть деспотична Катерина Велика зазвичай лише кепкувала з невдалих «шедеврів» кухаря.

Якось ми з дружиною обідали у нашого друга в Чикаго. Він не дуже рівно відрізав шматок м'яса. Я не помітив цього. А навіть якби й помітив, не звернув би уваги. Але його дружина побачила це і напала на

нього при нас: «Джоне, — скрикнула вона, — чи ти не бачиш, що робиш? Невже ти не можеш різати акуратніше?»

Потім вона звернулася до нас: «Він завжди незграбно поводитьсь за столом. І навіть не намагається виправитися». Може, він і не збирався лінійкою вимірювати відрізувані скиби, але мене вразив його терпець — як він міг прожити з такою дружиною двадцять років. Як по правді, то я краще харчувався б хлібом із сосисками та гірчицею, але в доброзичливій атмосфері, — ніж їсти качку по-пекінському й акулячі плавці під акомпанемент жінчиної лайки.

Незабаром і ми запросили на обід цю подружню пару. Якраз перед тим, як вони мали прийти, моя дружина виявила, що три серветки на столі не гармонують зі скатертиною.

«Я кинулася до кухаря, — розповідала вона мені пізніше, — і дізналася, що три інші серветки з комплекту відправили до пральні. Гості вже стояли на порозі, і часу накрити стіл наново вже не залишалося. Я готова була розридатися. В голові снувала лише одна думка: «І через цей безглуздий збіг обставин я маю зіпсувати собі весь вечір?!» Потім я опанувала себе, і вирішила будь-що перебути час собі на втіху. І цілий вечір у мене був піднесений настрій. Я подумала, що краще виглядатиму в їхніх очах неохайною господинею, ніж знервованою жінкою з кепським характером. Та, наскільки я зрозуміла, ніхто навіть уваги не звернув на ті серветки!»

Відомий правовий принцип каже: «*De minimis non curat lex*», що в перекладі означає: «Закон не вдається до дрібниць». І людина не повинна зважати на дрібниці, якщо хоче зберегти душевний спокій.

Здебільшого, все, що нам слід зробити, щоб не дратуватися через дрібниці, — це створити в своєму мозку нову настанову, спрямовану на задоволення. Мій друг Хоумер Крой, автор книги «Вони мали побачити Париж» і десятка інших творів, наводить чудовий приклад того, як можна це зробити. Під час роботи над однією зі своїх книг Крой мало не збожеволів. Причиною його розпачу було деренчання радіаторів у його нью-йоркській квартирі. Пара клекотіла в трубах, а мій друг клекотів од люті за своїм письмовим столом.

«Тоді, — розповідав Хоумер Крой, — я вирушив із друзями у похід. Я слухав, як тріскотять гілки в багатті, і думав, що цей звук нагадує мені шипіння пари в радіаторах. Чому ж мені приємно чути тріскотіння палаючого хмизу, а булькіт у трубах викликає відразу? Коли я повернувся додому, то сказав собі: «Мені подобається звук, із яким горять дрова. Шум води у трубах опалення дуже на нього схожий.

.....

Я зараз засну, й мене не турбуватиме цей шум». Так я і зробив. Ще декілька днів я звертав увагу на булькотіння, але незабаром просто забув про нього.

Таке відбувається з більшістю дрібниць, які нас нервують. Але вони достають нас до печінок лише тому, що ми переоцінюємо їх значення».

Дізраелі казав: «Життя надто коротке, щоб витратити його на дрібниці». «Ці слова, — писав Андре Моруа в журналі *This Week*, — допомогли мені витримати багато тяжких випробувань. Я зрозумів, що ми часто дозволяємо собі турбуватися через дрібниці, які насправді заслуговують лише на зневагу і забуття. Для життя на цій землі нам відведено лише декілька десятиліть, а ми безповоротно втрачаємо час, переймаючись образами, про які вже за рік не пам'ятатимемо. Ні, так не повинно бути. Давайте присвятимо своє життя гідним людини справам і мріям, нехай нас надихають великі задуми, справжні відчуття і безсмертні вчинки. Адже наше життя надто коротке, щоб витратити його на дрібниці».

Навіть така неординарна особа, як Редьярд Кіплінг, час від часу забував про те, що «життя надто коротке, щоб витратити його на дрібниці». Що ж відбувалося внаслідок цього? Він судився зі свояком, і то був найскандальніший процес в історії Вермонта. Справа набула такого розголосу, що про неї навіть видали книгу: «Судовий процес Редьярда Кіплінга у Вермонті».

Ось в чому полягала суть справи. Кіплінг одружився з дівчиною із Вермонта, Кароліною Балестьер. Він оселився у затишному будинку в Бреттлборо, Вермонт, і збирався провести у ньому решту свого життя. Його свояк, Бітті Балестьер, став нерозлучним другом Кіплінга. Вони разом працювали і розважалися.

Далі події розвивалися ось як. Кіплінг купив у Балестьера ділянку землі, причому друзі домовились, що Бітті матиме змогу кожного року скошувати там собі траву на сіно. Трохи згодом Балестьер випадково дізнався, що Кіплінг облаштовує на придбаній ділянці квітник, і шалено розлютився. Та й Кіплінг не попустив свого. Над зеленими пагорбами Вермонта згустилися чорні хмари.

За кілька днів Кіплінг вирушив на велосипедну прогулянку, аж раптом шлях йому перетнув запряжений кінями фургон, яким керував Балестьер. Від несподіванки Кіплінг не втримав рівноваги і впав з велосипеда. І та людина, яка написала: «Коли ти бережеш залізний

спокій всупереч загальній паніці й клятьбі...»^{*}, втратила здоровий глузд і зажадала, щоб Балестьера заарештували! Розпочався сенсаційний судовий процес. Репортери з великих міст юрбою сунули у Бреттлборо. Новина миттєво облетіла весь світ. Ця справа змусила Кіплінга і його дружину назавжди виїхати з Америки. Скільки колотнечі й хвилювань через таку дрібницю, як копиця сіна!

Ще двадцять чотири століття тому Перикл казав: «Годі вже, громадяни! Ми забагато часу витрачаємо на дурниці». Схоже, те саме можна сказати і про нас із вами.

А зараз я ознайомлю вас із однією з найцікавіших історій, які оповів мені доктор Гаррі Емерсон Фосдік. Це історія про перемоги і поразки одного лісового велетня.

На одному зі схилів гори Лонгс-Пік, Колорадо, лежать рештки велетенського дерева. Вчені-натуралісти стверджують, що воно простояло чотириста років. Воно пустило коріння, коли Колумб зійшов на берег Сальвадору, і виросло наполовину, коли англійські колоністи оселилися у Плімуті. Чотирнадцять разів за його довге життя в нього влучала блискавка, незліченні бурі та сніговії чотирьох століть шарпали його гілля. Але воно вистояло. Проте врешті його почали підточувати дрібні жучки. Комахи прогризли кору й поступово руйнували його стовбур. Дерево пропало від безлічі незначних укусів. Лісовий велетень, якого не здолали століття, не зламали блискавки і бурі, звалився під натиском маленьких жучків — таких мізерних, що людина могла б роздушити їх двома пальцями.

Чи не нагадує цей лісовий велетень нас із вами, а його битви — наші життєві труднощі? Ми долаємо серйозні життєві перешкоди, але краємо серце через маленьких жучків неспокою — таких мізерних, що їх можна роздушити двома пальцями.

Кілька років тому я подорожував Тетонським національним парком разом із Чарлзом Сейфредом, старшим інспектором дорожнього руху штату Вайомінг, та кількома його друзями. Ми планували відвідати маєток Джона Д. Рокфеллера, розташований на території парку. Але на якомусь перехресті водій машини, в якій їхав я, повернув не в той бік, і ми заблукали, тож опинилися біля маєтку на годину пізніше.

^{*} Редьярд Кіплінг, вірш «Синові» («Якщо»), переклад В. Стуса. Українська література: Хрестоматія для 11 класу. — К.; Ірпінь: ВТФ «Перун», 2004. — Прим. пер.

Ключ від воріт був у містера Сейфреда, і весь цей час він чекав на нас у лісі, ховаючись від спеки. У хащах було повнісінько комарів, від укусів яких міг би осатаніти навіть святий. Але здолати Чарлза Сейфреда вони не змогли. Гадаєте, він сипав прокльонами у бік на-докучливих комах, коли ми нарешті прибули на місце? Аж ніяк. Че-каючи на нас, він вирізьбив з осики свистульку і вигравав якусь ме-лодійку. Я й досі бережу цей свисток як пам'ять про людину, що була здатна із легкістю долати життєві дрібниці.

Щоб подолати звичку до турбот, дотримуйтеся **Правила 2**.

Не дозволяйте собі хвилюватися через дрібниці. Ними слід не-хтувати, їх треба якнайшвидше забувати. Пам'ятайте, що «жит-тя надто коротке, щоб витратити його на дрібниці».

РОЗДІЛ 8

Правило, яке поставить поза законом більшу частину вашого неспокою

Явиріс на фермі у штаті Міссурі. Одного разу я допомагав матері виймати кісточки з вишень, аж раптом із моїх очей полилися сльози. Мати перелякалася: «Господи, Дейле, що сталося?» У відповідь я промимрив: «Я боюся, що мене поховають живцем!»

У ті дні неспокій дошкуляв мені. Під час грози я боявся, що в мене влучить блискавка. Коли для нас настали важкі часи, я боявся, що помру з голоду. Я відчував страх через те, що після смерті потраплю у пекло. Я страшенно боявся, що Сем Вайт, який був старшим за мене, здійснить свою погрозу і відріже мені вуха. Я тривожився, що дівчата глузуватимуть із мене, якщо я почну до них залицятися. Я боявся, що жодна дівчина не погодиться стати моєю дружиною. Я турбувався, бо не знав, що сказати своїй дружині одразу після весілля. Я уявляв, як ми повінчаємося у маленькій сільській церковці, потім сядемо в кабріолет, прикрашений торочками, і вирушимо на батьківську ферму... Але про що ми говоритимемо? Про що? Я сушив собі голову, намагаючись вирішити цю проблему світового масштабу, кілька годин, поки орав поле.

Але з роками я зрозумів, що дев'яносто п'ять відсотків моїх тривог були уявними, і ті страшні події так і не відбулися.

Наприклад, як я вже зазначав, я страшенно боявся блискавки. Але тепер я знаю, що вірогідність моєї смерті від влучення блискавки, за

розрахунками Національної ради з безпеки, становить один шанс із трьохсот п'ятдесяти тисяч.

Побоювання, що мене поховають живцем, ще безглуздіші. Навіть у ті далекі часи, коли бальзамування померлих ще не набуло поширення, випадок поховання людини живцем був один на десять мільйонів. Але у дитинстві ця думка не давала мені спокою, і я навіть плакав через неї. Від раку вмирає кожен восьмий. Якщо мені й треба було турбуватися, то через те, що я захворю на рак, а не через імовірність смерті від блискавки чи поховання живцем.

Звичайно, слід зважати на те, що тут йдеться про неспокій, котрий мав місце в дитинстві або у підлітковому віці. Але більшість тривог дорослих людей не менш безглузді. Ми могли б усунути дев'ять десятих наших тривог просто зараз, якби нам вдалося заспокоїтися на досить тривалий проміжок часу, щоб мати можливість проаналізувати їх з *позицій закону великих чисел* і переконатися, що наші тривоги і побоювання не мають під собою реальних підстав.

Найвідоміша страхова компанія *Lloyd*, розташована в Лондоні, заробила багато мільйонів доларів, використовуючи властиву людям схильність хвилюватися через події, які насправді відбуваються надзвичайно рідко. *Lloyd*, по суті, іде зі своїми клієнтами на своєрідний заклад: чи станеться катастрофа, ймовірність якої так їх лякає. Але компанія називає це не «заклад», а «страхування». Насправді ж це *стовідсотковий заклад, що спирається на закон великих чисел*. Ця компанія процвітає вже понад двісті років, і, якщо людська природа не зміниться, існуватиме ще п'ятдесят століть, протягом яких, як і раніше, страхуватиме взуття і кораблі від нещасних випадків, які, *за законом великих чисел*, трапляються зовсім не так часто, як ми це собі уявляємо.

Детальніше ознайомившись із законом великих чисел, ми будемо вражені деякими фактами. Наприклад, якби я знав, що протягом наступних п'яти років мені доведеться брати участь у такій же запеклій і кривавій битві, як та, що мала місце під Геттісбергом, я жахнувся б. Я оформив би всі можливі страховки на випадок смерті. Я склав би заповіт і впорядкував свої справи. Я б сказав: «Скоріше за все, я загину в цій битві, тому час, що мені лишився, треба витратити якнайкраще». Проте, за законом великих чисел, у мирний час життя людини віком від п'ятдесяти до п'ятдесяти п'яти років таке ж небезпечне, і має стільки ж шансів завершитися смертю, як і участь у кривавій битві. Цим я хочу сказати, що в мирний час на кожну тисячу осіб віком від п'ятдесяти до п'ятдесяти п'яти років припадає стільки ж смертей, скільки і на кожну тисячу з 163 тисячі учасників битви під Геттісбергом.

Декілька розділів цієї книги були написані в будинку Джеймса Сімпсона. Цей будинок називається «Нам-Ті-Га» і розташований на березі озера Боу в Скелястих горах у Канаді. Я гостював там якось влітку і познайомився з містером Гербертом Х. Селінджером і його дружиною місіс Селінджер. Вони приїхали із Сан-Франциско. Мені здалося, що місіс Селінджер ніколи і ні про що не хвилюється — такою спокійною і витриманою була її поведінка. Одного вечора ми сиділи біля каміна, де палахтіли дрова, і я запитав цю жінку, чи відчувала вона коли-небудь неспокій.

«Чи відчувала я неспокій? — посміхнулася вона. — Ще б пак. Неспокій ледь не занастив моє життя. І перш ніж я навчилася боротися з ним, я власноруч перетворила одинадцять років свого життя на справжнє пекло. Я була дратівливою і запальною. Я жила у неймовірному напруженні. Щотижня я їздила з Сан-Матео, де жила, у Сан-Франциско за покупками. Блукаючи між полицями у магазині, я хвилювалася аж до розпачу: «А що, як я не вимкнула праску? Мабуть, у нашому домі вже пожежа. Чи, може, служниця пішла десь у своїх справах і залишила дітей без нагляду? А вони каталися на велосипеді, виїхали на дорогу, і їх збила машина». Не поклавши до візка ще й половини необхідних речей, вся вкрита холодним потом, я бігла на касу, хапала придбаний товар, сідала в автобус і їхала додому, щоб переконатися, що там все нормально. Тож не дивно, що мій перший чоловік пішов від мене.

Мій другий чоловік — юрист. Він — спокійна людина аналітичного складу розуму, ніколи ні про що не турбується. Коли я починаю нервувати з якогось приводу, він каже:

«Заспокойся, любя, зараз ми обміркуємо цю ситуацію... Через що ти, власне кажучи, хвилюєшся? Давай застосуємо закон великих чисел і подивимось, яка ймовірність того, що подія, якої ти так боїшся, справді відбудеться».

Наприклад, я пам'ятаю, як одного разу ми їхали на машині з Альбукерке, штат Нью-Мексико, до Карлсбадських печер. Дорога була ґрунтова. Зненацька розпочалася жахлива злива з ураганом. Автівка не могла пересуватися, ковзала і буксувала на грязькій дорозі. Чоловік майже втратив керування. Я була переконана, що ми заїдемо у рів. Але він постійно повторював: «Не хвилюйся. Я посуваюся по-маленьку. Нічого серйозного з нами не станеться. Навіть якщо машина і сповзе у придорожню канаву, то, за законом великих чисел, ми не постраждаємо». Його спокій та упевненість передалися і мені.

Якось влітку ми вирушили в похід у Туквінську долину в Скелястих горах у Канаді. Одної ночі ми поставили намети на висоті сім тисяч футів над рівнем моря, аж раптом знялася буря. Вона могла вщент пошматувати наші намети, припнуті мотузком до помосту. Ось зовнішній намет затремтів і захитався від поривчастих ударів штормового вітру. Щохвилини чекала я, що намет ось-ось зірветься і злетить у повітря. Я не тямилася себе від жаху. А мій чоловік повторював: «Не хвилюйся, любя, ми подорожуємо разом із провідниками з компанії *Brewster*, а вони чудово знають свою справу. Вони ставлять намети в цих горах вже шістдесят років. Наш намет простояв тут вже багато сезонів. Досі його не зривало вітром, і, за законом великих чисел, не зірве і сьогодні вночі. Але навіть якщо це станеться, ми сховаємося в іншому наметі. Тому заспокойся...» Я скористалася його порадою і міцно проспала решту ночі.

Кілька років тому в тій частині Каліфорнії, де ми жили, вибухнула епідемія поліомієліту. Раніше мене охопила б істерика. Але чоловік умовив мене зберігати спокій. Ми вжили всіх запобіжних заходів, які були нам під силу. Ми не дозволяли дітям відвідувати місця великого скупчення людей — вони не ходили ні до школи, ні в кіно. В місцевому департаменті охорони здоров'я нам сказали, що навіть під час найстрашнішої епідемії поліомієліту, що будь-коли траплялася в Каліфорнії, захворіло лише 1835 дітей, а зазвичай число хворих коливається від 200 до 300 випадків. Хоч які жахливі були ті цифри, та ми зрозуміли, що, за законом великих чисел, імовірність того, що захворіє наша дитина, дуже мала.

«За законом великих чисел цього не станеться». Ось фраза, яка на дев'яносто відсотків позбавила мене неспокою і дозволила прожити останні двадцять років спокійно і щасливо».

Озираючись назад, я розумію, що більша частина мого неспокою була породжена уявою. Джим Грант розповідав мені, що теж зустрічався з цією проблемою. Він є власником торгової компанії *James A. Grant* у Нью-Йорку, займається оптовим продажем помаранчів і грейпфрутів, причому обсяги його торгівлі досить значні: за раз він постачає десять – п'ятнадцять вагонів фруктів.

Він розповідав мені, що раніше його мордували думки: «А що як станеться залізнична катастрофа? А раптом мої фрукти висипалися і попсувалися? А якщо міст розвалиться, коли по ньому рухатиметься вагон із моїми фруктами?» Фрукти, звісно, були застраховані, але чоловік хвилювався, що коли вони не потраплять на ринок вчасно, він втратить своїх постійних покупців. Він так нервував, що запідозрив у себе

виразку шлунка і звернувся до лікаря. Лікар оглянув його і запевнив, що зі здоров'ям у нього все гаразд, за винятком украй розладнаних нервів.

«Я раптом зрозумів, у чому справа, — розповідав він, — і запитав себе: «Послухай, Джиме Грант, скільки вагонів із фруктами пройшло через твої руки за роки роботи?» І сам собі відповів: «Близько двадцяти п'яти тисяч». Тоді я знову запитав: «А скільки було випадків, що вагони не дісталися місця призначення?» «Можливо, п'ять». Я розмірковував далі: «Лише п'ять із двадцяти п'яти тисяч? Ти знаєш, що це означає? Співвідношення п'ять тисяч до одного! Іншими словами, за законом великих чисел, виведеним на підставі досвіду, вірогідність того, що з твоїми вагонами станеться халепа, становить один випадок до п'яти тисяч. То чому ти, власне, хвилюєшся?» Потім я сказав собі: «Добре, припустімо, міст може розвалитися. Скільки вагонів я втратив з цієї причини? Жодного. То чого ж ти, дурню, хвилюєшся і заробляєш собі виразку шлунка через той клятий міст, який стоїть і не думає руйнуватися? А що ж стосується можливої залізничної катастрофи, то шанси, що твій вагон потрапить у неї, лише один до п'яти тисяч!»

«Оцінивши на проблему з такого погляду, — розповідав мені Джим Грант, — я почувався справжнім дурнем. Тоді я вирішив, що нехай замість мене турбується закон великих чисел, а я відтепер забуду про неспокій і про виразку шлунка».

Коли Ел Сміт обіймав посаду губернатора штату Нью-Йорк, я чув, як він відбивав напади своїх політичних ворогів, повторюючи знову і знову: «Давайте звернемося до фактів... давайте розглянемо фактичний бік справи». І наводив факти. Наступного разу, коли ми почнемо хвилюватися через те, що може статися, давайте згадаємо слова старого мудрого Ела Сміта: проаналізуймо факти і вирішимо, чи є підстави для неспокою. Саме так і вчинив Фредерік Дж. Малстедт під час Другої світової війни. Свою історію він оповів нам під час лекцій.

«На початку червня 1944 року я сидів у шанці поблизу Омаха-Біч. Я служив в 999-й роті зв'язку, й ми допіру окопалися у Нормандії. Коли я вперше побачив прямокутну яму в землі, то сказав собі: «Це схоже на могилу». А коли я ліг у неї і спробував заснути, мені здалося, що я справді лежу в могилі. І я мимохіть подумав: *«Може, це і є моя могила»*. Наступного дня об 11-й ранку нас бомбардували німецькі літаки. Я заляк від жаху. Дві або три ночі потому я взагалі не міг спати. На четверту чи п'яту ніч я вже перебував на межі нервового зриву. Я зрозумів, що треба негайно вжити якихось заходів, а то збожеволію. І я нагадав собі, що сиджу в цьому шанці вже п'ять діб, і все

ще живий і неушкоджений, як, втім, і решта солдатів нашого підрозділу. Поранених було лише двоє, та й ті — не німецькими бомбами, а осколками снарядів од наших власних зеніток. Я вирішив подолати неспокій і взятися за щось конструктивне. Я наклав свій шанець товстим дощаним помостом для захисту від осколків. Я думав про те, що мій підрозділ розосереджений на великій території. Я казав собі, що в цьому вузькому і глибокому шанці я можу загинути лише в тому випадку, якщо бомба влучить просто у нього. Я виражував, що ймовірність прямого потрапляння у мій шанець приблизно один до десяти тисяч. Я розмірковував таким чином протягом двох ночей, повністю заспокоївся і спав навіть під час бомбардувань!»

У військово-морських силах США статистика закону великих чисел використовувалася для підняття бойового духу особового складу. Один колишній моряк розповідав мені, що коли його із товаришами по службі послали на танкер, який перевозив високооктанове пальне, вони страшенно налякалися. Всі вважали, що коли торпеда влучить у танкер з високооктановим бензином, він одразу ж вибухне і забере їхні життя.

Проте у командування були інші дані. Воно навело такі цифри: зі ста танкерів, поцілених торпедами, шістдесят залишилися на плаву; із сорока тих, що затонули, лише п'ять занурилися у воду менш ніж за десять хвилин. Це означало, що екіпаж мав достатньо часу на те, щоб покинути корабель, і, крім того, що втрати мінімальні. Чи могло це зміцнити бойовий дух? «Розуміння закону великих чисел позбавило мене неспокою, — сказав Клайд Маас, який розповів мені цю історію. — У всієї команди поліпшився настрій. Тепер ми знали, що у нас є шанс, і що, за законом великих чисел, ми, можливо, залишимося живими».

Для того щоб позбутися звички турбуватися, дотримуйтеся **Правила 3**.

Проаналізуйте факти і запитайте себе: «Які в мене шанси, за законом великих чисел, що подія, яка мене непокоїть, справді відбудеться?»

РОЗДІЛ 9

Прийміть неминуче

Якось у дитинстві я грав із друзями на горіщі старого занедбаного дерев'яного будинку на північному заході Міссурі. Збираючись додому, хлопці почали спускатися драбиною, а я став на підвіконня і стрибнув униз. На вказівному пальці лівої руки я носив каблучку. Коли я стрибнув, вона зачепилася за цвях, і мені відірвало пальця.

Я закричав від болю. Мене охопив жах, я був переконаний, що зараз-таки помру. Але коли рука загоїлася, я більше ніколи не хвилювався через цю травму. Який сенс думати про це?.. Я примирився з неминучим.

Іноді я місяцями не згадую про те, що на лівій руці у мене лише чотири пальці.

Кілька років тому я познайомився з людиною, яка працювала ліфтером у вантажному ліфті однієї з офісних будівель у центрі Нью-Йорка. Я помітив, що в нього відсутня п'ясть лівої руки. Я запитав, чи турбується він через це. «Анітрохи, — сказав він, — я взагалі не звертаю на це уваги. Я не одружений, і згадую, що у мене немає п'ясті, тільки тоді, коли мені потрібно засилити нитку в голку».

Потрапивши у безвихідь, ми дуже швидко приймаємо будь-яку ситуацію, — якщо ми змушені це зробити. Ми пристосовуємося до неї і забуваємо про неї.

Я часто згадую напис, який побачив на руїнах собору п'ятнадцятого століття в Амстердамі, у Нідерландах. Напис фламандською мовою каже: «Це так. Це не може бути інакше».

На своєму життєвому шляху ми часто потрапляємо в неприємні ситуації, які не можна змінити. Вони не можуть бути іншими. У нас є вибір: або прийняти цю ситуацію як неминуче і пристосуватися до неї, або занепасти своє життя, заперечуючи неминуче, та опинитися через це на межі нервового зриву.

Я наведу тут мудру пораду мого найулюбленішого філософа Вільяма Джеймса. *«Охоче приймайте те, що є, — сказав він. — Сприйняття того, що вже сталося, є першим кроком до подолання наслідків будь-якого нещастя».*

Елізабет Коннлі з Портленда, штат Орегон, переконалася у правдивості цього вислову на власному сумному досвіді. Ось який лист я нещодавно отримав від неї.

«Того дня, коли вся Америка святкувала перемогу наших збройних сил у Північній Африці, — пише вона, — я отримала офіційне повідомлення, що мій племінник, якого я любила понад усе у світі, пропав безвісти під час бойових дій. Незабаром надійшла ще одна телеграма, в якій повідомлялося про його загибель.

Я була убита горем. Досі я вважала своє життя щасливим. У мене була улюблена робота. Я допомагала виховувати племінника. Він утілював усе найпрекрасніше, що властиве юності. Я відчувала, що мої зусилля не марні, що я отримую більше, ніж віддаю! І раптом ця телеграма. Світ, у якому я досі жила, було зруйновано. Я відчула, що моє життя втратило сенс. Мене більше не цікавила моя робота, я уникала зустрічей із друзями. Мені до всього було байдуже. Чому така доля спіткала саме мого племінника? Чому загинув цей чудовий хлопчик, життя якого лише починалося? Я не могла змиритися з втратою. Моє горе настільки захопило мене, що я вирішила покинути роботу і звикнути свій вік у сльозах і гірких думках.

Я упорядковувала папери на своєму робочому столі, аж раптом натрапила на лист, про який давно забула, — лист від мого загиблого племінника. Він написав його мені ще кілька років тому, коли померла моя мати. «Звісно, ми всі сумуватимемо за нею, — писав він, — і особливо ти. Але я знаю, що ти не опустиш руки. Твої особисті внутрішні переконання не дозволять тобі зробити це. Я ніколи не забуду тих дивовижних мудрих істин, яких ти мене навчала. Хоч де я буду, хоч як далеко ми перебуватимемо одне від одного, я завжди пам'ятатиму, що ти вчила мене всміхатися і приймати будь-які події, як годиться чоловікові». Я читала і перечитувала цей лист. Мені здавалося, що племінник стоїть біля мене і промовляє: «Чому ти сама не

робиш того, чого навчала мене? Тримайся й не опускай руки. Сховай своє особисте горе під усмішкою і рухайся вперед».

І я вирішила повернутися до роботи. Я більше не дратувалася і не скаржилася на життя. Я сказала собі: «Це вже сталося. Я не можу змінити цього. Але я йтиму вперед так, як цього хотів він». Всі свої знання і енергію я спрямувала на роботу. Я писала листи солдатам — дітям інших людей. Вечорами я відвідувала курси. У мене з'явилися нові інтереси й нові друзі. Мені несила повірити, що зі мною відбулася така зміна. Я не шкодую за минулим. Зараз кожен мій день наповнений радістю, як і бажав того мій племінник. Я примирилася зі своєю долею. Тепер я живу більш насиченим і повноцінним життям, ніж досі».

Елізабет Коннлі з Портленда, штат Орегон, усвідомила те, що ми всі рано чи пізно зрозуміємо: треба приймати неминуче і зважати на нього. «Це так. Це не може бути інакше». Цьому важко навчитися. Навіть королі повинні були постійно нагадувати собі про цю істину. На стіні в бібліотеці покійного Георга V у Букінгемському палаці в рамці висіли такі слова: «Навчи мене не вимагати неможливого і не побиватися за непоправним». Ту саму думку Шопенгауер висловив так: «Чималий запас покори має першорядну вагу при підготовці до життєвих мандрів».

Зрозуміло, ми не відчуваємося щасливими чи нещасними через самі лише життєві обставини. Важливо те, як ми реагуємо на них. Саме це визначає наші відчуття. Ісус сказав, що царство небесне всередині нас. Втім, усередині нас і пекло.

Всі ми здатні перебути катастрофи і трагедії, здатні вийти з них переможцями, якщо змушені це зробити. Нам здаватиметься, що це перевершує наші можливості, але ми володіємо внутрішніми ресурсами надзвичайної сили, які допоможуть витримати все, якщо ми їх використовуємо. Ми дужчі, ніж нам здається.

Покійний Бут Таркінгтон^{*} любив повторювати: «Я можу прийняти все, що нав'язуватиме мені життя, окрім одного — сліпоти. Це єдине, чого я не зможу пережити».

Якось, коли Таркінгтону було вже за шістдесят, він поглянув на килим на підлозі і побачив замість нього невиразну пляму. Він не міг розрізнити візерунок. Таркінгтон звернувся до лікаря і дізнався страшну правду: він втрачає зір. Одне око в нього вже майже не бачить, а на друге чекає така сама доля. Сталося те, чого він понад усе боявся.

* Бут Таркінгтон (1862—1946 рр.) — відомий американський письменник. — *Прим. пер.*

.....

І яка ж була реакція Таркінгтона на це «найгірше з усіх можливих нещасть?» Чи було у нього відчуття: «От і *все*. Це кінець»? Ні. На свій подив, він зберігав гарний настрій, навіть жартував. Його дратували невиразні плями. Вони пропливали перед очима і затуляли навколишній світ. Та коли з'являлася найбільша пляма, він говорив: «Привіт! Знову дідуся завітав! Цікаво, куди він прямує такого чудового ранку».

Чи могла доля зламати такий дух? Відповідь одна: звісно, ні. Коли настала цілковита темрява, Таркінгтон сказав: «Я зрозумів, що можу змиритися з утратою зору так само, як людина може змиритися з багатьма іншими подіями. Навіть якщо б я втратив *всі п'ять відчуттів*, я б зміг жити далі у своєму внутрішньому світі. Адже ми бачимо розумовим зором і живемо всередині нашої свідомості незалежно від того, знаємо ми про це, чи ні».

Сподіваючись повернути зір, Таркінгтон зніс понад дванадцять операцій за один рік, причому під *місцевою* анестезією! Чи нарікав він на це? Він розумів, що їх треба було зробити. Він знав, що не може уникнути цього, і що єдиний спосіб зменшити страждання — примиритися з неминучим і гідно його прийняти. Він відмовився від окремої палати в лікарні і попросився у загальну, де б міг спілкуватися з іншими хворими. Він намагався підбадьорювати їх. І коли він повинен був раз у раз зносити все нові й нові операції, під час яких перебував у цілковитій свідомості, то намагався переконати себе в тому, що йому ще дуже пощастило. «Як чудово! — повторював він. — Як чудово, що зараз наука в змозі оперувати навіть такий складний орган, як людське око!» Звичайна людина неодмінно б отримала нервовий розлад, якби їй довелося осліпнути, а потім витерпіти понад дванадцять операцій. Але Таркінгтон казав: «Я не погодився б проміняти свій досвід на інші, щасливіші події». Він навчив його миритися з неминучим. Він дав йому розуміння того, що в житті немає нічого понад його силу. Таркінгтон усвідомив те, про що казав Джон Мільтон: «Нещасливий не той, хто сліпий, а той, хто не в змозі витерпіти сліпоту».

Маргарет Фуллер, відома феміністка з Нової Англії*, якось висловила своє життєве кредо: «Я приймаю Всесвіт!» Коли старий буркотун Томас Карлейль почув ці слова в Англії, він пробурчав: «Бігме, для неї це краще!» І справді, нам теж краще прийняти неминуче!

* Нова Англія — об'єднана назва групи штатів США: Мен, Нью-Гемпшир, Вермонт, Массачусетс, Род-Айленд, Коннектикут. — Прим. пер.

Якщо ми висловлюватимемо своє обурення, чинитимемо опір і тужитимемо, ми все одно не змінимо немінучого, — зате змінимося самі. Я знаю це напевне. Я вже спробував.

Якось я відмовився приймати немінуче. Я поведився безглуздо, нервував і обурювався. Мої безсонні ночі перетворилися на суцільний кошмар. Зі мною сталося все, чого я не бажав. Цілий рік отак я катував себе, аж мусив змиритися з тим, що, як я знав із самого початку, не можна було змінити. Мені слід було б разом з Уолтом Уйтменом вигукнути:

*Як опиратися негодам, голоду і ночі,
Насмішкам, бідам і відмовам, як дерева
Й тварини безсловесні вміють.*

Дванадцять років я доглядав худобу на фермі. Але я жодного разу не помічав, щоб у джерсійської корови підвищувалася температура через те, що на пасовищі посохла трава, чи через дощ зі снігом або суховій; чи через те, що бугай залицяється до іншої корови. Тварини спокійно терплять злигодні. І тому у них не буває ні нервових зривів, ні виразок шлунка, вони ніколи не божеволіють.

Чи означає все це, що я закликаю вас мовчки миритися з усіма прикрощами долі? Нітрохи! Я не прибічник фаталізму. Поки існує хоча б найменший шанс змінити хід подій, треба боротися! Та коли здоровий глузд підказує нам, що ми зіткнулися з чимось, що залишиться таким, як воно є, і не може бути іншим, — тоді, задля збереження душевного здоров'я, не зазирайте наперед і не озирайтеся назад, шкодуючи за тим, чого нема.

Нині покійний декан Колумбійського університету Хокс казав мені, що своїм життєвим гаслом він обрав один чотиривірш із казок «Матінки Гуски»^{*}. Ось він.

*Від кожної хвороби в цьому світі
Чи ліки є, чи не існує ліків.
Ті ліки відшукати намагайся,
А не знайдеш — облиш, не переймайся.*

* Йдеться про збірку англійських народних віршів для дітей «Казки Матінки Гуски». — Прим. пер.

Працюючи над цією книгою, я спілкувався з багатьма знаними бізнесменами і був приголомшений тим, що всі вони уміють приймати неминуче, а їхнє життя позбавлене неспокою. Якби не це, то вони не витримали б величезного нервового навантаження, пов'язаного з їхньою роботою. Наведу декілька прикладів.

Дж. С. Пенні, засновник однойменної мережі магазинів, сказав мені: «Я не хвилювався б навіть у тому випадку, якщо б втратив усі свої заощадження до останнього centa, адже хвилювання нічому не зарадить. Я зазвичай роблю все, що можу, а результат — в руках Господа Бога».

Генрі Форд сказав мені приблизно те ж саме: «Коли я не можу керувати подіями, я надаю їм змогу самим керувати собою».

Я запитав К. Т. Келлера, президента *Chrysler Corporation*, як він уникає неспокою, і той відповів: «Коли я потрапляю у складну ситуацію, то, якщо я маю таку змогу, роблю все для її виправлення. Якщо ж я не здатен її змінити, я просто забуваю про неї. Я ніколи не турбуюся про завтрашній день, бо знаю, що ніхто не може передбачити свого майбутнього. Існує так багато чинників, здатних вплинути на це майбутнє! Ніхто не в змозі сказати, чим вони обумовлені, і ніхто не може їх зрозуміти. Тож навіть турбуватися про них?»

К. Т. Келлер зникнув би, якби його назвали філософом. Він — просто тямущий бізнесмен, а ще застосовує у житті ту ж таки філософію, яку пропагував Епіктет у Римі дев'ятнадцять століть тому. «Існує лише один шлях до щастя — перестати турбуватися про речі, що непадвладні нашій волі».

Сара Бернар, яку називали «божественною Сарою», теж володіла талантом миритися з неминучим. Півстоліття вона була королевою театральної сцени на чотирьох континентах. Вона була найшанованішою актрисою у світі. У сімдесят один рік її лікар, професор Поцці з Парижа, повідомив, що їй доведеться ампутувати ногу. Подорожуючи Атлантикою, вона під час шторму впала на палубу і забила кінцівку. Внаслідок цього розвинувся флебіт, і нога набрякла. Біль був просто нестерпний, і лікар, не маючи змоги полегшити страждання пацієнтки, вирішив ампутувати їй ногу. Він боявся повідомити запальній, експансивній божественній Сарі про необхідність такої операції. Він мав усі підстави вважати, що ця жахлива новина призведе до істерики. Та лікар помилився. Сара подивилася на нього і спокійно промовила: «Якщо треба, то треба. Ріжте». Це була доля.

Коли актрису забирали до операційної, поруч стояв її син і плакав. Вона весело помахала йому рукою і бадьоро сказала: «Не йди. Я скоро повернуся».

Дорогою в операційну вона декламувала сцену з однієї п'єси, в якій колись грала. Хтось запитав її, чи робить вона це для того, щоб підбадьорити себе. Вона відповіла: «Ні, я хотіла підбадьорити лікарів і медперсонал, адже вони взяли на себе величезну відповідальність».

Оклигавши після операції, Сара Бернар вирушила у навколосвітнє турне і захоплювала публіку ще сім років.

«Коли ми припиняємо боротьбу з неминучим, — писала Елсі Маккормік у статті, опублікованій у *Reader's Digest*, — ми вивільняємо енергію, яка дозволяє значно збагатити наше життя».

Ніхто з людей не має достатньої сили духу і енергії, щоб *боротися* з неминучим і одночасно будувати нове життя. Необхідно зробити вибір. Ви можете або похитнутися під натиском життєвих бур, або ж опиратися їм і зламатися.

Я був свідком цього на моїй фермі в Міссурі. Я посадив декілька дерев. Спочатку вони росли дуже швидко. Потім під час хуртовини кожна гілочка вкрилася грубою кригою. Замість того, щоб граціозно зігнутися під її вагою, ці дерева гордо опиралися негоді і врешті розчахнулися. Мені довелося їх викорчувати. Вони не досягнули мудрості північного лісу. Я проїхав сотні миль вічнозеленими лісами Канади, проте ніколи не бачив ні ялини, ні сосни, які зламалися б під вагою мокрого снігу чи криги. Дерев у цих вічнозелених лісах добре знають, як треба зігнутися, як схилити гілки, як прийняти неминуче. Майстри джіу-джитсу навчають своїх учнів «згинатися, як верба, а не чинити опір, як дуб».

Як ви гадаєте, чому автомобільні шини здатні довгий час витримувати навантаження під час руху? Спочатку виробники випускали скати, які опиралися навантаженням, але такі шини довго не витримували і репалися. Потім вони почали виготовляти скати, що поглинають поштовхи. Нова конструкція дозволяла шинам довгий час витримувати навантаження. Ми проживемо довше і спокійніше, якщо навчимося поглинати удари і поштовхи на кам'янистому життєвому шляху.

Що станеться з нами, якщо ми опиратимемося ударам життя замість того, щоб поглинати їх? Що буде з нами, якщо ми відмовимося «згинатись, як верба» і постійно «чинитимемо опір, як дуб»?

Відповідь дуже проста.

Ми зіткнемося з безліччю внутрішніх конфліктів. Ми хвилюватимемося, перебуватимемо у напрузі й невротичному стані. Якщо ми

.....

будемо опиратися і відмовимося прийняти жорстоку реальність нашого життя, то спочатку сховаємося у створеному нами ж ілюзорному світі, а потім збожеволіємо.

Під час війни мільйони переляканих солдатів повинні були або прийняти неминуче, або зламатися від спротиву. Як приклад, розглянемо випадок з Вільямом Х. Касселіусом. Ось його розповідь, що отримала премію під час наших занять у Нью-Йорку.

«Невдовзі після того як я розпочав службу в береговій охороні, мене доправили до найгарячішого місця на березі Атлантичного океану. Мене призначили інспектором із вибухових речовин. Ви можете собі це уявити? Продавець крекерів стає інспектором із вибухових речовин! Кров холола у мене від самої думки про те, що я матиму справу з тисячами тонн тротилу. Курс навчання тривав два дні. І те, про що я дізнався, наповнило мене ще більшим жахом. Я ніколи не забуду свого першого завдання. Похмурої імлістої днини я отримав наказ вирушити на відкритий пірс Кейвен-Пойнт у Бейонні, штат Нью-Джерсі.

Я відповідав за трюм № 5 на моєму кораблі. Я повинен був працювати там із п'ятьма вантажниками. Вони мали неабиякі м'язи, але нічого не тямали у вибухових речовинах. Вони вантажили надпотужні фугасні бомби, кожна з яких містила тонну тротилу — цього вистачило б, щоб висадити в повітря цю стару посудину і вирядити усіх нас до пращурів. Бомби спускали за допомогою двох канатів. Я постійно повторював про себе: «А раптом один трос зісковзне чи розірветься?» О Боже! Який я був наляканий! Мене морозило. В роті пересохло. Ноги підкошувалися. Серце ледь не вистрибувало з грудей. Але ж я не міг утекти! Це було б дезертирство. Я згнъбив би себе і своїх батьків. Можливо, мене б навіть розстріляли як дезертира. Я не міг утекти. Я повинен був залишитися. Я бачив, що вантажники недбало поводяться із бомбами. Будь-якої миті корабель міг вибухнути. Близько години я перебував у стані невимовного жаху, від якого мені залякло все тіло. Нарешті я звернувся по допомогу до здорового глузду. Я сказав собі: «Припустимо, вибух таки станеться. То й що? Ти все одно нічого не встигнеш відчутти. Це найлегша смерть. Це значно краще, ніж померти від раку. Не будь дурнем. Ти ж не зможеш жити вічно. Ти повинен виконати це завдання, а то тебе розстріляють. Невідомо, що краще».

Так я умовляв себе протягом кількох годин, доки нарешті відчув полегшення. Я подолав свій неспокій і страх, примусивши себе прийняти неминуче.

Я ніколи не забуду цього уроку. І тепер щоразу, коли я потрапляю в ситуацію, яку не можу змінити, я знизую плечима і кажу собі: «Забудь про це». Цікаво, що це спрацьовує навіть для продавця крекерів».

Ура! Слава бравому продавцеві кондитерських виробів!

Крім розпінання Христа, найвідомішою і найтрагічнішою сценою смерті в історії людства вважається смерть Сократа. Навіть через десять тисяч років люди захоплюватимуться зворушливим описом цієї події, який належить перу Платона. Це один з найприголомшливіших і найпрекрасніших творів світової літератури. Декілька афінських громадян, що заздрили старому босоногому Сократові, висунули проти нього неправдиві звинувачення. Сократа засудили до смерті. Тюремник відчував до Сократа симпатію, тому, подавши йому келих із отрутою, сказав: *«Намагайся легко приймати неминуче»*. Сократ так і вчинив. Він зустрів смерть зі спокоєм і гідністю.

«Намагайся легко приймати неминуче». Ці слова були сказані за 399 років до нашої ери. Та більше, ніж будь-коли, потребує цієї істини наш старий і вічно стурбований світ: *«Намагайся легко приймати неминуче»*.

Упродовж останніх восьми років я прочитав майже все, що стосувалося боротьби з неспокоєм. Може, ви хотіли б дізнатися, яку найкращу пораду я знайшов у всіх цих книгах? Добре, ось вона. Це невеличкий текст. Ми повинні прикріпити його до дзеркала у ванній кімнаті і повторювати щоразу, коли вмиваємося, щоб не лише очистити наші обличчя від бруду, а й позбавити неспокою наші душі. Ця безцінна молитва належить перу Рейнольда Нібура, професора практичного християнства Об'єднаної теологічної семінарії в Нью-Йорку.

*Господи, даруй мені спокій,
Щоб прийняти те, що я не можу змінити,
Мужність, щоб змінити те, що можу,
І мудрість, щоб зрозуміти різницю.*

Якщо ви хочете подолати звичку хвилюватися, дотримуйтеся
Правила 4.

Приймайте неминуче.

РОЗДІЛ 10

Поставте «обмежувач» на свій неспокій

Хочете знати, як заробляють гроші на Уолл-стрит? Авжеж! Цьому Хмріють навчитися й мільйони інших людей. Але якби я знав відповідь, то примірник цієї книги коштував би десять тисяч доларів. Втім, є одна розумна ідея, яку застосовують успішні біржові маклери. Цю історію розповів мені Чарлз Робертс із Нью-Йорка, консультант із капіталовкладень.

«Я приїхав до Нью-Йорка з Техасу з двадцятьма тисячами доларів у кишені. Ці гроші дали мені друзі. Я мав купити на них акції. Я думав, що добре знаюся на діяльності фондового ринку, але втратив усі гроші до останнього цента. Щоправда, деякі обладунки дали мені неабиякий прибуток, але врешті я втратив усе.

Я не переймався б так, якби втратив власні гроші, — та я був приголомшений, бо змарнував гроші своїх друзів, хоча всі вони й були людьми зі статками. Я боявся зустрічатися з ними після провалу нашої непевної справи. Проте, на мій подив, вони не лише не образилися на мене, а й виявилися непоправними оптимістами.

Я знав, що діяв за принципом «пан або пропав», і сподівався на успіх, здебільшого спираючись на думки інших людей. Як зазначив Х. І. Філліпс, я «грав на біржі на слух, не знаючи нот».

Я проаналізував свої помилки і вирішив, що, перш ніж повертатися на фондову біржу, мені слід більше дізнатися про те, як вона працює. Я познайомився з найуспішнішим біржовим гравцем за всю історію існування біржі. Його звали Бартон С. Каств. Я вірив, що можу багато чому в нього навчитися, адже він мав репутацію людини, яка

тривалий час успішно здійснює фондові операції. Я розумів, що цей успіх не є наслідком просто щасливого збігу обставин.

Він поставив мені декілька запитань про мої минулі операції на фондовому ринку. Потім він пояснив мені найважливіший принцип цього бізнесу: «На кожную зі своїх біржових операцій я поставив «обмежувач збитків». Якщо я купую акції, скажімо, по п'ятдесят доларів за штуку, то негайно встановлюю режим «обмеження збитків» на рівні сорока п'яти доларів. Це означає ось що: якщо ціна на ці акції впаде більш ніж на 5 пунктів, то вони автоматично будуть продані. Таким чином мої збитки обмежаться п'ятьма пунктами».

«Головне — розумно організувати свої біржові справи, — продовжував досвідчений наставник, — тоді в середньому ваш прибуток становитиме двадцять п'ять або навіть п'ятдесят пунктів. Отже, обмеживши свої збитки п'ятьма пунктами, ви можете помилитися більш ніж у половині операцій, і при цьому все ж таки заробити чимало грошей».

Я одразу ж застосував цей підхід і застосовую його донині. Це допомагає мені захищати інтереси моїх клієнтів і заробляти десятки тисяч доларів.

Поступово я зрозумів, що режим «обмеження збитків» можна використовувати не лише стосовно фондового ринку. Я почав ставити «обмежувач» на будь-які свої прикраси та образи. І цей режим завжди виправдовував себе.

Наприклад, я часто снідаю разом зі своїм другом, який ніколи не приходив на зустріч вчасно. Раніше його запізнення дратували мене, оскільки він з'являвся у кафе рівно тоді, коли половина відведеного на сніданок часу вже спливала. Врешті-решт я розповів йому про «обмежувач», який я встановив на свій неспокій. Я сказав: «Послухай, Білле, мій «обмежувач» вмикається через десять хвилин після призначеного часу нашої зустрічі. Якщо ти не з'явишся у цей період, я вважатиму нашу домовленість недійсною і не чекатиму на тебе».

Боже милий! Якби багато років тому мені вистачило глузду поставити «обмежувач» на своє нетерпіння, на свій характер, на своє прагнення виправдати себе, на свій жаль, на своє розумове й емоційне напруження! Чому мені забракло здорового глузду, аби оцінити кожную ситуацію, яка загрожувала моєму душевному спокою? Адже я міг сказати собі: «Послухай, Дейле Карнегі, це повинно тебе хвилювати лише ось до такої межі, і все». Чому я не робив цього раніше?

Проте я все-таки можу похвалити себе за той випадок, коли я виявив здоровий глузд. Це було у надзвичайно складний період мого життя — під час життєвої кризи, коли мої мрії, мої плани на майбутнє і плоди

багаторічної праці розсипалися, мов картковий будиночок. А сталося ось що. Коли мені виповнилося тридцять років, я вирішив присвятити своє життя написанню романів. Я збирався стати другим Френком Норрісом, Джеком Лондоном або Томасом Харді. Я так прагнув досягти цієї мети, що два роки прожив у Європі. Там можна було непогано існувати, маючи запас доларів, оскільки після Першої світової війни постійно відбувалися грошові реформи і безупинно друкувалися гроші. Протягом цих двох років я працював над головним твором свого життя. Він називався «Сніговій». Назва якнайкраще відповідала тому крижаному холоду, з яким зустріли мій роман у видавництвах. Такий холод панує хіба що на рівнинах Дакоти, коли їх охоплює завірюха. Коли мій літературний агент сказав мені, що роман нічого не вартий і що мені бракує хисту для літературної діяльності, в мене ледве серце не стало. Я вийшов з його офісу, неначе в тумані. Я був приголомшений і почувався так, ніби мене добряче загилили дрючком по голові. Я остовпів од розчарування. Проте я зрозумів, що стою на життєвому роздоріжжі і маю ухвалити найважливіше рішення у своєму житті. Що я повинен робити? Який шлях мені обрати? Минуло кілька тижнів, перш ніж я вийшов із заціпеніння. Тоді я ще й гадки не мав про те, що можна поставити «обмежувач» на свій неспокій. Але зараз, озираючись назад, я розумію, що зробив саме це. Я поставив хрест на двох роках каторжної роботи над романом, реально оцінив свій твір як невдалу спробу зайнятися високим мистецтвом, після чого вирішив змінити своє життя. Я знову почав викладати на курсах для дорослих, а на дозвіллі писав біографії відомих людей і загальноосвітні книги на зразок тієї, яку ви читаете зараз.

Чи відчуваю я задоволення від ухваленого тоді рішення? Чи радий я цьому? Щоразу, коли я згадую той момент, мені хочеться танцювати від щастя! Можу сказати відверто, що відтоді я жодного разу не пошкодував про те, що не став другим Томасом Харді.

Однієї ночі сто років тому, коли сова зловісно пугукала в лісі на березі Уолденського ставу, Генрі Торо вмочив гусяче перо в саморобне чорнило і записав у своєму щоденнику: «Вартість речі — це така кількість субстанції під назвою «життя», яка необхідна, щоб обміняти на неї цю річ одразу чи протягом тривалого часу».

Інакше кажучи, ми — дурні, коли платимо за якусь річ більше, ніж вона коштує для нашого життя.

Проте саме так вчинили Гілберт і Салліван. Вони писали чудові веселі вірші й чарівну музику, але нічого не тямали у тому, як наповнити радістю власне життя. Вони створили найкращі у світі оперети: «Терпіння», «Фартушок», «Мікадо», але не могли контролювати свої емоції.

Вони хвилювалися через дурниці, такі, наприклад, як ціна килима! Салліван замовив для придбаного ними театру килим. Коли Гілберт побачив рахунок, він оскаженів. Чоловіки судилися з цього приводу і ніколи більше у житті не сказали один одному жодного слова. Музику для нової постановки Салліван надсилав Гілберту поштою. Той, у свою чергу, писав на неї вірші і повертав бандероль поштою Саллівану. Якось їм довелося разом вийти на сцену, коли глядачі викликали їх «на біс». Вони стали по обидва кінці сцени і кланялися в різні боки, щоб не бачити один одного. Їм забракло здорового глузду, щоб установити «обмежувачі» на свої образи, як це зробив Лінкольн.

Якось під час Громадянської війни, коли прибічники Лінкольна ганьбили його запеклих ворогів, він сказав: «Ви відчуваєте більшу неприязнь до моїх ворогів, ніж я. Можливо, мені її бракує, але я ніколи не вважав, що вона себе виправдовує. Життя людини таке коротке, що вона не може дозволити собі згяти половину його на суперечки. Якщо хтось із моїх ворогів припинить боротьбу зі мною, я ніколи не дорікатиму йому нашими колишніми незгодами».

Шкода, що моя стара тітонька Едіт не поділяла поглядів Лінкольна на прощення. Вони з дядечком Френком жили на фермі, що перебувала під заставою. Земля там була неродюча, вона заросла бур'янами і була покопана ровами. Подружжя насилу зводило кінці з кінцями й економило кожен цент. Але тітонька Едіт будь-що бажала прикрасити свою убогу оселю і час від часу купувала в борг фіранки та інші гарненькі дрібнички в галантерейному магазині Дена Еверсола у Мерівіллі, штат Міссурі. Дядечка Френка турбували ці борги. Він, як і всі фермери, боявся несплачених рахунків, тож попросив Дена Еверсола більше не продавати товари його дружині в кредит. Коли вона про це дізналася, то не тямилася від люті. І дорікала чоловікові за той учинок ще протягом наступних п'ятдесяти років. Я не раз чув, як вона розповідала цю історію. Востаннє тітонька згадувала про неї, коли їй було вже близько вісімдесяти років. Я сказав їй: «Тітонько Едіт, я розумію, дядечко Френк вас тоді принизив, і це була його помилка, але чи не думаєте ви, що вчиняєте набагато гірше за нього, дорікаючи йому з цього приводу протягом вже майже півстоліття?» Але мої слова не справили на неї жодного впливу. Такі ж наслідки мала б моя розмова, скажімо, з місяцем.

Тітонька Едіт заплатила велику ціну за свою дратівливість і злопам'ятність. Вона втратила душевний спокій.

Коли Бенджаміну Франкліну було сім років, він припустився помилки, про яку пам'ятав сімдесят років. Хлопчик дуже хотів мати свисток. Він увійшов до магазину іграшок у такому збудженому стані, що висипав на прилавок усі гроші, які в нього були, забрав свисток і побіг додому,

.....

навіть не поцікавившись у продавця, скільки ж той насправді коштує. «Вдома я бігав по всіх кімнатах і свистів, страшенно задоволений своєю покупкою», — писав Франклін своєму другу через сімдесят років. Але коли його старші брати і сестри дізналися про те, що він заплатив за свисток значно більше, ніж той насправді коштував, вони безжально висміяли малюка. «Я плакав з досади», — згадував Бенджамін Франклін.

Минуло багато років, Франклін став славетним політичним діячем і послом США у Франції, та, як і раніше, пам'ятав, що переплатив за свисток, і ці спогади викликали у нього «більше жалю, ніж все те задоволення, яке він отримав від свистка».

Але за цей життєвий урок Франклін, врешті-решт, заплатив не таку вже й велику ціну. Він казав: «Коли я подорослішав і почав спостерігати за людською поведінкою, то зустрів багато, дуже багато осіб, які заплатили *надто високу ціну за свій свисток*. Одне слово, я зрозумів, що, як правило, всі нещастя людського роду спричиняються хибною оцінкою цінності тієї або іншої речі, і тим, що люди платять *надто високу ціну за свої свистки*».

Гілберт і Салліван якраз із таких. Вони теж заплатили за свій свисток надто високу ціну. Як і моя тітонька Едіт. Та і Дейл Карнегі слабував на це час від часу. До цієї ж компанії потрапив і безсмертний геній Лев Толстой, автор двох всесвітньо відомих романів «Війна і мир» і «Анна Кареніна». У Британській енциклопедії зазначається, що останні двадцять років свого життя Лев Толстой, можливо, «був найбільш шанованою людиною у світі». За двадцять років до його смерті, в період з 1890 по 1910 роки, його відвідували незліченні шанувальники, які прагнули бодай раз побачити його обличчя, почути голос або доторкнутися до його одягу. Кожне вимовлене ним слово негайно занотовувалося і вважалося майже «святим одкровенням». Але коли йшлося про звичайне життя, Толстой виявляв ще менше здорового глузду, ніж Франклін у свої сім років! Він був геть нерозсудливий!

Ось що я маю на увазі. Толстой одружився із дівчиною, яку кохав понад усе. Вони і справді були такі щасливі разом, що іноді, ставши на коліна, молили Бога, щоб той дав їм змогу чимдовше жити таким чудовим і радісним життям. І все було б добре, та молода дружина виявилася страшенно ревнивою. Вона перевдягалася в сільське вбрання і стежила за чоловіком навіть у лісі. В сім'ї почалися скандали. Вона ревнувала його навіть до своїх дітей. Дійшло до того, що одного разу жінка вистрілила з пістолета у портрет своєї дочки. Вона звивалася на підлозі, стискаючи в руках пляшку з опіумом і погрожувала накласти на себе руки. Діти в цей час перелякано сиділи в кутку кімнати і плакали від жаху.

І що ж зробив Толстой? Я не винуватив би його, якби він розлютився і почав трощити меблі — у нього були на це всі підстави. Але він вчинив щось зовсім незрозуміле: захопився за перо і описав у своєму щоденнику події, що відбулися, звинувативши в усьому дружину! Це був його «свисток!» Письменник хотів, щоб прийдешні покоління виправдали його, поклавши всю відповідальність за невдалий шлюб на жінку. А що зробила його дружина? А вона видирала сторінки з його щоденника, де йшлося про неї, і палила їх. Крім того, вона почала робити записи у власному щоденнику, звинувачуючи свого грубіяначоловіка в тому, що він занастив її життя, написала навіть новелу під назвою «Чия провина?» У ній вона зобразила свого чоловіка домашнім тираном, а себе — мученицею.

Чим же все це скінчилося? Чому ці двоє закоханих людей перетворили свій дім, за словами самого Толстого, на притулок для божевільних? Вочевидь, на це було декілька причин. Одна з них полягала в тому, що вони прагнули справити враження на нащадків. Їх турбувала наша думка про них! Але кого з нас сьогодні цікавить, хто винен в їхніх сімейних чварах? Нікого. Ми заклопотані вирішенням власних проблем, і у нас немає ні часу, ні бажання думати про родину Толстих. Яку велику ціну заплатили за свій свисток ці двоє нещасних людей! П'ятдесят років прожити в щоденному пеклі, й усе лише тому, що у жодного з них не вистачило здорового глузду сказати: «Досить! Давай зараз же поставимо «обмежувач» на наші стосунки. Ми марнуємо наші життя. Час припинити наші чвари».

Я переконаний, що розуміння справжньої цінності речей — це найважливіша таємниця, знання якої дозволяє знайти душевний спокій. Я вважаю, що ми зараз же позбудемося п'ятдесяти відсотків неспокою, якщо зможемо розробити власний золотий стандарт, за яким оцінюватимемо важливість тих чи інших речей і подій для нашого життя.

Отже, щоб подолати звичку турбуватися, дотримуйтеся **Правила 5**.
Тільки-но у вас з'явиться бажання розбити собі лоба задля досягнення мети, яка цього не варта, зупиніться і поставте собі три запитання.

1. Чи справді ця мета важлива для мене?
2. На яку позначку мені слід встановити «обмежувач збитків», аби вчасно зупинитися і забути про нікчемні наміри?
3. Скільки коштує цей свисток? Чи не переплатив я за нього?

РОЗДІЛ 11

Не намагайтеся «пиляти турсу»

Пишучи цю фразу, я можу визирнути з вікна і побачити відбитки лап динозавра у моєму садочку — вони викарбувані у глині й камені. Я придбав їх у музеї Пібоді Єльського університету. В мене є лист від доглядача цього музею, в якому повідомляється, що цим відбиткам 180 мільйонів років. Навіть несосвітеному дурневі не спаде на думку спробувати повернутися у минуле на 180 мільйонів років для того, щоб змінити ці відбитки. Не меншим безглуздям було б непокоїтися через те, що ми не можемо цього зробити. Проте більшість людей саме це і робить. Так, ми можемо спробувати *змінити наслідки події*, яка сталася 180 секунд тому, але ми, звісно, не можемо втрутитися в неї і змінити її перебіг.

У цьому світі існує лише один спосіб отримати користь від минулого. Для цього треба спокійно проаналізувати помилки, яких ми припустилися, щоб не повторювати їх у майбутньому.

Я переконався, що це справді так. Але чи завжди вистачало мені сміливості і розуму діяти саме так? Щоб дати відповідь на це запитання, дозвольте мені розповісти вам про один цілком фантастичний випадок, який трапився зі мною багато років тому. А сталося тоді ось що: понад триста тисяч доларів моїх заощаджень пішли за вітром, і я не отримав жодного цента прибутку. Почалося все з того, що я створив велике підприємство в галузі освіти для дорослих, відкрив відділення в багатьох містах країни і не шкодував грошей на покриття поточних видатків і витрат на рекламу. Я був такий заклопотаний

викладацькою справою, що не мав ні можливості, ні бажання контролювати фінанси. Я був надто наївний і не розумів, що мені потрібен розумний і пильний фінансовий директор.

Та ось минув рік, і я дізнався про реальний стан справ — дійсність витверезила й приголомшила мене. Я зрозумів, що, попри значні капіталовкладення в організацію курсів, вони не дали мені ніякого пожитку. Після того як я з'ясував це, мені слід було б зробити два кроки. По-перше, слід було звернутися до здорового глузду і вчинити так, як вчинив Джордж Вашингтон Карвер, темношкірий учений, що втратив сорок тисяч доларів, бо луснув банк, де вони зберігалися. Коли хтось зі студентів запитав його, чи йому відомо про те, що він зубожів, вчений відповів: «Так, я щось про це чув», і спокійно продовжив читати лекцію. Він просто забув про цю втрату, причому так ґрунтовно, що ніколи більше не згадував про неї.

По-друге, мені слід було б проаналізувати свої помилки і здобути науку на все подальше життя.

Але, відверто сказати, я не зробив ні першого, ні другого. Натомість я поринув у неспокій. Місяцями я жив, наче у тумані. Я втратив сон і апетит. Замість того, щоб здобути науку з цієї величезної помилки, я повторив її (щоправда, вже у меншому масштабі!).

Мені дуже ніяково зізнаватися у такій безрозсудній поведінці, але багато років тому я переконався, що «легше навчити двадцятіро людей тому, що робити в тій чи іншій ситуації, ніж стати тим одним із цих двадцятьох, який зможе цьому навчитися».

Мені, на жаль, не довелося учитися в школі ім. Джорджа Вашингтона в Нью-Йорку в класі Пола Брендвайна, того самого вчителя, у якого навчався Аллен Сондерс.

Містер Сондерс розповідав мені, як викладач курсу гігієни Пол Брендвайн дав йому один із найцінніших уроків у його житті.

«Я був ще підлітком, але вже тоді мав звичку непокоїтися з будь-якого приводу, а то й просто так. Я зазвичай нервував і хвилювався через свої помилки. Здавши на перевірку екзаменаційну роботу, я не спав цілу ніч і гриз нігті, тому що боявся провалу. Я постійно непокоївся за те, що зробив, і журився, що не зробив цього по-іншому. Мені весь час здавалося, що я щось не так сказав чи вчинив.

Якось вранці наш клас увійшов до наукової лабораторії, де на нас чекав учитель містер Брендвайн. На його столі на видоті стояла пляшка молока. Ми розсілися за партами і з подивом втупили очі у пляшку, не розуміючи, як вона стосується до уроку гігієни. Раптом

Пол Брендвайн підвівся і жбурнув цю пляшку в мийку. Пляшка з гуркотом розбилася, а він голосно вимовив: «Не плачте за розлитим молоком! Втраченого не повернеш!»

Потім він звелів нам підійти до мийки і поглянути на скалки. «Дивіться уважніше, — сказав він, — я хочу, щоб ви запам'ятали цей урок на все життя. Молоко розлилося, його вже немає — ви бачите, що воно збігло у каналізаційну трубу. Ніякі ваші емоції не здатні повернути його назад — жодної його краплини вже не повернеш. Якби ви були обачнішими і обережнішими, молоко можна було б зберегти. Але зараз вже надто пізно. Все, що ми можемо зробити, — це списати його з рахунку, забути про нього і рухатися далі».

Ця невеличка вистава надовго закарбувалася у моїй свідомості. Я пам'ятав її і тоді, коли забув усе — і стереометрію, і латину. Насправді, з погляду практичного життєвого досвіду, цей урок дав мені значно більше, ніж решта всіх предметів, які ми вивчали за чотири роки перебування у школі. Цей досвід навчив мене, по можливості, не розливати молока, та якщо воно вже розлилося і збігло у каналізацію, цілком забути про нього».

Деякі читачі іронізуватимуть з того, що я витрачаю на змалювання цієї ситуації забагато слів, тоді як можна було б охарактеризувати її прислів'ям: «Що з воза впало, те пропало», або «Втраченого не повернеш». Я знаю, що ця істина досить банальна. Я знаю, що ви чули її вже тисячі разів. Але мені також відомо, що ці заїжджені прислів'я містять у собі саму суть відшліфованої століттями мудрості всього людства. Вони народилися з багатовікового досвіду людства і передавалися з покоління в покоління упродовж сотень років. Якби ви могли прочитати все, що було написано великими мудрецьми всіх століть про неспокій, то ви не знайшли б глибшої мудрості, ніж та, що міститься у таких заялжених прислів'ях, як «Не кажи «гоп», поки не перескочиш», — тобто не створюй собі труднощів зарання, або «Що з воза впало, те пропало». Якби ми не іронізували над цими прислів'ями, а керувалися ними у житті, то нам узагалі не потрібна була б ця книга. Більше того, якби ми застосовували на практиці давні прислів'я, то наше життя було б майже досконалим. Але знання є силою лише тоді, коли воно застосовується практично. І мета цієї книги полягає не в тому, щоб повідомити вам щось нове, а в тому, щоб нагадати вам про добре відомі речі, спонукати вас до дій і надихнути на практичне застосування давніх істин.

Я завжди захоплювався такими людьми, як покійний Фред Фуллер Шедд, який умів талановито зобразити ці давні істини в новому світі. Фред Фуллер Шедд був редактором журналу *Philadelphia*

Bulletin. Звертаючись до випускників коледжу, він запитав: «Хто з вас у своєму житті пиляв дрова? Підніміть руки». Більшість присутніх зробили це. Потім він запитав: «А хто з вас у своєму житті пиляв тирсу?» Не піднялося жодної руки.

«Звісно, ніхто не може пиляти тирсу! — вигукнув містер Шедд. — Вона вже напиляна. Те саме з минулим. Коли ви починаєте турбуватися про те, що вже відбулося і скінчилося, ви просто намагаєтеся пиляти тирсу».

Коли великому майстрові бейсболу Конні Макку виповнився вісімдесят один рік, я запитав його, чи турбувався він колись через програші своєї команди.

«Авжеж, раніше вони мене страшенно засмучували, — відповів він. — Але я позбувся цієї звички багато років тому. Я зрозумів, що нервувати через поразки безглуздо. Неспокій нічим не зарадить. Адже не можна змолоти пшеницю водою, яка вже збігла у річку».

Це справді так. До того ж, якщо ви будете постійно хвилюватися, ваше обличчя вкриється зморшками, і ви заробите собі виразку шлунка.

Минулого року в День Подяки я обідав із Джеком Демпсі. Поки ми смакували індичкою під журавлинним соусом, він розповів мені про той поєдинок, в якому втратив своє звання чемпіона світу у важкій вазі, поступившись ним боксеру на ім'я Танні. Звичайно, це дуже вразило його самолюбство. «У розпалі бою, — розповідав мені Джек Демпсі, — я раптом зрозумів, що постарів... Наприкінці десятого раунду я ще тримався на ногах, але це був кінець. Моє обличчя розпухло і вкрилося саднами. Я майже не міг розплющити очі... Я бачив, як рефері підняв руку Джина Танні на знак перемоги... Я вже не був чемпіоном світу. Лив дощ, я йшов крізь натовп у роздягальню. Кілька людей намагалося потиснути мені руку. У декого в очах стояли сльози.

Через рік я знову бився з Танні. Але все було марно. Зі мною було покінчено назавжди. Мені було важко зберігати душевний спокій, але, я сказав собі: «Я не збираюся жити минулим чи шкодувати за розлитим молоком. Я мужньо витримаю цей удар і не дозволю повалити мене з ніг».

Джек Демпсі так і вчинив.. Як? Може, він повторював собі: «Я не побиватимуся за минулим»? Ні, це лише змусило б його згадувати про свою поразку. Він змирився з неминучим, а потім взагалі викреслив сумну подію із пам'яті й зосередився на майбутньому. Він відкрив ресторан «Джек Демпсі» на Бродвеї і «Великий північний готель» на 57-й стрит і паралельно організовував боксерські поєдинки і показові виступи. Він

був настільки заклопотаний, що не мав ні часу, ні бажання копирсатися у минулому. «Останні десять років, — говорив Джек Демпсі, — я прожив краще, ніж за тої пори, коли був чемпіоном світу».

Містер Демпсі зізнався мені, що прочитав за своє життя дуже мало книжок, але це не завадило йому дотримувати поради Шекспіра: «Мудрець не сидить, склавши руки, не жалкує за тим, що втратив, а докладає всіх зусиль, щоб відшкодувати свої збитки».

Коли я читаю історичні і біографічні романи чи спостерігаю за людською поведінкою в надзвичайних ситуаціях, мене завжди дивує і надихає здатність декого із них відмежовуватися від тривоги і жити щасливо.

Якось я відвідав відому в'язницю Сінг-Сінг. Понад усе мене шокувало те, що в'язні зовні виглядали так само щасливими, як і звичайні люди поза тюремними стінами. Я відзначив це у розмові з Льюїсом Е. Лоуесом, який тоді обіймав посаду начальника в'язниці. Він пояснив мені, що злочинці, потрапляючи до Сінг-Сінгу, зазвичай ще деякий час відчують образи і лють. Але вже за кілька місяців більшість із них забувають про свої нещастя, приймають тюремні порядки і намагаються влаштувати своє життя. Лоуес розповів мені про одного в'язня — садівника, — який *співав*, копирсаючись у невеличкому тюремному садку, де примудрявся вирощувати квіти й овочі.

Цей в'язень виявив більше здорового глузду, ніж більшість із нас. Він знав, що:

*Вказівним перстом Всевишній пише, а написавши —
Далі йде. І вся побожність ваша й розум не допоможуть
Те змінити, що перст той провістив, чи стерти хоч півслова.
І навіть ваших сліз потоки не змиють слів тих.*

Отже, немає сенсу проливати сльози. Ми, звісно, припускаємося прикрих помилок і безглуздих вчинків! Ну то й що? Хто від цього застрахований? Навіть Наполеон програв третину всіх своїх головних битв. Цілком можливо, що співвідношення наших перемог і поразок нітрохи не гірше, ніж у Наполеона. Хто знає?

Хай там як, нашого минулого не поверне ні вся королівська кіннота, ні вся королівська рать.

Тому запам'ятайте **Правило 6**.

Не намагайтеся «пиляти тирсу».

Резюме Частини ІІІ

ЯК ПОДОЛАТИ НЕСПОКІЙ, ПЕРШ НІЖ ВІН ЗДОЛАЄ ВАС

Правило 1

Витісняйте неспокій зі своєї душі, поринувши у роботу. Активна діяльність — найкращий спосіб терапевтичного лікування нудьги і смутку.

Правило 2

Не дозволяйте собі хвилюватися через дрібниці. Нехтуйте ними і якнайшвидше про них забувайте.

Правило 3

Користуйтеся законом великих чисел для того, щоб позбутися неспокою. Запитайте себе: «Які в мене шанси, що подія, яка мене непокоїть, справді станеться?»

Правило 4

Прийміть неминуче. Якщо обставини дужчі й ви неспроможні змінити або виправити якусь ситуацію, скажіть собі: «Це так. Це не може бути інакше».

Правило 5

Поставте «обмежувач» на свій неспокій. Проаналізуйте ситуацію і вирішіть, чи заслуговує вона на те, щоб ви турбувалися через неї. І турбуйтеся не більше, ніж цього вимагає здоровий глузд.

Правило 6

Хай минуле саме ховає своїх мерців. Не «пиляйте тирсу».

ЧАСТИНА IV

***Сім способів
сформувати у себе
позитивне мислення***

РОЗДІЛ 12

Дев'ять слів, які можуть змінити ваше життя

Кілька років тому під час радіоефіру ведучий запитав мене: «Який найважливіший урок ви отримали у житті?»

Мені було легко відповісти на це питання: найголовніший урок, який я засвоїв у житті, — це усвідомлення важливості наших думок. Скажи мені, про що ти думаєш, і я скажу тобі, хто ти. Наші думки визначають нашу особистість. Наше ставлення до життя — чинник, що визначає нашу долю. Емерсон казав: «Людина — це те, що вона думає протягом дня». Хіба може вона бути іще чимось?

Тепер я точно знаю, що найбільша проблема, з якою ми зустрічаємося, полягає в тому, як правильно спрямувати наші думки. Якщо ми зможемо це зробити, то знайдемо шлях до вирішення усіх наших проблем. Великий філософ Марк Аврелій, що правив Римською імперією, висловив цю думку *дев'ятьма словами, які можуть змінити вашу долю*: «Наше життя є тим, що ми про нього думаємо».

Авжеж, якщо ми думаємо про щастя, ми почувуємося щасливи ми. Якщо нас охоплюють сумні думки, ми журимося. Якщо у наших думках знаходиться місце для страху, ми боїмося. Якщо ми постійно думаємо про хвороби, то можемо і справді захворіти. Якщо наші думки — про невдачу, вона обов'язково спіткає нас. Якщо ми сповнені жалю до себе, то люди уникатимуть нас. Норман Вінсент Піл сказав: «Ви — не те, що ви про себе думаєте; ви — саме те, що ви *думаєте*».

Вам здається, я пропагую примітивно оптимістичне ставлення до всіх ваших проблем? На жаль, ні. Життя не таке просте. Проте я вважаю, що ми повинні мислити *позитивно*, а не негативно. Іншими словами, ми маємо докладати всіх зусиль до вирішення наших проблем, але не турбуватися про них. Що я маю на увазі, коли кажу це?

Наведу один приклад. Щоразу, коли мені доводиться перетинати захащені автомобілями нью-йоркські вулиці, я дбаю про те, щоб не потрапити під колеса, але не відчуваю при цьому неспокою. Дбати про щось означає усвідомлювати, в чому полягає наша проблема, і планомірно здійснювати кроки для її вирішення. А непокоїтися — це бездумно й гарячково кружляти навколо цієї проблеми.

Людина може вирішувати серйозні проблеми, крокуючи тротуаром з високо піднятою головою і квіткою в петельці піджака. Я бачив, як Лоуелл Томас поведився саме таким чином. Це сталося у ті часи, коли я мав честь працювати з ним. Ми демонстрували його відомі стрічки про військові кампанії Алленбі і Лоуренса під час Першої світової війни. Томас із помічниками знімав бойові дії не менш ніж на шести фронтах, а, найголовніше, вони привезли хронікальні кадри, що зображували Т. Е. Лоуренса і його екзотичну арабську армію, а також документальну стрічку про те, як Алленбі завоював Святу Землю. Виступи Томаса, що супроводжувалися демонстрацією фільмів «3 Алленбі у Палестині і з Лоуренсом в Аравії», стали справжньою сенсацією в Лондоні й усьому світі. Через ці виступи на шість тижнів було відстрочено відкриття оперного сезону в Лондоні. Це дало змогу Томасові продовжити розповіді про свої неймовірні пригоди і демонструвати свої фільми в Королівському оперному театрі в Ковент-Гардені. Після сенсаційного успіху в Лондоні Томас вирушив у тріумфальне турне багатьма країнами. Потім протягом двох років він працював над фільмом про життя в Індії й Афганістані. Але невдовзі сталося неможливе: після численних і геть неймовірних невдач він опинився в Лондоні без шеляга в кишені. Я був із ним у цей час. Я пам'ятаю, як ми харчувалися в найдешевших ресторанах. Але ми не могли б дозволити собі навіть цього, якби не позичили грошей у одного шотландця — Джеймса Макбі, відомого актора. Суть цієї історії в тому, що навіть коли Лоуелл Томас потрапив у скрутну ситуацію і опинився по вуха у боргах, він усі свої сили спрямував на вирішення проблем, а не на безглузде хвилювання з цього приводу. Він знав, що якщо спасує перед труднощами, то від нього не буде ніякої користі нікому, в тому числі й кредиторам. Тому кожного ранку, вийшовши з дому, він купував квітку, засовував її у петельку

свого піджака, і бадьюро, з високо піднятою головою, простував по Оксфорд-стрит. Томас мислив позитивно, не втрачав мужності і не дозволяв собі засмучуватися. Він розглядав поразку як елемент гри, як тренування для того, хто прагне досягти успіху в житті.

Наш умонастрій неабияк впливає на наші фізичні сили. Відомий англійський психіатр Дж. А. Хедфілд у своїй чудовій книзі «Психологія сили» наводить приголомшливий приклад, що ілюструє цей факт. «Я здійснив експеримент із трьома чоловіками, — пише він. — Я перевіряв вплив навіювання на їхню фізичну силу, яку вимірював за допомогою динамометра». Він запропонував кожному з чоловіків з усієї сили стиснути динамометр. Умови експерименту змінювалися тричі.

Спершу Хедфілд виміряв силу стискання досліджуваних, коли вони перебували у звичайному стані. Середній показник динамометра при цьому становив 101 фунт. Потім він занурив досліджуваних у транс і нав'яз їм думку, що вони занедужали. Після цього випробування середній показник стискання дорівнював лише 29 фунтам, а це — менше третини нормальної сили цих чоловіків. (Один із досліджуваних був професійним боксером, і коли йому сказали, що він захворів, то, за його словами, рука «стала зовсім маленькою, як у дитини»).

Врешті досліджуваних під гіпнозом переконали, що вони дуже сильні. Середній результат вимірів потому склав 142 фунти. Це означає, що коли свідомість чоловіків наповнилася позитивними думками про велику фізичну силу, їхня реальна фізична сила збільшилася майже на п'ятдесят відсотків.

Ось така неймовірна потужність нашого умонастрою.

Для того щоб проілюструвати справді чарівну силу, котру має наша думка, дозвольте розповісти вам найприголомшливіший випадок в історії Америки. Я міг би написати про це цілу книгу, але обмежуся короткою розповіддю.

Якось морозної осінньої ночі невдовзі по закінченні Громадянської війни одна жебрачка постукала у двері матінки Вебстер, дружини відставного морського капітана, що мешкала в Еймсбері, штат Массачусетс.

Матінка Вебстер відчинила двері і побачила на порозі безпорадну істоту — «не більше сотні фунтів переляканої людської плоті». Незнайомку звали місіс Гловер. Вона пояснила, що хоче знайти притулок, де можна було б поміркувати і попрацювати над великою проблемою, що не давала їй спокою ні вдень, ні вночі.

«Ви могли б залишитися тут, — запропонувала місіс Вебстер. — Я сама-самісінька в цьому величезному будинку».

Місіс Гловер, можливо, залишилася б жити у матінки Вебстер на-завжди, якби з Нью-Йорка на канікули не приїхав пасерб господині Білл Елліс. Побачивши місіс Гловер, він заволав: «Мені не потрібні тут волоцюги!», — і грубо виштовхав безпритульну жінку за двері під ринву. Декілька хвилин вона стояла і мокла під струменями дощу, а потім попленталася дорогою, сподіваючись знайти хоч якийсь притулок.

А тепер починається найдивовижніша частина цієї історії. Цій волоцюзі, яку Білл Елліс виштовхав у потилицю, судилося стати найвідомішою у світі жінкою-філософом. Нині вона має мільйони послідовників, які знають її під ім'ям Мері Бейкер Еді. Вона є засновницею релігійної течії «Християнська наука».

Проте все це було ще далеко попереду, а поки що життя підносило їй лише хвороби, біди та нещастя. Її перший чоловік помер невдовзі після весілля. Другий чоловік покинув її і пішов до заміжньої жінки. Пізніше він помер у притулку для старих. У неї була тільки одна дитина, хлопчик, але злидні, хвороби, заздрість змусили її відмовитися від нього, коли йому було чотири роки. Вона нічого не знала про нього і не бачила його вже протягом тридцяти одного року.

У Мері Еді було дуже слабке здоров'я, тож вона багато років цікавилася тим, що називала «наукою духовного цілительства». Її доля різко змінилася, коли вона перебувала в місті Лінн, штат Массачусетс. У той зимовий день місіс Еді прямувала до центру містечка, але несподівано послизнулася на обмерзлому тротуарі, впала і знепритомніла. Вона серйозно пошкодила хребет, все її тіло здригалося у корчах. Лікарі вважали, що вона приречена і невдовзі помре. Якщо ж якимсь дивом вона все-таки залишиться жити, то решту життя пересуватиметься в інвалідному візку.

Багато хто вважав, що лікарняне ліжко стане її останнім притулком перед смертю. Напівпаралізована Мері Бейкер Еді відкрила Біблію — як вона казала потім, її вів Святий Дух, — і прочитала слова з Євангелія від Матвія: «І ось принесли до Нього недужого, що лежав на ношах. Ісус побачив їхню віру, а тому сказав розслабленому: збадьорся, сину! Прощаються тобі гріхи твої... підведися, візьми постіль твою й йди в оселю твою. І він підвівся, узяв постіль свою і пішов до оселі своєї»^{*}.

* Євангеліє від Матвія, ІХ, 2-7.

Ці слова, як стверджувала місіс Еді, збудили усередині неї таку силу, таку віру, такий імпульс цілющої сили, що вона «негайно встала з ліжка і пішла».

«Це подія, — оповідала місіс Еді, — стала тим самим яблуком Ньютона, яке підштовхнуло мене до відкриття способу, як одужати самій і допомогти іншим... Я достеменно зрозуміла, що причиною всього є Розум, і кожна подія має ментальну природу».

Таким чином Мері Бейкер Еді стала засновницею і вищим духовним обличчям нової релігії під назвою «Християнська наука». Це єдина з великих релігій, яку заснувала жінка.

Можливо, ви кажете собі: «Цей Карнегі вербує прибічників «Християнської науки!»» Ні, ви помиляєтеся. Я не сповідаю цієї релігії. Але що довше я живу, то більше переконуюся в тому, що думка має величезну силу. Я викладаю тридцять п'ять років і знаю людей, які позбулися неспокою, страхів і різних хвороб і навіть цілком змінили своє життя, — і все це внаслідок того, що вони змінили спосіб мислення. Я знаю! Знаю! Я сам сотні разів був свідком того, як відбувалися такі неймовірні перетворення. Я бачив їх так часто, що вони вже не викликають у мене подиву.

Я глибоко переконаний, що наш душевний спокій і радісне сприйняття світу залежать не від того, де ми перебуваємо, що ми маємо або хто ми, а тільки від настрою наших думок. Зовнішні умови тут не відіграють майже ніякої ролі. Наприклад, випадок, що відбувся зі старим Брауном. Його повісили за загарбання військового арсеналу Сполучених Штатів Америки в Харперс-Феррі і спробу зчинити бунт рабів. До шибениці він приїхав верхи на своїй труні. Тюремник поряд із ним нервував і хвилювався, а старий Джон був спокійний. Поглянувши на гори Блу-Рідж у Вірджинії, він вигукнув: «Що за чудове місце! Я ніколи раніше не мав можливості по-справжньому намілуватися ним».

Або, наприклад, випадок із Робертом Фальконе Скоттом і його компаньйонами, з якими він вперше досяг Північного полюса. Їхній зворотний шлях, — найважче з усіх випробувань, які випадали людині. У них скінчилися продукти і пальне. Вони не мали змоги просуватися вперед через сильний ураган, що лютував над ними протягом одинадцяти днів і ночей. Його сила була така, що полярна крига вкрилася розколинами. Люди знали, що приречені на смерть. На такий випадок у них був із собою запас опіуму. Варто було проковтнути велику дозу, й вони могли б спокійно заснути назавжди.

Але ніхто з членів експедиції не скористався цими ліками. Зазираючи смерті в очі, люди співали «радісних і життєствердних пісень». Ми дізналися про це з прощального листа, що його через вісім місяців знайшов пошуковий загін разом з їхніми заляканими тілами.

Тож якщо наша свідомість переповнена творчими думками, мужністю і спокоєм, то ми тішитимемося життям, сидячи на власній труні, чи будемо виспівувати в наметі «радісні пісні», вмираючи з голоду і холоду.

Триста років тому сліпий поет Мільтон відкрив для себе ту ж істину:

*Людини розум — власний світ,
Спроможний з пекла рай створити,
А з неба — прірву.*

Ставлення до життя Наполеона і Хелен Келлер цілком підтверджують вислів Мільтона. Наполеон мав усе, чого зазвичай прагне людина: славу, владу, багатство, але на острові Святої Єлени він все ж таки скаржився: «У мене не було і шести щасливих днів за все мое життя». А ось Хелен Келлер, глуха, німа і сліпа, стверджувала: «Моє життя неймовірно прекрасне!»

Якщо за півстоліття свого життя я взагалі чомусь навчився, то це тому, що «ніщо у світі не спроможне забезпечити вам душевний спокій, крім вас самих».

Я просто намагаюся повторити прекрасні слова, сказані свого часу Емерсоном. Наприкінці есе «Довіра до себе» він написав: «Політична перемога, зростання прибутків од орендної плати, одужання, зустріч із другом або якісь інші приємні події вашого життя підвищують ваш настрій, і вам здається, що попереду лише радісні дні. Не вірте цьому. Ніщо у світі не спроможне забезпечити вам душевний спокій, крім вас самих».

Епіктет, знаний філософ-стоїк, попереджав, що нам слід більше уваги приділяти видаленню поганих думок із голови, ніж видаленню «пухлин і наривів на тілі».

Це було сказано дев'ятнадцять століть тому, але сучасна медицина охоче підтримала б ці слова. Доктор Дж. Кенбі Робінсон заявив, що четверо з кожних п'яти пацієнтів лікарні Джона Гопкінса потерпають від недуг, спричинених емоційною напругою і стресами. Це стосується навіть випадків, пов'язаних із органічними розладами.

«Врешті-решт, — сказав він, — ці хвороби є наслідком непристосованості людини до життя і його проблем».

Монтень, великий французький філософ, гаслом свого життя обрав такі слова: «Людина страждає не стільки через те, що сталося, скільки через те, що вона думає з цього приводу». А те, що ми *думаємо* з якогось приводу, цілком залежить лише від нас із вами.

Що я хочу цим сказати? Ви можете подумати: яке ж неймовірне нахабство слід мати, щоб у найтяжчі для вас часи, коли ви буквально розчавлені життєвими проблемами й ваші нерви мов напнуті струни, сказати вам прямо в обличчя, що змінити ситуацію можна легко і просто — варто лише вольовим зусиллям змінити свій психологічний стан! Так, саме це я і маю на увазі! Та й це ще не все. Я збираюся показати вам, як це зробити. Можливо, вам доведеться докласти деяких зусиль, але сам секрет дуже простий.

Вільям Джеймс, неперевершений авторитет у галузі практичної психології, якось зробив таке спостереження: *«Вважається, що дія є наслідком відчуттів, але насправді дія і відчуття одночасні. Регулюючи свої дії, які безпосередньо контролюються нашою волею, ми побічно контролюємо наші відчуття, які взагалі їй непідвладні»*.

Інакше кажучи, ми не можемо миттєво змінити свій емоційний стан, але *можемо* міняти характер і спрямованість своїх дій. І коли ми змінюємо дії, автоматично змінюються і наші відчуття.

«Таким чином, — пояснює Вільям Джеймс, — єдиний спосіб підняти настрій полягає в тому, щоб діяти і говорити так, немов ви вже розвеселилися».

Невже такий простий прийом дає якийсь результат? Спробуйте самі. Широко посміхніться, розправте плечі, дихайте глибше і наспівуйте веселу пісеньку. Якщо не можете співати — насвистуйте. І це не виходить — мугикайте щось без слів. Дуже скоро ви зрозумієте, що мав на увазі Вільям Джеймс. Адже *фізично неможливо* вдатися в тугу, якщо ви поводитесь як цілком щаслива людина.

Це одна з найпростіших і найфундаментальніших властивостей людської природи, яка здійснює справжні дива у нашому житті. Я знаю одну жінку з Каліфорнії, — не називатиму її на ім'я, — яка могла б за двадцять чотири години позбутися своїх нещасть, якби знала цей секрет. Вона вдова та ще й літнього віку. Все це, погодьтеся, сумно, але чи заважає це їй поводитися так, ніби вона щаслива? Якщо ви запитаете її про самопочуття, вона відповість: «Дякую, все добре», але вираз її обличчя і сумний голос волатимуть: «О Господи, якби ви знали, як

мені важко!» Здається, вона ганить вас за те, що ви наважилися бути щасливим у її присутності. Сотні інших жінок перебувають у значно гірших ситуаціях. Адже після смерті чоловіка вона отримала неабияку страховку — цих грошей цілком вистачить, щоб заможнo жити до кінця своїх днів, — у неї дорослі діти, які вже мають власні родини, й вона може перебратися до них. Але її ніколи не можна побачити усміхненою. Вона скаржиться, що всі три її зяті — скнари й егоїсти, хоча вона місяцями гостює в їхніх оселях, а дочки ніколи не роблять їй подарунків, хоча сама вона потайки накопичує гроші «на старість». Ця жінка труїть життя не лише собі, а й своїм нещасним дітям! Але чи так має бути? Шкода, що вона *не бажає* змінити себе і перетворитися з нещасної буркотливої баби на гідного і шанованого члена сім'ї. І вона могла б це зробити, якби захотіла. Для цього їй просто слід поводитися як щаслива людина; вдати, ніби їй справді весело, і вона любить своїх близьких, — замість того, щоб плакати за своїм пропавшим життям.

Я знайомий з одним чоловіком з міста Телл, штат Індіана, що живий завдяки тому, що знав цей секрет. Його звать Х. Дж. Енглерт. Десять років тому він захворів на скарлатину, яка спричинила ускладнення — нефрит. Він звертався до багатьох лікарів, навіть до знахарок, але ніхто не міг йому допомогти.

Трохи згодом стан його здоров'я ще погіршився: підскочив тиск. Він пішов до лікаря, де з'ясувалося, що його тиск піднявся аж до 214. Ситуація була критична — у будь-який момент чоловіка могло паралізувати. Лікар попередив, що хвороба прогресуватиме, і що йому слід готуватися до найгіршого і якнайшвидше впорядкувати свої справи.

«Я повернувся додому, — розповідав він, — перевірів, чи сплачений мій страховий поліс, зізнався Творцеві у всіх своїх гріхах і поринув у сумні роздуми. Через мене страждали мої близькі, а я перебував у якнайглибшій депресії. Тиждень я скаржився на життя і жалів себе, а потім сказав собі: «Ти поведишся безглуздо! Можливо, ти проживеш ще цілий рік, то чом би не прожити його щасливо?».

Я випростався, посміхнувся і спробував поводитися так, ніби все йде нормально. Зізнаюся, що спочатку це вимагало від мене неабияких зусиль, але я змусив себе бути веселим і радіти життю. Це допомогло не лише моїй родині, а й мені самому.

Невдовзі я почав краще *почуватися* — майже так добре, як намагався виглядати. Мій стан значно поліпшився. І сьогодні (адже минуло багато місяців після визначеного мені терміну смерті) я не лише живий і щасливий, а й тиск у мене знизився! Одне я знаю на-

певно: прогноз лікаря неодмінно справдився б, якби я й далі думав, що вмираю. Але я дав шанс своєму тілу зцілитися, змінивши напрям своїх думок!»

Дозвольте мені запитати вас. Якщо одна людина врятувала собі життя тим, що почала мислити позитивно, то чому ми повинні миритися із власним поганим настроєм і депресією? Навіщо сумувати і вдаватися в тугу, псувати життя собі й оточенню, якщо існує реальна можливість самому стати щасливим? Адже для цього потрібно так мало: просто грати роль веселої і задоволеної людини.

Багато років тому я прочитав книгу, яка справила на мене надзвичайне враження. Вона називалася «Як людина мислить». Її автор — Джеймс Аллен, і ось що у ній було сказано: «Людина з часом розуміє, що тільки-но вона змінює своє ставлення до речей і інших людей, вони теж змінюються по відношенню до неї... Варто людині докорінно змінити свої думки, і вона з подивом побачить, як швидко змінюються матеріальні умови її життя. Люди притягують до себе не те, що вони хочуть, а те, чим вони є насправді... Божество, що визначає нашу долю, міститься у нас всередині. Воно — це наша справжня сутність... Все, чого людина досягає, є прямим наслідком його власних думок. Людина може отримати перемогу і досягти своєї мети тільки тоді, коли її думки будуть піднесені до рівня поставлених нею завдань. Якщо ж вона відмовиться піднести свої думки, то залишиться слабкою і нещасною».

Як сказано у Книзі Буття, Творець дав людині владу над усією землею. Це, безумовно, безцінний дар. Але мені така перевага ні до чого. Все, чого я бажаю, — здобути владу над собою; владу над своїми думками, над своїми жахами, владу над своїм розумом і над своєю душею. І найдивовижніше — що я знаю, як отримати цю владу у будь-якому обсязі і будь-коли, за моїм бажанням. Для цього мені треба лише керувати своїми діями, а вони своєю чергою справлять вплив на мої реакції.

Отже, давайте згадаємо такі слова Вільяма Джеймса: *«Переважну більшість із того, що ми називаємо злом... часто можна обернути на збадьорливе і натхненне добро шляхом звичайної зміни умонастрою — від жаху і розпачу слід перейти до боротьби».*

Тож борімося за наше щастя!

Давайте почнемо боротися за наше щастя за допомогою оптимістичного конструктивного мислення. Для цього я пропоную вам програму, яку треба виконувати щодня. Називається вона «Саме

сьогодні». Я вважаю її надпотужним стимулом, тож розповсюджую її сотнями примірників. Її уклала нині покійна Сибілла Ф. Партридж. Якщо ми будемо дотримуватися цієї програми, то позбудемося більшості наших тривог і незмірно побільшимо те, що французи називають *la joie de vivre**.

САМЕ СЬОГОДНІ

1. Саме сьогодні я буду щасливий. Це означає, що я керуватимуся словами Авраама Лінкольна, який сказав, що «більшість людей щасливі приблизно настільки, наскільки вважають себе щасливими». Джерело щастя — всередині нас, воно не пов'язане із зовнішнім світом.
2. Саме сьогодні я спробую пристосуватися до того, що мене оточує, а не намагатимуся пристосувати навколишнє середовище до моїх власних бажань. Я прийму мою сім'ю, мою роботу і успіх такими, якими вони є, і пристосує себе до наявних умов.
3. Саме сьогодні я подбаю про свій організм. Я зроблю декілька фізичних вправ, піклуватимуся про своє тіло, правильно харчуватимуся. Я не завдаватиму шкоди своєму здоров'ю і не буду нехтувати ним. Мій організм має бути досконалим механізмом для виконання моїх вимог.
4. Саме сьогодні я тренуватиму свій розум. Я навчуся чомусь корисному. Я не буду розумовим ледарем. Я читатиму книги, розуміння яких вимагатиме зусиль, роздумів і концентрації уваги.
5. Саме сьогодні я розпочну моральне самовдосконалення. Для цього я планую здійснити три кроки: я зроблю будь-кому щось корисне, але так, щоб об'єкт не знав про це; я зроблю, принаймні, дві справи, які мені не хочеться робити, — просто як вправу, за порадою Вільяма Джеймса.
6. Саме сьогодні я стану доброзичливим. Я виглядатиму якнайкраще. По можливості вдягну те, що мені пасує понад усе. Я не голосно розмовлятиму, гідно поводитимуся, часто хвалитиму

* *La joie de vivre* (фр.) — радість життя. — Прим. ред.

інших. Я взагалі нікого не критикуватиму, ні до кого не чіплятимуся і не намагатимуся кимось керувати або виправляти чиїсь помилки.

7. Саме сьогодні я намагатимуся жити тільки сьогоднішнім днем і не прагнути вирішити всі свої життєві проблеми одразу. В мене вистачить снаги упродовж дванадцяти годин виконувати ту роботу, яка наповнила б мене жахом, якби мені довелося виконувати її все життя.
8. Саме сьогодні я складу програму моїх дій. Я запишу, що я маю намір робити кожної години. Може, я не зумію точно дотримуватися всіх її пунктів, але таки складу її. Це позбавить мене одразу двох лих: поспіху і нерішучості.
9. Саме сьогодні я півгодини спокійно побуду наодинці з собою. Я думатиму про Бога, щоб мати змогу ширше подивитися на своє життя.
10. Саме сьогодні я нічого не боятимуся, — зокрема, не боятимуся бути щасливим, тішитися красою, любити і вірити, що ті, кого люблю я, люблять мене.

Якщо ви хочете виробити у себе умонастрій, який забезпечить вам спокій і щастя, дотримуйтеся **Правила 1**.

Думайте і поведіться життєрадісно — і почуватиметеся життєрадісним.

РОЗДІЛ 13

Зведення рахунків дорого вам коштуватиме

Багато років тому мені довелося відвідати Єллоустонський національний парк. Увечері разом із іншими туристами ми сиділи на балконі готелю і милувалися чудовим краєвидом. Невдовзі перед нами з'явився господар тутешніх лісів, на появу якого ми чекали, — ведмідь грізлі. Він вийшов на освітлений майданчик і спокійно взяв ся жерти недоїдки з готельної кухні. Тутешній лісник, майор Мартіндейл, сидячи верхи на коні, розповідав збудженим туристам про ведмедів. Ми дізналися, що грізлі може впоратися з будь-яким іншим звіром Західної півкулі, за винятком, хіба що, бізона і кадьяцького ведмедя. Втім, я звернув увагу, що на освітленому майданчику поруч із грізлі був ще один звір — скунс. Грізлі не чіпав його, хоча міг би вбити скунса одним помахом своєї лапи. Чому він цього не зробив? Бо з власного досвіду знав, що такий вчинок не має сенсу.

Я теж переконався в цьому. Коли я хлопчиськом жив на фермі, я ловив чотириногих скунсів у чагарниках на березі Міссурі. А коли виріс, то зіткнувся з декількома двоногими скунсами на тротуарах Нью-Йорка. Мій сумний досвід спілкування з цими істотами навчив мене уникати скунсів обох видів.

Відчуваючи ненависть до ворогів, ми дозволяємо їм взяти гору над нами. Вони впливають на наш сон, наш апетит, наш артеріальний тиск, наше здоров'я, наше щастя. Наші вороги танцювали б від радості, якби

знали, стільки неспокою, мук і клопоту вони нам завдають. Це, звісно, надає їм чудовий шанс поквитатися з нами! Наша ненависть не завдає їм шкоди, але наше життя вона перетворює на суцільне пекло.

Не пам'ятаю достеменно, хто сказав цю фразу: «Якщо егоїстичні люди намагаються використовувати вас із вигодою для себе, викресліть їх зі списку ваших друзів, але не намагайтеся поквитатися з ними. Зведення рахунків завдасть вам більшої шкоди, ніж їм». Думаєте, ці слова належать якомусь ідеалісту в рожевих окулярах? Але ви помиляєтеся. Вони взяті з бюлетеня поліцейського управління міста Мілуоки.

Але чим може зашкодити вам спроба помститися недругові? Насправді, варіантів багато. Журнал *Life* писав про те, що це може навіть зруйнувати ваше здоров'я: «Головною особливістю характеру гіпертоніків, тобто людей, що страждають на підвищений тиск, є схильність до образ. Коли образи стають хронічними, вони спричиняються до хронічної гіпертонії й серцевих недуг».

Тож, сподіваюся, вам зрозуміло, що коли Ісус сказав: «Любіть ворогів ваших», він проповідував не лише правильні етичні принципи. Він також проповідував принципи медицини ХХ століття. Коли Він учив прощати до «семи разів по сімдесят», то навчав нас, як убезпечитися від підвищеного тиску, серцевих хвороб, виразки шлунка і багатьох інших недуг.

Нещодавно в однієї моєї знайомої стався серйозний серцевий напад. Лікар призначив їй постільний режим і заборонив гніватися. Лікарі добре знають: якщо у людини слабке серце, то напад гніву *може* її вбити. Я сказав — *може* убити? Кілька років тому такий напад *справді* убив власника ресторану в Спокейні, штат Вашингтон. Зараз переді мною лежить лист від Джеррі Свортаута, начальника поліцейського управління цього міста: «Кілька років тому Вільям Фолкабер — шістдесятивосьмирічний власник кафе у Спокейні — загинув через те, що страшенно розлютився на кухаря, який сьорбнув каву з його філіжанки. Фолкабер вихопив пістолет і погнався за кухарем, але в цей момент його самого надогнав серцевий напад. Він помер, стискаючи зброю у руці. За висновком судової експертизи, причиною серцевого нападу став гнів».

Заклик Ісуса «Любіть ворогів ваших» одночасно радить нам, як покращити свою зовнішність. І ви, і я знаємо жінок, обличчя яких вкриті безліччю зморшок і набули неприязного виразу через хронічну ненависть до оточення і тотальне невдоволення усім на світі. Найкращі косметичні засоби не повернуть вашій зовнішності і половини тієї привабливості, якої можуть додати їй уміння прощати, ніжність і любов.

Ненависть позбавляє вас навіть можливості смакувати їжею. Біблія з цього приводу каже, що краще їсти саму зелень, але з любов'ю, ніж тлусту воловину, але з ненавистю.

Хіба ваші вороги не радітимуть, якщо дізнаються, що ненависть до них позбавляє вас сил, стомлює, псує вашу зовнішність, порушує роботу вашого серця і, можливо, скорочує вам життя?

Навіть якщо ми не можемо одразу полюбити своїх ворогів, то, принаймні, давайте полюбимо себе. Давайте любити себе настільки, щоб не дозволяти нашим ворогам контролювати наш емоційний стан, наше здоров'я і наш зовнішній вигляд. Шекспір сказав: *«Не розпалюйте печі для своїх ворогів, а то можете згоріти у ній самі»*.

Коли Ісус говорив, щоб ми прощали своїх ворогів до «семи разів по сімдесят», Він тим самим проповідував і розумний діловий підхід до вирішення наших проблем. Наприклад, я одержав лист від Джорджа Рони з Уппсали, Швеція. Протягом багатьох років він працював адвокатом у Відні. Під час Другої світової війни він виїхав до Швеції. У нього не було грошей, і він шукав роботу. Він умів говорити і писати декількома мовами, тож сподівався влаштуватися кореспондентом у фірму, що провадить міжнародну торгівлю. Більшість фірм йому відмовили, посилаючись на війну, але обіцяли занести його ім'я до картотеки. Втім, власник однієї фірми написав йому таку відповідь: *«У вас помилкове уявлення про діяльність моєї фірми. Ви справляєте враження нетямущої і недалекої людини. Мені не потрібний кореспондент. Але якби я і потребував його, я нізащо не взяв би вас на роботу, оскільки ви погано знаєте шведську мову. У вашому листі дуже багато помилок»*.

Прочитавши лист, Рона страшенно розлютився. Що цей самозакоханий бовдур має на увазі, коли каже, що я не можу писати шведською? У нього самого повно помилок! Тому Джордж Рона написав відповідь, яка мала знищити цього бізнесмена. Але потім він задумався: *«Стривай, а якщо цей чоловік має рацію? Я вивчав шведську, але це не моя рідна мова, тому, можливо, я і припускаюся помилок, навіть не помічаючи їх. Якщо вони в мене є, то я, звісно ж, повинен вивчити мову краще, бо хочу отримати роботу. Напевне, ця людина, навіть не бажаючи того, зробила мені ласку. А той факт, що вона була недостатньо чемна зі мною, не применшує користі від її листа. Отже, я маю подякувати за надану послугу»*.

Тому Джордж Рона пошматував майже завершений лист і склав інший. *«Дуже люб'язно з вашого боку було завдати собі клопоту*

відповісти мені, особливо зважаючи на те, що вам не потрібний ко- респондент. Вибачте, що я неправильно зрозумів напрям діяльності вашої фірми. Свій запит я складав на підставі отриманої мною інфор- мації про те, що ваша компанія посідає одне з чільних місць у галузі, яка цікавить мене. Я не знав, що зробив декілька граматичних по- милоч у листі. Я прошу вибачення за мою неухажність, мені дуже не- зручно за неї. Відтепер я ретельніше вивчатиму шведську мову і на- магатимуся не припускати помилок. Дозвольте подякувати вам за те, що ви допомогли мені стати на шлях самовдосконалення».

За кілька днів надійшла відповідь, у якій керівник фірми вислов- лював бажання зустрітися з Роною. Вони познайомилися, і Рона отримав роботу. Так він на власному досвіді переконався, що «лагід- ність угамовує гнів».

Можливо, ми недостатньо святі, щоб любити своїх ворогів, але заради нашого власного здоров'я і щастя давайте принаймні навчи- мося прощати їх і забувати про них. Це вельми розумна поведінка. Конфуцій говорив: «Грабіж або наклеп не матимуть для вас жодного значення, якщо ви повсякчас про них не згадуватиме». Якось я запи- тав сина генерала Ейзенхауера, Джона, чи мстився його батько сво- їм кривдникам. «Ні, — була відповідь. — Батько не витрачав жодної хвилини на роздуми про людей, які йому не подобалися».

Існує старовинна приказка: «Дурень не може розлютитися, а му- дрий — не хоче».

Такої ж позиції дотримував колишній мер Нью-Йорка Вільям Дж. Гейнор. Його шалено цькувала жовта преса, а якийсь маніяк ледь не вбив його з вогнепальної зброї. Коли він лежав у шпиталі й боров- ся за своє життя, то сказав: «Щоночі я подумки вибачаю все і всім!» Чи не надто це ідеалістично? Чи не забагато доброти і світлої віри? Якщо так, то давайте звернемося за порадою до відомого німецького філософа Артура Шопенгауера, автора «Етюдів про песимізм». Він вважав життя безглуздою і болісною подорожжю. Кожним своїм рухом він, здавалося, випромінював смуток. І все ж таки з глибини свого розпачу він вигукнув: «По можливості уникайте відчуття во- рожнечі до будь-кого».

Бернард Барух був радником шести президентів — Вілсона, Гар- дінга, Куліджа, Гувера, Рузвельта і Трумена. Якось я запитав його, чи дошкуляли йому колись вороги. «Жодна людина не може ні прини- зити мене, ні дошкулити мені, — відповів Барух, — я не дозволю їй це зробити».

Ніхто не зможе ні принизити нас, ні дошкулити нам, *поки ми самі не дозволимо це зробити.*

Камені й палиці можуть зламати мої кістки.

Але слова ніколи не зможуть уразити мене.

Протягом усієї своєї історії людство шанувало тих людей, котрі, як і Христос, не мали ненависті до своїх ворогів. Я часто відвідую національний парк «Джаспер» у Канаді і завжди милуюся однією з наймальовничіших гірських вершин західної півкулі, яку назвали на честь Едіт Кейвелл — англійської медсестри, яку розстріляли німецькі солдати 12 жовтня 1915 року. У чому ж полягав її злочин? Вона жила в Бельгії й у власному будинку переховувала, годувала й лікувала поранених французьких і англійських солдатів, а потім допомагала їм дістатися до Нідерландів. Коли вранці перед розстрілом англійський капелан завітав до її тюремної камери, щоб підготувати її до смерті, Едіт Кейвелл вимовила дві фрази, гідні увічнення у бронзі і граніті: «Я зрозуміла, що патріотизм — це ще не все. Я ні до кого не повинна відчувати ні ненависті, ні ворожнечі». За чотири роки її останки перевезли до Англії, і церемонія поховання відбулася у Вестмінстерському абатстві. Мені довелося прожити в Лондоні цілий рік. Я часто стояв перед пам'ятником Едіт Кейвелл навпроти Національної картинної галереї і перечитував безсмертні слова, викарбувані у граніті: «Я зрозуміла, що патріотизм — це ще не все. Я ні до кого не повинна відчувати ні ненависті, ні ворожнечі».

Найнадійніший спосіб навчитися прощати наших ворогів і забувати про них полягає в тому, щоб з головою поринути в будь-яку важливу справу. Тоді образи, з якими будемо зустрічатися ми в житті, нічого для нас не означатимуть, бо ми будемо цілком зосереджені на своїй *справі*. Наприклад, давайте розглянемо один дуже драматичний випадок, що стався у сосновому лісі на берегах Міссісіпі у 1918 році. Лінчів суд! Його жертвою мало не став чорношкірий учитель і проповідник Лоуренс Джонс. Кілька років тому я відвідав засновану ним школу. Ця сільська школа називається Пайні-Вудс. Я виступав перед її учнями. Ця школа відома сьогодні всій країні, але я хочу розповісти про те, що сталося дуже давно, ще за напружених часів Першої світової війни. Серед мешканців центральної частини Міссісіпі почали поширюватися чутки, що німці підбурюють місцевих негрів зчинити заколот. Лоуренс Джонс — людина, що, як я вже казав, дивом unikла лінчування, — був звинувачений у сприянні спробам здійснити колотнечу

серед негрів. Декілька білих чоловіків проходили повз церкву і чули, як Лоуренс Джонс казав своїй пастві: «Життя — це боротьба, в якій кожен чорношкірий повинен міцно *тримати* свою зброю і битися за те, щоб вижити і досягти *успіху*».

«Битися!» «Зброя!» Цих слів цілком вистачило, щоб білі чоловіки зібрали натовп, вдерлися до церкви, зв'язали проповідника, цілу милю тягли його волоком по дорозі, а потім поставили на купу хмизу і вже ладні були повісити його і спалити тіло, аж хтось крикнув: «Нехай скаже своє останнє слово перед смертю. Хай говорить! Хай говорить!» Лоуренс Джонс стояв на купі хмизу із зашморгом на шиї і говорив, боронячи своє життя і свою *справу*. У 1907 році він закінчив університет в Айові. Він мав спокійну вдачу і хист до музики, що допомогло йому здобути популярність серед студентів університету. По закінченні навчання він відмовився від пропозиції одного власника готелю, який хотів долучити хлопця до свого бізнесу. Він також відхилив пропозицію, зроблену йому однією заможною людиною, яка обіцяла профінансувати його подальшу музичну освіту. Чому? Тому що у нього була висока мрія. Коли він прочитав про життя Букера Т. Вашингтона, він захопився ідеєю присвятити своє життя навчанню бідних неосвічених чорношкірих братів. Він поїхав у найбідніший район на півдні країни, у містечко, що було розташоване за двадцять п'ять миль на південь від Джексона, штат Міссісіпі. Він заставив свого годинника за один долар шістьдесят п'ять центів і на ці гроші заснував школу, де наука відбувалася надворі, а за парти слугували пні. Лоуренс Джонс розповідав розлюченому натовпу, як він навчав неписьменних чорношкірих хлопчиків і дівчаток, щоб у майбутньому вони мали змогу стати досвідченими фермерами, механіками, кухарями, економками. Він розповідав і про білих людей, що допомагали йому створити школу. Вони надали йому землю, ягнят, поросят, корів і гроші, щоб він міг продовжити свою викладацьку діяльність.

Коли Лоуренса Джонса запитали, чи ненавидів він тих, хто волочив його шляхом, збираючись повісити і спалити, він відповів, що *надто заклопотаний* для того, щоб ненавидіти. *Його цілком поглинула справа, незрівнянно більш важлива, ніж його власне життя: «У мене немає часу на суперечки, немає часу на те, щоб шкодувати за чимось, і ніхто не може змусити мене настільки себе зневажати, щоб ненавидіти когось».*

Лоуренс Джонс говорив щиро і зворушливо, тому що він вболівав не за себе, а за свою справу, і юрма притихла. Нарешті один старий ветеран армії конфедератів вимовив: «Схоже, він каже правду. Я знаю

тих білих, чії імена він згадав. Він гарно працює. Ми помилилися. Йому треба допомагати, а не вішати». Він пустив колом свого капелюха, і той самий натовп зібрав йому п'ятдесят два долари і сорок центів. Ці гроші дали ті ж самі люди, які щойно мали намір лінчувати Лоуренса Джонса — засновника сільської школи Пайні-Вудс, людину, що сказала: «У мене немає часу на суперечки, немає часу, щоб шкодувати за чимось, і ніхто не може примусити мене настільки себе зневажати, щоб ненавидіти когось».

Дев'ятнадцять століть тому Епіктет зазначив, що ми зазвичай пожинаємо плоди того, що посіяли, і доля майже завжди змушує нас розплачуватися за вчинені нами лиходійства. «Врешті-решт, — сказав Епіктет, — кожна людина заплатить за скоєний нею злочин. Людину, яка про це пам'ятає, ніхто і ніщо не буде дратувати, ніхто не стане жертвою її обурення чи ненависті; вона нікого не звинувачуватиме і не ображатиме».

Напевно, жодного державного діяча за всю історію Америки так не ображали й не ненавиділи, як Лінкольна. Але, як писав Герндон у книзі про Лінкольна, яка нині вважається класичною біографією цього політичного діяча, він «у своїх міркуваннях ніколи не виходив із власних симпатій або антипатій. Якщо треба було зробити щось важливе, він міг звернутися по допомогу навіть до заклятого ворога. Якщо людина завдавала йому особистих образ, але була найкращим кандидатом на якусь посаду, Лінкольн без вагань призначав її, наче вона була його другом... Не думаю, що він колись звільняв когось із посади через те, що той був його ворогом, чи з особистої неприязні».

Частіше за все Лінкольна винуватили і ображали ті люди, яких він особисто призначав на відповідальні посади, — Макклеллан, Сьюард, Стентон і Чейз. Крім того, за словами Герндона, Лінкольн вважав, що жодну людину не слід ні вихваляти, ні ганити за те, що вона зробила чи не зробила, тому що «всі ми — лише діти умов, обставин, навколишнього середовища, освіти, набутих звичок і спадкових рис, які формують людину і роблять її такою, як вона є і якою залишиться назавжди».

Може, Лінкольн і мав рацію. Якби ми успадковували фізичні, розумові й емоційні якості наших ворогів, якби життєві умови склалися для нас таким же чином, як і для наших ворогів, то ми діяли б, як вони. Ми просто не могли б учинити інакше. Тож давайте знайдемо в собі хоч трохи духовного вогню і повторимо за індійцями сію їхню молитву: «О Великий Духу, не дозволяй мені ганити чи судити людину, поки я не поношу її мокасини два тижні». Тому замість того, щоб плекати ненависть до своїх ворогів, поспівчуйте їм і подякуйте

Богові, що він не створив вас такими, як вони. Замість того щоб ганити ваших ворогів і мститися їм, поставтеся до них із розумінням, допомагайте їм і моліться за них.

Я виріс у родині, яка читала Біблію і постійно цитувала її. Щовечора ми ставали на коліна і промовляли «сімейну молитву». Я досі чую, як мій батько на далекій фермі у Міссурі повторює слова Ісуса — слова, які цитуватимуть доти, доки люди сповідуватимуть Його ідеї: «Любіть ворогів ваших, благословляйте тих, хто проклинає вас, благословляйте тих, хто ненавидить вас, і моліться за тих, хто кривдить і женуть вас».

Мій батько намагався будувати своє життя згідно з цими словами. І вони запалили в його душі світло, яке можновладці всього світу шукають і не можуть знайти.

Тож якщо ви хочете виробити у себе умонастрій, який забезпечить вам спокій і щастя, дотримуйтеся **Правила 2**.

Ніколи не намагайтеся зводити рахунки з вашими ворогами, тому що це завдасть вам значно більшої шкоди, ніж їм. Беріть приклад із генерала Ейзенхауера, який ніколи не думав про людей, котрі йому не подобалися.

РОЗДІЛ 14

Зробіть це — і ви ніколи не страждатимете через невдячність

Нещодавно я познайомився з бізнесменом із Техасу, який нетямився від люті. Мене попередили, що він обов'язково викладе мені причини свого гніву за п'ятнадцять хвилин після нашого знайомства. І він справді зробив це. Випадок, який розлютив його, стався одинадцять місяців тому, але він і досі не міг заспокоїтися. Йому було несила говорити про щось, крім цього. Він дав різдвяну премію своїм тридцяти чотирьом працівникам, тобто виплатив кожному по триста доларів, але ніхто йому за це не подякував. «Я шкодую, — повторював він, — що взагалі заплатив їм ці гроші!»

«Розлючена людина, — казав Конфуцій, — завжди переповнена отрутою». Цей бізнесмен аж бризкав отрутою, і я щиро йому поспівчував. Йому було шістдесят років. За розрахунками страхових компаній, людина може прожити трохи більше двох третин від різниці між її нинішнім віком і вісімдесятьма роками. Отже цей чоловік, якщо йому пощастить, проживе ще чотирнадцять — п'ятнадцять років. Проте з того часу, що йому залишився, він майже рік витратив на гірку образу і обурення через подію, яка давно пішла у небуття. Мені було його шкода.

Замість того щоб обурюватися і жаліти себе, йому, напевно, слід було б поставити собі запитання: «Чому мій вчинок не отримав належної оцінки співробітників?» Можливо, він платив їм замалу зарплату і примушував працювати понаднормово? Чи вони не сприйняли

премію як подарунок, бо вважали її цілком заслуженим заробітком? Можливо, він настільки дошкуляв їм своєю критикою і був такий пишаний, що ніхто просто не наважився звернутися до нього зі словами подяки? А, може, вони вирішили, що він видав їм премію, бо все одно велика частина його прибутку йшла на податки?

Але, з іншого боку, можливо, його співробітники були егоїстичними, підлими й невихованими людьми. Може бути те, може — інше. Я знаю про цей випадок не більше, ніж ви. Але я знаю, що сказав доктор Самуель Джонсон: «Подяка — це результат високого рівня розвитку людини. Її не зустрінеш серед невихованих людей».

Ось що я хочу до вас донести: *цей чоловік припустився вельми поширеної, але досить неприємної помилки, очікуючи на подяку*. Він просто не знав людської природи.

Якби ви врятували людині життя, то хіба чекали б на подяку від неї? Ви, може, й чекали б, але Самуель Лейбовіц — ні. До того як стати суддею, він працював адвокатом у кримінальних справах. Він врятував *сімдесят вісім* душ від страти на електричному стільці! Як ви гадаєте, скільки з них знайшли час подякувати Самуелю Лейбовіцу, або просто не полінувалися надіслати йому листівку з привітанням до Різдва? Скільки? Здогадайтеся! Правильно — жоден із них цього не зробив.

Ісус вилікував десять хворих на проказу за один день. Скільки з них спромоглися на слова подяки йому? Лише один. Подивіться самі в Євангелії від Луки. Коли Ісус звернувся до своїх учнів із запитанням: «А де ж інші дев'ятеро?» — з'ясувалося, що всі вони втекли, навіть не подякувавши Спасителеві! Дозвольте мені запитати вас: «Чому ви, я або той бізнесмен із Техасу за *наші* дрібні добрі справи повинні чекати більшої подяки, ніж та, яку отримав сам Ісус Христос?»

Що вже казати про справи, які стосуються грошей! У цьому разі ситуація ще безнадійніша. Чарлз Шваб розповів мені, як одного разу врятував банківського касира, який спекулював на фондовому ринку грошима, що належали банку. Шваб дав йому власні гроші, щоб врятувати того чоловіка від ув'язнення. Чи був касир йому вдячний? Так, але це тривало недовго. Потім той касир напався на Шваба, почав оббріхувати людину, яка врятувала його від в'язниці!

Чи буде вдячним вам ваш родич, якщо ви залишите йому мільйон доларів у спадок? Саме це зробив Ендрю Карнегі. Але якби трохи згодом Ендрю устав із могили, то був би шокований, почувши, як нещадно його родич кляне його! Чому? Тому що 365 мільйонів старий Карнегі заповів благодійним організаціям, а найближчому родичеві, за його словами, «залишив якийсь жалюгідний мільйон»!

От як все це відбувається. Людська природа завжди була людською природою, і навряд чи вона зміниться протягом вашого життя. То чом би не визнати цього факту? Чом би не ставитися до цього настільки ж реалістично, як ставився старий Марк Аврелій — один із наймудріших правителів Римської імперії? У своєму щоденнику він записав: «Сьогодні зустрічатимуся з надто балакучими людьми. Вони егоїстичні, захланні й невдячні. Але мене це не дивує і не турбує, бо світ не можна уявити без таких людей».

У цьому є сенс, чи не так? Якщо ми весь час будемо лише нарікати на людську невдячність, то кого в цьому звинувачувати? Людську природу чи наше незнання цієї природи? Тож не будемо чекати на подяку. І якщо ми раптом її отримаємо, вона стане для нас приємним сюрпризом, а якщо ні — то ми не відчуватимемо розчарування.

Це перша теза, на якій я хочу наголосити в цьому розділі: «Людям властиво забувати про вдячність; тому якщо ви чекатимете на подяку, приготуйтеся до розчарувань».

Я знаю одну жінку в Нью-Йорка, яка постійно нарікає на свою самоту. Ніхто з її родичів не бажає підтримувати з нею стосунків, і це не дивно. Якщо ви завітаєте до неї в гості, то вона годинами розповідатиме вам, як багато зробила для своїх племінниць, коли ті були малими. Вона доглядала їх, коли вони хворіли на кір, свинку і кашлюк; протягом багатьох років вони жили у неї; вона допомогла одній племінниці закінчити школу бізнесу, а друга жила в неї аж до заміжжя.

Чи відвідують її племінниці? Так, час від часу вони роблять це з почуття відповідальності. Але вони ненавидять ці візити, бо знають, що їм доведеться півтори години вислуховувати завуальовані докори своєї тітки, її нескінченні скарги і нарікання на свою долю. А коли ні докори, ні скарги, ні навіть погрози не змушують її племінниць приїхати до неї, у жінки починається «напад». Вона хапається за серце.

«Чи справді у неї хворе серце? Так, лікарі кажуть, що у неї так зване «нервово серце», вона страждає на тахікардію. Але вони також зізнаються у власній безпорадності, оскільки її хвороба спричиняється емоційним станом.

Насправді цій жінці потрібні любов і увага. Вона називає це «вдячністю». Але вона ніколи не отримає подяки, тому що вимагає її. Вона переконана, що ця подяка належить їй по праву.

Існують тисячі жінок, схожих на неї, — жінок, які хворіють від «невдячності», самоти і браку уваги з боку рідних. Вони несамовито

прагнуть, щоб їх любили. Але у світі існує тільки один спосіб заслужити любов — припинити її вимагати і почати дарувати свою, не сподіваючись на взаємність.

Ви можете сказати, що все це — ідеалізм, позбавлене практичної доцільності витання у хмарах. Ні, це звичайний здоровий глузд. Це дієвий спосіб здобути щастя, про яке ми мріємо. Я знаю. Я бачив, як це сталося у моїй сім'ї. Мої батьки із задоволенням допомагали іншим. Ми були бідні й завжди у великих боргах. Але, попри скруту, мої тато і мама щороку надсилали гроші до сиротинцю в Каунсіл-Блафс, штат Айова. Вони жодного разу не були в цьому притулку. Може, ніхто й ніколи особисто не дякував їм за ці гроші, хіба листом. Але вони отримували іншу, незрівнянно вищу винагороду — радість допомагати маленьким дітям, не чекаючи на подяку.

Після того як я покинув рідну домівку, я щороку надсилав батькам грошовий переказ до Різдва і просив їх купити собі щось приємне. Але вони майже ніколи не витрачали ці гроші на себе. Коли одного разу я приїхав додому за декілька днів до Різдва, батько сказав мені, що купив на мій переказ вугілля і продукти для однієї вдови, у якої було багато дітей і мало грошей. Яку ж радість відчули від цих подарунків мої батьки? Це була радість від можливості щось віддати, не чекаючи нічого натомість!

Гадаю, мій батько точнісінько відповідає портретові ідеальної людини, яку змалював Аристотель. «Ідеальна людина, — писав Аристотель, — отримує втіху від того, що допомагає іншим, але відчуває незручність, коли інші допомагають їй. Величні натури роблять добро, ниці натури його приймають».

Ось друга теза, на яку я звертаю вашу увагу в цьому розділі:

«Якщо ми хочемо стати щасливими, то давайте перестанемо думати про подяку чи не вдячність і почнемо робити добро заради внутрішньої радості, яку при цьому відчуваємо».

Протягом десяти тисяч років батьки рвуть на собі волосся через не вдячність дітей.

Навіть шекспірівський король Лір вигукує: «...гадючі зуби — це менший страх, як від дітей не вдячність»*.

А чому, власне кажучи, наші діти мають бути вдячними нам, якщо ми самі не навчили їх цьому? Не вдячність природна, і цим схожа на

* Пер. М. Рильського.

бур'яни. Подяку ж можна порівняти з трояндою. Її потрібно доглядати, поливати, плекати й захищати.

Якщо наші діти невдячні, то кого в цім звинувачувати? Може, самих себе? Якщо ми не навчили їх бути вдячними людям, то чому ж чекаємо, що вони будуть вдячні нам?

Я знаю одного чоловіка з Чикаго, який мав усі підстави скаржитися на невдячність своїх пасербів. Він працював на картонній фабриці і рідко заробляв більше сорока доларів на тиждень. Він одружився з удовою, яка переконала його позичити гроші, щоб послати двох її дорослих синів на навчання до коледжу. За свою зарплату в сорок доларів на тиждень він повинен був годувати сім'ю, платити за будинок, купувати дрова, одяг і, крім того, сплачувати борг. Він працював як віл протягом чотирьох років і не скаржився.

Чи подякували йому? Ні. Нікому й на думку не спало дякувати цьому чоловікові. Його дружина сприймала це як належне, а її сини брали з неї приклад. Вони ніколи не думали, що чимось зобов'язані своєму вітчимові, тож про вдячність і не йшлося!

Кого слід звинувачувати у такій ситуації? Хлопчиків? Безумовно, але їхня мати винна ще більше. Їй здавалося принизливим обтяжувати їхні юні долі «почуттям обов'язку». Вона не хотіла, щоб її сини починали життя «боржниками». Тому їй і на думку ніколи не спадало сказати їм: «Ваш вітчим зробив вам неоціненний подарунок — навчання в коледжі». Натомість вона постійно повторювала: «Хоч це він може для вас зробити».

Вона вважала, що оберігає своїх дітей, та насправді виховувала в них таке ставлення до життя, ніби весь світ їм заборгував. То було небезпечне виховання: один з її синів «позичив» гроші у свого працевдавця і опинився у в'язниці!

Ми повинні пам'ятати, що наші діти здебільшого стають такими, якими ми їх виховуємо. Наприклад, сестра моєї матері, Віола Александер, є чудовим прикладом жінки, яка ніколи не мала жодних підстав нарікати на «невдячність» дітей. Коли я ще був хлопчиком, тітонька Віола забрала до себе свою матір, щоб піклуватися про неї, доглядала вона і матір свого чоловіка. Я заплющую очі і подумки лину в минуле. Мені здається, я й зараз бачу цих двох старих жінок, що мирно розмовляють, сидячи біля каміну в будинку на фермі у тітоньки Віоли. Чи дошкуляли вони їй? Гадаю, таке частенько траплялося. Але ви ніколи не здогадалися б про це, спостерігаючи за її поведінкою. Вона щиро *любила* цих старих жінок, в неї вони почувалися як удома. Тітонька Віола доглядала їх, хоча в неї самої було шестеро

дітей. Але вона ніколи не вважала, що робить щось надзвичайне, і не чекала подяки за турботу про бабусь. Для неї така поведінка була цілком природною, вона охоче це робила.

Де тітонька Віола зараз? Двадцять із гаком років вона вдова. У неї шестеро дорослих дітей, які усі живуть окремо, в них свої родини. І всі вони нетерпляче очікують на її візити і запрошують до себе жити. І діти, й онуки її обожають і намагаються якнайчастіше спілкуватися з нею. Що ж, вони роблять це все через почуття обов'язку? Нісенітниця! Це любов, *щира любов*. Вони зростали в атмосфері тепла і доброти. Тож і не дивно, що зараз ці діти *віддають* матері ту любов, яку *отримали* від неї у дитинстві.

Отже, слід пам'ятати: щоб наші діти були нам вдячні, ми повинні самі *виявляти* вдячність до інших людей. Пам'ятайте, що маленькі дітки мають дуже великі вушка, якими уважно слухають, про що ми говоримо. Тож завжди будьте наготові. І коли вам наступного разу спаде на думку применшити чиюсь доброту в їхній присутності, — зупиніться. Ніколи не кажіть: «Погляньте на ці серветки, які тітка Сью надіслала до Різдва. Вона виплела їх власноруч. І тут зекономила — стара скнара! Вона ж жодного centa на них не витратила!» Це зауваження може видатися вам цілком природним, але вас чують діти. Краще натомість похвалити тітку: «Погляньте, які гарні серветки надіслала нам тітка Сью на Різдво. Вони просто чудові! А скільки часу вона витратила на них! Давайте подякуємо їй листівкою». І ваші діти таким чином підсвідомо засвоять звичку цінувати добро і висловлювати вдячність тим, хто його робить.

Щоб уникнути образ і розчарувань через невячність, дотримуйтеся **Правила 3**.

1. *Замість того щоб нарікати на чиюсь невячність, просто не чекайте на подяку. Пам'ятайте, що Ісусвилікував десять хворих на проказу за один день і лише один із них подякував Йому за це. Чому ж ми повинні очікувати на більшу вдячність, ніж отримав Ісус?*
2. *Пам'ятайте, що єдиний шлях стати щасливим полягає не в очікуванні подяки за свої вчинки, а в тому, щоб робити добро задля власної втіхи.*
3. *Пам'ятайте, що вдячність — це риса характеру, яку можна виховати. Тому якщо ми хочемо, щоб наші діти були вдячні, ми повинні навчити їх цьому.*

РОЗДІЛ 15

Віддали б ви те, що маєте, за мільйон доларів?

Язнаю Гарольда Еббота багато років. Він жив у Вебб-Сіті, штат Міссурі, і був завідувачем учбової частини на курсах, де я викладав. Якось ми зустрілися в Канзас-Сіті, і він підкинув мене своєю автівкою на мою ферму в Белтон, штат Міссурі. Під час цієї поїздки я запитав у нього, як він долає свій неспокій. У відповідь він розповів вельми цікаву історію, якої я ніколи не забуду.

«Раніше я часто хвилювався, — сказав він, — та якось весняним днем 1934 року крокував вулицею Вест-Доверті у Вебб-Сіті і несподівано став свідком видовища, яке змусило мене забути про всі мої тривоги. Все сталося протягом десяти секунд, але за ці десять секунд я дізнався більше про те, як треба жити, ніж за останні десять років мого життя. Два роки я хазяйнував у бакалійному магазині у Вебб-Сіті. За цей час я не лише втратив всі свої заощадження, а набрався таких боргів, що довелося виплачувати їх упродовж семи років. У неділю, за тиждень до цих подій, я зачинив свій магазин, а того дня прямував до банку, щоб узяти там позику на поїздку до Канзасу в пошуках роботи.

Я йшов, як людина, котру спіткало лихо. Я втратив віру в життя і здатність боротися. Раптом я побачив безногого чоловіка. Він сидів на маленькому дерев'яному візку, до якого були прикручені коліщатка від роликів, і пересувався, відштовхуючись від бруківки дерев'яними полінцями. Я побачив, як він перетнув дорогу і намагається заїхати на

тротуар. Для цього він злегка нахилив свій візок. Цієї миті наші очі зустрілися, і чоловік усміхнувся. «Доброго ранку, сер! Прекрасний ранок, чи не так?» — радісно промовив він. Я приголомшено дивився на нього і раптом зрозумів, який я багатий. У мене дві ноги. Я можу ходити. Мені стало соромно за те, що кілька хвилин тому я жалів себе. Я сказав собі, що коли ця людина може бути щасливою, радісною і упевненою в собі навіть без ніг, то, звісно ж, і я можу бути таким, адже у мене є аж дві ноги. Я відчув, як мене переповнює бадьорість. Раніше я збирався позичити у банку лише сто доларів, а зараз подумав, що *подвою* цю суму. Я мав намір сказати банківським службовцям, що їду до Канзаса, щоб *спробувати знайти* там роботу, але тепер я вирішив сказати, що їду, аби *отримати* роботу. Я взяв гроші і знайшов роботу». До дзеркала у моїй ванній кімнаті прикріплений аркуш паперу, де написані слова, які я читаю кожного ранку під час гоління:

«Я був засмучений, бо не мав черевиків.

Але тільки до тієї миті, коли зустрів чоловіка, в якого не було ніг».

Якось я запитав Едді Рікенбейкера про те, який найцінніший урок він отримав для себе, коли разом із товаришами двадцять один день просидів на рятувальних плотках у Тихому океані без жодної надії на порятунок. «Головний урок, який я отримав за цей час, — сказав він, — полягає в тому, що немає причин скаржитися на долю, якщо вам вистачає води і їжі».

У журналі *Times* була надрукована стаття про одного сержанта, що отримав поранення у битві під Гвадалканалом. Осколок снаряда поціливі йому в горло, і сержантові зробили сім переливань крові. Він написав своєму лікареві записку: «Я житиму?» Лікар відповів: «Так». Сержант написав другу записку: «Я зможу говорити?» Відповідь знов була ствердною. І тоді поранений написав: «*То якого біса я хвилююся?*»

Чом би вам не запитати себе прямо зараз: «Якого біса я хвилююся?» Можливо, тоді ви зрозумієте, що причина вашого неспокою не така вже й суттєва.

Загалом у нашому житті близько 90 % позитиву і лише 10 % негативу. Тож якщо ми хочемо бути щасливими, нам слід лише сконцентрувати свою увагу на тих 90 % хорошого в нашому житті й ігнорувати 10 % поганого. Якщо ж ми хочемо хвилюватися, ображатися і отримати виразку шлунка, то все, що нам треба зробити, — це зосередитися на 10 % поганого в нашому житті й ігнорувати 90 % хорошого.

«Думай і дякуй!» — такі слова викарбувані на багатьох англійських церквах, побудованих під час правління Кромвелля. Ці ж слова, «думай і дякуй», слід викарбувати і в наших серцях.

Думай про всіх, кому ти маєш дякувати, і дякуй Господові за всю Його благодать.

Джонатан Свіфт, автор «Мандрів Лемюеля Гуллівера», був одним із найпохмуріших песимістів у англійській літературі. Він так жалкував про те, що з'явився на світ, що кожен рік у день свого народження вдягався у все чорне і постував. Але навіть у своєму розпачі цей неперевіршений песиміст віддавав належне цілющій силі веселощів і щастя. «Найкращими лікарями у світі, — заявляв він, — є лікар Дієта, лікар Спокій і лікар Радість».

Ми можемо звертатися по послуги до «лікаря Радість» безоплатно й цілодобово, варто лише сконцентрувати свою увагу на тих багатствах, якими ми володіємо. Ці багатства перевершують усі казкові скарби Алі-Баби. Чи продасте ви обидва своїх ока за мільярд доларів? У яку суму ви б оцінили обидві свої ноги? А свої руки, вуха? Свої дітей? Свою сім'ю? Подумки складіть усі свої активи, і ви зрозумієте, що не віддасте те, що маєте, за всі багатства Рокфеллерів, Фордів і Морганів, разом узяті.

Але чи цінуємо ми це багатство? На жаль, ні. Як сказав Шопенгауер: «Ми зрідка думаємо про те, що у нас є, але постійно — про те, чого у нас немає». Так, саме схильність «зрідка думати про те, що у нас є» — це найбільша трагедія людства. Можливо, ця схильність завдала йому більшої шкоди, ніж усі війни і епідемії в історії.

Саме ця схильність призвела до того, що мій знайомий Джон Палмер перетворився «зі славного хлопчини на старого буркотуна» і мало не зруйнував свою родину. Він сам розповідав мені про це.

Містер Палмер жив у місті Патерсон, Нью-Джерсі. «Незабаром після повернення з армії я розпочав власний бізнес. Я працював удень і вночі. Спочатку все складалося якнайкраще. Потім виникли проблеми. Я ніде не міг знайти необхідні мені деталі й матеріали. Я злякався, що мені доведеться закрити свою справу. Я так нервував, що перетворився зі славного хлопчини на старого буркотуна. Я постійно лютував і дратувався. Я став нестерпним для всіх моїх близьких. Але я не помічав цього. І лише тепер я розумію, що мало не втратив своє щасливе родинне вогнище. Одного разу молодий інвалід війни, що працював на моєму підприємстві, сказав мені: «Джонні, тобі має бути соромно. Ти поводишся так, ніби ти — єдина у світі людина, яка зіткнулася з проблемами. Припустімо, тобі доведеться на деякий

час закрити майстерню, то й що з того? Ти зможеш знову відкрити її, тільки-но все налагодиться. У тебе є так багато всього, за що ти повинен дякувати долі. Але ти завжди на щось нарікаєш. Боже милий, як би я хотів бути на твоєму місці! Подивися на мене. У мене тільки одна рука, а половина обличчя спотворена шрамом, але я ніколи ні на що не скаржуся. Якщо ти не перестанеш бурчати і нервувати, то втратиш не лише свій бізнес, а й здоров'я, сім'ю та друзів!»

Ці слова приголомшили мене. Завдяки їм я оцінив те, що мав, і усвідомив, наскільки ганебною була моя поведінка. Я негайно вирішив змінитися і стати таким, яким був раніше. І я зробив це!»

Одна моя знайома, Люсіль Блейк, довго була на межі життя і смерті, перш ніж навчилася радіти тому, що в неї є, і не хвилюватися за те, чого вона позбавлена.

Я познайомився з Люсіль багато років тому. Ми разом навчалися на факультеті журналістики Колумбійського університету, опановуючи майстерність написання коротких оповідань. Дев'ять років тому з нею стався нещасний випадок, що геть змінив її життя. Вона жила тоді в місті Туксон, штат Аризона. Ось історія, яку вона розповіла мені.

«Я тоді жила активним життям: навчалася грі на органі в Аризонському університеті, завідувала міською клінікою з виправлення дефектів мовлення і викладала музику в Дезерт-Віллоу-Ранч, відвідувала вечірки, танцмайданчики, захоплювалася нічною верховою їздою. Одного разу вранці я знепритомніла. У мене стався серцевий напад. Лікар сказав, що мені потрібно пролежати в ліжку рік, щоб повністю відновитися. Та він не був певен, що я колись цілком одужаю.

Пролежати рік у ліжку! Стати інвалідом і, можливо, навіть померти! Я не тямилася з жаху. Чому це сталося зі мною? У чому я завинила? Я ридма ридала з розпачу. Я була розлючена й обурена. Але таки дотримала поради лікаря і лягла у ліжку. Мій сусід містер Рудольф, художник, сказав мені: «Зараз ти думаєш, що пролежати рік у ліжку — це трагедія. Але це не так. У тебе буде час подумати і достеменно пізнати себе. За ці декілька місяців ти духовно розвинешся більше, ніж за все своє минуле життя!» Я заспокоїлася і спробувала здійснити переоцінку життєвих цінностей. Я читала книги, які надихали мене. Якимось із радіоприймача я почула такі слова: «Ви можете висловити тільки те, що міститься у вашій свідомості». Подібні слова я не раз чула й раніше, але зараз я глибоко замислилася над ними.

Я вирішила думати тільки про те, що допомагає мені жити: про радість, щастя і здоров'я. Прокинувшись, я щоранку змушувала себе

згадати все, за що мала дякувати долі. Я думала про те, що зараз ніде мені не болить, що в мене є чарівна маленька донька, я маю гострий зір і слух. Із радіоприймача лунає приємна музика. У мене є багато часу для читання. Я маю змогу добре харчуватися. В мене хороші друзі. Я перебувала у такому піднесеному настрої й мене відвідувало так багато людей, що лікар повісив на дверях моєї палати оголошення, щоб відвідувачі заходили за спеціально складеним розкладом.

Відтоді минуло дев'ять років. Зараз я знову живу активним життям. Я глибоко вдячна долі за той рік, який провела на лікарняному ліжку. Це був найнасиченіший і найщасливіший рік мого життя в Аризоні. Звичка, яку я виробила тоді у себе, — звичка дякувати долі за те хороше, що вона для мене зробила, — залишилася зі мною на все життя. Це одне з моїх найцінніших надбань. Мені соромно згадувати, що я навчилася жити лише тоді, коли опинилася на порозі смерті».

Люба моя Люсіль! Ти, можливо, і не здогадаєшся про це, але ти отримала такий самий урок, що й доктор Самуель Джонсон двісті років тому. «Уміння бачити позитивний бік кожної події, що відбулася, — сказав доктор Самуель Джонсон, — коштує значно більше, ніж річний прибуток у тисячу фунтів».

Зверніть увагу на те, що ці слова належать не оптимісту-професіоналу. Їх виголосила людина, що прожила у душевних муках, злиднях і голоді понад двадцять років, аж стала найвідомішим письменником свого покоління і найцікавішим співрозмовником усіх часів.

Логан Пірселл Сміт заклав глибоку мудрість у свої слова: «В житті існують дві головні мети: по-перше, здійснити свою мрію, а по-друге, зуміти отримати від цього задоволення. Друге під силу тільки наймудрішим».

Якщо хочете дізнатися, як перетворити миття посуду на найзахопливіше заняття, — прочитайте книгу про неймовірну мужність, яку виявила її авторка Боргільд Даль. Ця книга називається «Я хотіла бачити».

Ця книга написана жінкою, яка фактично була сліпа протягом півстоліття. «Я мала лише одне око, — пише вона, — та й те було вкрито шрами. Я могла дещо розрізнати тільки крізь невеличкий отвір у лівому куточку ока. Читала я, тримаючи книгу дуже близько до обличчя і щосили скошуючи погляд ліворуч».

Але Боргільд Даль нікому не дозволяла жаліти себе й ніколи не вважала себе «неповноцінною». Дитиною вона хотіла гратися у «класи» із подругами, але майже не бачила накреслених ліній і позначок. Тому коли всі дітлахи розходилися по домівках, вона повзала рачки,

запам'ятовуючи розташування ліній. Вона вивчила кожен сантиметр майданчика, де вони гралися, і незабаром стала найкращим гравцем серед своїх однолітків. Вона багато читала, тримаючи книгу з великим шрифтом так близько до очей, що її вії торкалися сторінок. Вона отримала два вчених ступені: один — бакалавра мистецтв в університеті міста Міннесота, другий — магістра мистецтв у Колумбійському університеті.

Вона почала свою викладацьку діяльність у крихітному селі Твін-Веллі, штат Міннесота, а згодом стала професором журналістики й літератури в коледжі Августина в Сіу-Фолз, штат Південна Дакота. Боргільд Даль викладала там протягом тринадцяти років. Крім того, вона читала лекції у жіночих клубах і брала участь у радіопередачах, присвячених критиці літературних творів. «Глибоко в душі, — пише вона, — я завжди здригалася від думки про цілковиту сліпоту. Щоб подолати цей страх, я намагалася поводитися невимушено, жити весело й радісно, майже безтурботно».

Потім у 1943 році, коли жінці було вже п'ятдесят два роки, сталося диво. Після операції в клініці Мейо її зір покращився у сорок разів!

Перед нею відкрився новий приголомшливий світ. Йї здавалося невимовно прекрасним усе — навіть миття посуду. «Я бавлюся з білою мильною піною в мийці, — пише вона. — Я занурюю в неї руки і набираю жменю малесеньких мильних бульок, підношу їх до світла і милуюся невеличкими грайливими веселками!»

Поглянувши у кухонне вікно над мийкою, вона побачила «горобців, що тріпотіли чорно-сірими крильцями. Вони стрімко летіли, не зважаючи на хуртовину».

Боргільд Даль відчувала таке захоплення від споглядання мильних бульок і горобців, що завершила свою книгу словами: «Боже! — прошепотіла я. — Отче Небесний, дякую Тобі, дякую!»

Уявіть собі, що ви дякуєте Господу за можливість бачити грайливі веселки в мильних бульках і горобців, що летять крізь хуртовину! Нам із вами має бути невимовно соромно. Ми щомиті живемо серед казкової краси навколишнього світу, але надто сліпі, щоб помічати її, й надто пересичені, щоб нею тішитися.

Якщо хочете позбутися неспокою і почати жити, дотримуйтеся **Правила 4.**

Помічайте все позитивне у своєму житті й не зважайте на негативне.

РОЗДІЛ 16

***Знайдіть себе і будьте собою:
пам'ятайте, що на світі немає
другої такої людини, як ви***

Переді мною лежить лист від Едіт Олред із Маунт-Айрі, штат Північна Кароліна. «Дитиною, я була дуже чутлива і сором'язлива, — пише вона. — Я завжди мала зайву вагу, а мої пухкі щічки іще додавали мені огрядності. Моя мати була тим іще консерватором і вважала, що людина не обов'язково має гарно вдягатися і виглядати. Вона завжди казала: «Широке вбрання практичніше на відміну від вузького, яке розлазиться по швах», тож і вдягала мене так. Я ніколи не відвідувала вечірки, ніколи не розважалася, ніколи й нікуди не ходила зі своїми однокласниками після уроків. Я не займалася спортом. Я була занадто сором'язлива. Я відчувала, що не схожа на інших, і вважала себе непривабливою.

Минали роки, я подорослішала і вийшла заміж за чоловіка, який був старший від мене на кілька років. Але й це не змусило мене змінитись. Його родина складалася з урівноважених і певних у собі людей. Вони знали собі ціну. Такою хотіла бути і я. Я щосили намагалася бути подібною до них, та ніяк не могла цього зробити. Усі їхні спроби розворушити мене призводили до того, що я ще більше замикалася в собі. Я стала нервовою і дратівливою. Я уникала всіх своїх друзів. Мій стан настільки погіршав, що я лякалася будь-якого дзвінка у двері!

Мое життя не склалося. Я — невдаха. Я боялася, що мій чоловік помітить це, тож як ми були на людях, намагалася виглядати веселою і часто перегривала. Після таких зустрічей я кілька днів почувалася нещасною. Врешті мене охопив такий розпач, що я не бачила сенсу жити далі. Я вирішила накласти на себе руки».

Що ж змінило долю цієї нещасної жінки? Лише одне випадкове зауваження!

«Випадкове зауваження, — продовжувала місіс Олред, — доречно змінило моє життя. Якось моя свекруха розповідала про те, як вона виховувала своїх дітей. «Я завжди вимагала, — сказала вона, — щоб вони залишалися самими собою». «Бути самим собою». Це зауваження змінило все моє життя! Я вмить зрозуміла, що всі мої негаразди спричинені намаганнями грати роль, яка мені зовсім не пасувала!

Я змінилася за ніч! Я стала собою. Я намагалася зрозуміти власну особистість. Намагалася з'ясувати, хто ж я *насправді така*. Я проаналізувала всі свої плюси й мінуси. Навчилася розбиратися в кольорах і стилях одягу, почала носити вбрання, яке надзвичайно мені личило. Я знайшла нових друзів, стала членом невеликої громадської організації і страшенно злякалася, коли мені доручили зробити доповідь. Але що частіше я виступала, то сміливішою ставала. На все те пішло чимало часу, та сьогодні я щасливіша, ніж будь-коли. Виховуючи власних дітей, я завжди навчала їх тому, чого сама навчилася з власного гіркого досвіду: *«Будь-що залишайтеся самими собою»*.

Ця проблема — бути самим собою, — за словами доктора Джеймса Гордона Джилкі, «стара як світ, і вирішення її таке ж універсальне, як і людське життя». А небажання бути собою є причиною численних неврозів, психозів і комплексів. Анджело Патрі, який написав тринадцять книг і тисячі газетних статей про виховання дітей, каже: «Найнещаснішою є та людина, яка прагне стати кимось чи чимось іншим, ніж та особистість, якою вона є за своїм фізичним та психічним станом».

Це пристрасне бажання бути кимось іншим надзвичайно поширене в Голлівуді. Сем Вуд, один з найвідоміших режисерів Голлівуду, розповідав, що найбільші труднощі при спілкуванні з молодими амбітними акторами виникали у нього саме через цю проблему: примусити їх бути самими собою. Вони всі хотіли бути другою Ланою Тернер чи третім Кларком Гейблом. «Глядачам вже знайома гра цих акторів, — не втомлюється повторювати їм Сем Вуд, — і тепер вони прагнуть чогось новенького».

Перш ніж поставити такі стрічки, як «Прощайте, містере Чіпс» і «По кому подзвін», Сем Вуд багато років працював у сфері торгівлі нерухомістю, готуючи агентів із продажу. Він переконаний, що і в бізнесі, й у кіно існують однакові принципи. «Ви нічого не досягнете, якщо тупо, неначе мавпа, копіюватимете інших людей. Не можна бути папугою. Досвід навчив мене, — говорить Сем Вуд, — що слід якнайшвидше позбутися людей, які намагаються видавати себе за інших».

Нещодавно я запитав Пола Бойнтонна, начальника відділу кадрів однієї великої нафтової компанії, якої найбільшої помилки припускаються люди, що звертаються до нього у пошуках роботи. Хто, як не він, має це знати? Адже він розмовляв більш ніж із шістдесятьма тисячами кандидатів на посади в його компанії і написав книгу «Шість способів отримати роботу». Він відповів: «Найбільша їхня помилка полягає в тому, що вони намагаються видавати себе за інших. Замість того щоб поводитися невимушено і відверто, вони прагнуть давати такі відповіді, які, на їхню думку, хочу почути я. Але це не дає результату, тому що брехуни нікому не потрібні. Як і фальшиві гроші».

Ось історія однієї дівчини, яка переконалася у правдивості цих слів на власному гіркому досвіді. Вона була дочкою кондуктора трамвая і дуже хотіла стати співачкою, та в неї був завеликий рот і випнуті зуби. Коли вона дебютувала на сцені нічного клубу в Нью-Джерсі, то намагалася верхньою губою прикривати нижні зуби, щоб виглядати більш привабливою, та від того була кумедною і виступ міг скінчитися провалом.

Проте серед відвідувачів нічного клубу був чоловік, який, почувши її спів, розпізнав у ній справжній талант. «Послухай, — відверто сказав він, — я бачив твій виступ, і знаю, що ти намагаєшся *приховати*. Ти соромишся своїх зубів!» Дівчина збентежилася, але чоловік продовжував: «Ну то й що з того? Це не злочин — мати такі зуби. Не намагайся їх приховати! І глядач полюбить тебе, коли побачить, що ти не соромишся. До того ж, — прозріливо зазначив він, — ці зуби, які ти намагаєшся приховати, можливо, забезпечать тобі успіх і багатство».

Кесс Дейлі дотримала цієї поради і *забула* про свої зуби. Відтоді вона думала лише про публіку, яка її слухає. Вона широко розкривала рота і співала з таким натхненням і пристрастю, що стала зіркою радіо і телебачення. Тепер інші співачки намагаються її *наслідувати!*

Широко відомий Вільям Джеймс вважав, що кожна людина в середньому розвиває лише десять відсотків своїх розумових здібностей.

Він мав на увазі людей, які не змогли знайти самих себе. «Порівняно з тим, якими ми повинні бути, — писав він, — ми перебуваємо у напівсні. Ми використовуємо тільки невеличку частку своїх фізичних і духовних сил. Загалом, людська істота має величезні можливості для розвитку. Людина обдарована різними талантами, але зазвичай їх не використовує».

Ми теж маємо такі здібності, тож давайте не гаяти часу на хвилювання з приводу нашої несхожості на решту людей. Ви — щось нове у цьому світі. Ніколи раніше, за весь час існування людства, не було нікого подібного до вас, і протягом усіх наступних тисячоліть не буде. Згідно з даними генетики, ми є наслідком взаємодії 24 батьківських і 24 материнських хромосом. Ці сорок вісім хромосом містять всю інформацію про нашу спадковість. «У кожній хромосомі, — говорить Амран Шейнфелд, — може налічуватися від двох десятків до сотні генів, причому для того, щоб повністю змінити напрям розвитку людини, іноді достатньо зміни лише в одному гені». Справді, ми створені «жахливим і чудовим чином».

Навіть після того, як ваші батьки зустрілися і одружилися, існував лише один шанс із 300 000 мільярдів, що народиться саме така людина, як ви! Іншими словами, якби ви мали 300 000 мільярдів братів і сестер, вони всі були б несхожими на вас. Гадаєте, все це припущення? Ні, це науковий факт. Якщо ви хочете отримати додаткові відомості з цього питання, завітайте до бібліотеки і візьміть книгу, що називається «Ви і спадковість». Автор — Амран Шейнфелд.

У мене є всі підстави наполягати на необхідності «знайти себе», тому що я сам глибоко зацікавлений цим питанням. Я знаю, про що кажу. Мій сумний досвід коштував мені надто дорого. Так, коли я вперше приїхав до Нью-Йорка з кукурудзяних ланів Міссурі, я вступив в Американську академію драматичного мистецтва. Я хотів бути актором. Мені спала на думку, як я вважав, блискуча ідея, така проста і така безпрограшна, що я дивувався, як на неї ще не натрапили тисячі людей. Ідея полягала ось у чому: я дізнаюся, як відомі актори того часу, наприклад Джон Дрю, Волкер Хемпден і Отіс Скіннер, здобули собі славу. Потім я збирався взяти найкращі якості кожного з них і поєднати їх у собі. Я був переконаний, що завдяки цьому стану найвидатнішим і неперевершеним актором. Яким безглуздям це було! Якою нісенітницею! Мені довелося витратити роки свого життя, щоб навчитися копіювати інших людей, аж у моїй нетямущій міссурійській довбешці майнула думка про те, що я повинен бути самим собою і що я ніколи не буду кимось іншим.

Цей сумний досвід мав би стати мені гарним уроком на все життя. Але не став. Він навчив би кого завгодно, але тільки не мене. Я був надто дурний для цього. Мені довелося отримати ще один подібний урок. За декілька років я взявся писати книгу, котра, я сподівався, стане найкращим посібником з ораторського мистецтва для бізнесменів. Щодо цієї книги у мене була така сама дурна ідея, як і щодо акторської гри. Я збирався *запозичити* ідеї багатьох інших авторів і об'єднати їх в одній книзі, яка розповідатиме про все. Отож, я позбирав десятки книг про ораторське мистецтво і витратив цілий рік на те, щоб виловити з них корисні думки і скомпонувати їх у моєму рукописі. Але врешті-решт мені знову стало зрозуміло, що я клею дурня. Моя книга являла собою безладну суміш чужих думок. Вона була така штучна і нудна, що жоден бізнесмен не став би витратити на неї час. Тому я викинув на смітник плід своєї річної роботи і почав усе спочатку. Цього разу я сказав собі: «Ти маєш залишатися Дейлом Карнегі з усіма його вадами і пристрастями. Ти не можеш бути кимось іншим». Я відмовився від наміру поєднати в собі риси і думки інших людей, засукав рукави і зробив те, що мав зробити з самого початку: написав підручник з ораторського мистецтва на підставі власного досвіду, спостережень і переконань як оратора та викладача теорії публічних виступів. Я засвоїв — сподіваюся, назавжди — урок, який засвоїв і сер Волтер Релей. (Я маю на увазі не того сера Волтера, який застелив брудну бруківку своїм плащем, щоб королева могла стати на нього. Тут йдеться про сера Релея, що був професором англійської літератури в Оксфорді в 1904 році.) «Я не здатен написати книгу, гідну творів Шекспіра, — сказав він, — але я можу написати свою власну книгу».

Будь собою. Дій відповідно до поради, яку Ірвінг Берлін дав покійному Джорджу Гершвіну. Коли вони зустрілися, Берлін був вже знаним композитором, а Гершвін робив у музичній кар'єрі лише перші кроки. Він писав легку музику і отримував за це 30 доларів на тиждень. Гершвін глибоко вразив Берліна своїми здібностями, і той запропонував йому посаду свого музичного секретаря із зарплатою втричі вищою, ніж та, яку тоді отримував Гершвін.

«Проте вам не слід приставати на мою пропозицію, — порадив Берлін. — Якщо ви працюватимете моїм секретарем, то можете перетворитися на другого Берліна. Якщо ж ви наполегливо йтимете своїм шляхом, то прийде час — і ви станете першим Гершвіном».

Гершвін дотримав цієї поради і врешті став одним з найвідоміших американських композиторів свого покоління.

Чарлі Чаплін, Вілл Роджерс, Мері Маргарет Макбрайд, Джин Отрі та мільйони інших знаних людей повинні були засвоїти урок, який я намагаюся донести до вас у цьому розділі. Їм це дорого коштувало — так само, як і мені.

Коли Чарлі Чаплін робив свої перші дублі в кіно, режисер вимагав, щоб він наслідував відомого на той час німецького коміка. Чаплін не міг розвиватися як актор, поки не виявив свою індивідуальність. Щось подібне сталося і з Бобом Хоупом. Він витратив роки на виконання танців і пісень, але нічого не досяг, поки не зрозумів, що треба бути самим собою. Він здобув популярність, лише обравши власний жанр — мистецтво розповідати гуморески. Роджерс протягом багатьох років грав у водевілях ролі без слів. Він так і залишився б статистом, якби не виявив у себе унікальний талант розповідати гумористичні історії.

У своїх перших радіопередачах Мері Маргарет Макбрайд зазнала невдачі, тому що намагалася наслідувати одну ірландську комічну актрису. Коли ж вона стала грати саму себе — сільську дівчину з Міссурі, — то швидко перетворилася на одну з найпопулярніших зірок нью-йоркського радіо.

Коли Джин Отрі намагався позбутися свого техаського акценту і стверджував, що народився в Нью-Йорку, люди лише реготали в нього за спиною. Але коли він заграв на своєму банджо і заспівав ковбойських балад, то швидко став найвідомішим у світі ковбоем як у кіно, так і на радіо.

Кожен із нас — це щось нове у цьому світі. Радійте цьому. Максимально використовуйте те, що подарувала вам природа. Врешті, будь-яке мистецтво є автобіографічним. Ви можете співати лише своїм голосом і малювати лише своєю рукою. Ви повинні бути такими, якими вас зробили ваш досвід, умови вашого життя і спадковість. Будь-що ви повинні обробляти свій власний «маленький сад». У своєму есе «Довіра до себе» Емерсон писав: «У духовному житті кожної людини настає такий момент, коли вона усвідомлює, що заздрість є породженням невігластва; що наслідування — це самогубство; що людина, бажає вона того чи ні, повинна примиритися з собою і зі своєю долею; що на хліб насущний заробить вона лише тоді, якщо оброблятиме свій клаптик землі. Сили, закладені в кожній людині, не мають аналогів у природі, й лише їй самій судилося пізнати, на що вона здатна, а цього не можна з'ясувати, поки вона сама не випробує себе».

Так сказав Емерсон. А ось як висловив ту ж думку поет Дуглас Меллок.

*Ти ялиною стань на вершині гори.
Ні — вербою в долині з'явись,
Стань царицею верб, від життя все бери,
А не зможеш — на кущ обернись.*

*Як не можеш ти стати кущем — стань травною,
Перехожому шлях звесели. ·
Хижим окунем бути не здатен? Плотвою
В річці стань й найхутчіше пливи.*

*Ми не можемо бути усі капітанами,
Хтось повинен і палубу мити.
Тут для всіх справи є — і великі, й малі,
Всю роботу потрібно робити.*

*Як дорогою бути не можеш — стежиною стань,
Народитися сонцем не здатен — стань променем в хащах,
Несуттєво — ти пан, чи пропав. Ціль одна:
Виявляй свої якості кращі.*

Щоб виробити у себе таке ставлення до життя, яке дозволить вам заспокоїтися, дотримуйтеся **Правила 5**.

Не наслідуйте інших. Знайдіть себе і будьте самими собою.

РОЗДІЛ 17

Якщо вам дістався лимон, зробіть із нього лимонад

Під час роботи над цією книгою я відвідав Чиказький університет і запитав у його ректора, Роберта Мейнарда Хатчинса, як він долає неспокій. Він відповів: «Я завжди намагався дотримуватися поради покійного Джуліуса Розенвальда, колишнього президента фірми *Sears, Roebuck and Company*, який сказав: “Якщо тобі дістався лимон, зроби з нього лимонад”».

Саме так і чинить відомий освітянин. Але дурень робить навпаки. Якщо життя підсовує йому лимон, він здається і говорить: «Я програв. Це доля. У мене немає шансів». Потім він починає нарікати на життя і жаліти себе. Але коли лимон потрапляє до мудреця, той каже: «Який урок я можу отримати з цієї невдачі? Як я можу виправити ситуацію, що склалася? Як лимон перетворити на лимонад?»

Великий психолог Альфред Адлер все життя вивчав людей і запаси життєвих сил, які в них приховані. Він заявляв, що одна з найдивовижніших людських якостей полягає в умінні «перетворювати мінуси на плюси».

Ось повчальна історія про жінку, яка вчинила саме так. Її звать Тельма Томпсон. «Під час війни, — розповідала вона, — мій чоловік служив у навчальному військовому таборі неподалік від пустелі Мохаве в штаті Каліфорнія. Я поїхала туди разом із ним, щоб не розлучатися. Я зненавиділа це місце. Воно було просто огидне. Ніколи в житті я не

була такою нещасною. Мого чоловіка послали на маневри в пустелю, а я залишилася в крихітному будиночку одна-однісінька. Спека була нестерпна — 125 градусів за Фаренгейтом* в тіні кактусів. Поблизу не було жодної душі, з якою я могла б поспілкуватися. Там мешкали самі лише індіанці й мексиканці, які не розуміли англійської. Вітер віяв безперервно, і в стравах, які я їла, було повно піску, піску, піску!

Я почувалася страшенно нещасною і так жаліла себе, що написала своїм батькам листа. Я писала, що сил моїх вже немає, що я здаюся і повертаюся додому, і що я не можу більше жодної хвилини це терпіти. Йй-богу, краще я опинилася б у в'язниці! У відповідь батько написав мені лише два рядки. Ці два рядки назавжди закарбувалися у моїй пам'яті. Вони цілком змінили моє життя.

Двоє дивилися крізь тюремні ґрати:

Один бачив бруд, а другий — зірки.

Я знов і знов перечитувала ці рядки, і мені стало соромно за свою поведінку. Я вирішила відшукати хоч щось позитивне у моїй ситуації. Я намагалася побачити зірки.

Невдовзі я заприятелювала з місцевими мешканцями, і мене вразило їхнє ставлення до мене. Коли я зацікавилася їхніми тканинами і керамікою, вони подарували мені свої найкращі вироби, які відмовлялися продавати туристам. Я вивчала дивовижні форми кактусів: юки і юки деревовидної. Я багато нового дізналася про лутових песиків, милувалася заходами сонця в пустелі, збирала морські мушлі, що пролежали тут три мільйони років відтоді, коли піски пустелі були дном океану.

Що ж спричинило такі вражаючі зміни у мені? Пустеля Мохаве не змінилася. Індіанці не змінилися. Але змінилася я сама. Я змінила своє ставлення до того, що відбувається. І в такий спосіб найжахливіший кошмар обернула найцікавішою пригодою у своєму житті. Я відкрила для себе новий світ. Він схвилював і надихнув мене. Я була така зворушена, що написала про це книгу — роман, який був виданий під назвою «Осяяні bastіони». Я визирнула зі зведеної мною в'язниці і побачила зірки».

Тельмо Томпсон, ви відкрили для себе стару істину, якій навчали греки за п'ятсот років до Різдва Христового: «Найкращі речі зробити найскладніше».

* Близько 50 градусів за Цельсієм. — Прим. ред.

Гарі Емерсон Фосдік вже у ХХ столітті повторив це знову: «Щастя здебільшого не є задоволенням, переважно це — перемога». Так, це перемога, яка сприймається як наслідок подолання труднощів, як триумф, коли ми свої лимони перетворюємо на лимонад.

Якось я відвідав будинок одного щасливого фермера у Флориді, який спромігся перетворити на лимонад навіть отруйний лимон. Коли він купив цю ферму, то деякий час перебував у цілковитому розпачі. Земля там виявилася ні до чого не придатною. На ній не можна було ні вирощувати фрукти, ні розводити свиней. На ділянці росли дуби та жили гадюки-гримучки. Але згодом йому майнула думка перетворити мінуси на плюси. Чому б не отримати користь від гадюк-гримучок? На подив усіх сусідів, він почав консервувати їхнє м'ясо. Кілька років тому я зупинився у нього і виявив натовпи туристів, що бажали побачити цю ферму гримучих змій. За рік її відвідували двадцять тисяч чоловік. Його бізнес процвітав. Отруту із зубів змій він доправляв до лабораторій, де з неї робили сироватку проти зміїних укусів. Зміїну шкіру він продавав за нечувані гроші. З неї виробляли дамські сумочки і черевики. Я бачив, як консервоване зміїне м'ясо відвантажувалося покупцям по всьому світу. Я купив листівку із зображенням цієї ферми і відіслав її з поштового відділення в селі, яке нещодавно змінило свою назву на «Змія-Гримучка» — на честь чоловіка, який перетворив отруйний лимон на солодкий лимонад.

Я багато подорожував Америкою і мав змогу познайомитися з десятками людей, які виявили свою «здатність перетворювати мінус на плюс».

Нині покійний Вільям Боліто, автор книги «Дванадцяттеро проти богів», виразив цю думку такими словами: «Найважливіше в житті полягає не в тому, щоб максимально використовувати свої досягнення. Це здатен зробити будь-який дурень. Найважливіше полягає в тому, щоб отримувати користь зі своїх втрат. Це потребує розуму. У цьому і полягає різниця між мудрецем і дурнем».

Боліто сказав це після того, як внаслідок нещасного випадку на залізниці втратив одну ногу. Також я знаю чоловіка, який утратив обидві ноги, але — не повірите! — спромігся перетворити цей мінус на плюс. Його звать Бен Фортсон. Я зустрів його в ліфті готелю в Атланті, штат Джорджія.

Коли я увійшов до ліфта, мою увагу привернув усміхнений і життєрадісний чоловік без обох ніг. Він сидів у інвалідному візку в кутку ліфта. Ліфт зупинився на його поверсі, і він ввічливо звернувся до

мене з проханням посунутися вбік і дати йому можливість виїхати. «Вибачте, будь ласка, — сказав він, — що я завдаю вам незручностей», — і при цьому його обличчя осяяла тепла промениста усмішка.

Я вже зайшов у свій номер, а перед очима в мене все ще стояла та посмішка. Я довго не міг заспокоїтися. Я відшукав того життєрадісного каліку і попросив розповісти про своє життя.

«Це сталося у 1929 році, — знов усміхнувшись, почав він. — Я поїхав у ліс по ліщинову лозу, щоб зробити з неї опори для витких бобів на своєму городі. Я завантажив лозою свій «форд» і рушив додому. Аж раптом одна лозина потрапила під колесо. Машина втратила керування в той самий момент, коли я здійснював різкий поворот. Автівка врізалася в дерево, я випав з неї й пошкодив собі хребет. Мої ноги спаралізувало.

Мені тоді було двадцять чотири роки. Відтоді я не зробив жодного кроку».

У двадцять чотири роки він був довічно засуджений до інвалідного візка! Я поцікавився, як за таких умов йому вдалося зберегти мужність і спокій. Він відповів: «О, я був у розпачі! Я кляв свою долю!» Але з роками чоловік переконався, що постійні нарікання не дають нічого, крім люті. «Врешті я зрозумів, — сказав він, — що як інші люди ставляться до мене уважно і доброзичливо, так і я повинен ставитися з добротою і увагою до них».

Я запитав його, чи вважає він після стількох років, що та аварія була жахливим нещастям у його житті. Він швидко відповів: «Ні, — і додав: — Я тепер майже радий, що так сталося». Чоловік розповів мені, що після того, як подолав шок і обурення, він відкрив для себе новий світ. Він захопився читанням і полюбив літературу. За чотирнадцять років він прочитав близько тисячі чотирьохсот книг, які відкрили для нього нові обрії і зробили його життя надзвичайно насиченим. Він почав слухати гарну музику, і зараз отримує величезне задоволення від симфоній, які раніше примушували його нудьгувати. Але найголовніше, що в нього з'явився час на роздуми. «Вперше у житті, — сказав він, — я зміг неупереджено подивитися на світ і зрозуміти справжню цінність речей. Я почав усвідомлювати, що більшість моїх колишніх прагнень нічого не варті».

Завдяки читанню книг він зацікавився політикою, вивчив суспільні проблеми і виголошував промови на засіданнях, сидячи у своєму інвалідному візку! З часом він познайомився з багатьма людьми, і люди дізналися про нього. Сьогодні Бен Фортсон, інвалід без обох ніг, є секретарем штату Джорджія!

Останні тридцять п'ять років я вів курси для дорослих у Нью-Йорку. За цей час я виявив, що більшість моїх слухачів глибоко засмучені через відсутність у них вищої освіти. Вони вважають, що це створює їм у житті суттєві перешкоди. Я натомість можу засвідчити, що знайомий із тисячами людей, які досягли успіху, не закінчивши коледжу. Тому я часто розповідаю цим своїм слухачам історію про одного мого знайомого, який не закінчив навіть середньої школи. Він виріс у жахливих злиднях і був ще дитиною, коли помер його батько. Гроші на труну зібрали батькові друзі. Мати пішла працювати на фабрику, де виготовляли парасольки. Її робочий день тривав десять годин, але вона ще брала роботу додому і працювала майже до півночі.

Хлопчик почав ходити в театральний гурток при церкві. Він так захопився акторською грою, що вирішив опанувати ораторське мистецтво. Це привело його у політику. В тридцять років його обрали членом законодавчих зборів Нью-Йорка. Але він, на жаль, виявився не підготовленим до такої відповідальності. Він навіть відверто зізнався мені, що взагалі не розуміє, що там до чого. Він вивчав великі складні законопроекти, за які мав голосувати, — але для нього вони були такими ж незрозумілими, неначе написані мовою індіанців чоктоу. Він розгубився і розхвилювався, коли його обрали членом комітету з лісів і лісового господарства. Він був украй розгублений і схвилюваний, коли його обрали членом Банківської комісії штату, адже він ніколи не мав свого рахунку в банку. Він зізнався мені, що вже був готовий відмовитися від тієї посади. Але йому було соромно розповісти про це матері, тож він працював далі. У розпачі він вирішив витратити на навчання по шістнадцять годин на день і перетворити свій лимон неучтва на лимонад знання. Внаслідок цього з місцевого політика він перетворився на політичну постать національного масштабу. І навіть газета *New York Times* назвала його «найшанованішим мешканцем Нью-Йорка».

Я розповідаю про Ела Сміта.

За десять років після того, як Ел Сміт розпочав реалізацію своєї програми політичної самоосвіти, він став найвидатнішою особистістю в уряді штату Нью-Йорк. Чотири рази він обирався губернатором Нью-Йорка. Цей рекорд не повторив ніхто. У 1928 році він був кандидатом у президенти від демократичної партії. Шість найбільших університетів, зокрема, Колумбійський і Гарвардський, присвоїли почесні наукові ступені людині, що не мала навіть середньої освіти.

Ел Сміт сам говорив мені, що все це він отримав завдяки наполегливій праці. Якби він не займався самоосвітою шістнадцять годин на добу, йому не вдалося б перетворити свої мінуси на плюси.

Що більше я вивчаю причини успіху людей, то більше переконуюся в тому, що багато хто із них досяг своєї мети завдяки перешкодам, що виникли на початку їхньої діяльності. Саме труднощі спонукали їх докласти значних зусиль, що призвело до приголомшливих результатів. Як казав Вільям Джеймс: «Наші проблеми несподівано допомагають нам».

Так, цілком можливо, що Мільтон писав прекрасні вірші, тому що був сліпий, а Бетховен ніколи не створив би такої чарівної музики, якби не був глухий.

Елен Келлер досягла неперевершених висот завдяки своїй сліпоті й глухоті.

Якби Чайковський не пережив страшного розчарування через нещасливий шлюб, яке мало не змусило його накласти на себе руки, якби його власне життя не було б сповнене пафосу трагедії, то, можливо, світ ніколи б не почув його безсмертної «Патетичної симфонії».

Коли б у житті Достоевського і Толстого не траплялися болісні події, то, напевне, вони ніколи б не змогли написати своїх безсмертних романів.

«Якби я не був таким безнадійним інвалідом, — писав чоловік, що дав людству нову наукову концепцію життя на Землі, — я не подумав би цієї величезної роботи». Так Чарлз Дарвін відверто зізнавався в тому, що його фізичні вади несподівано допомогли йому в житті.

У той самий день, коли в Англії народився Дарвін, у хатинці в лісах Кентуккі на світ з'явилася інший хлопчик. Йому теж допомогли труднощі. Його звали Лінкольн — Авраам Лінкольн. Якби він виріс у родині аристократів, здобув юридичну освіту в Гарварді і був щасливим у шлюбі, він, можливо, ніколи б не знайшов у глибині свого серця ні тих проникливих слів, які увічнив у Геттісберзі, ні священної поеми, яку прочитав того дня, коли вдарує обійняв посаду президента, — найпрекрасніші і найшляхетніші слова, які промовив можливо-владаць: «Без ненависті, але з милосердям до всіх...»

Гарі Емерсон Фосдік у своїй книзі «Здатність бачити суть» писав: «У скандинавів є приказка, яку більшості з нас слід було б обрати гаслом свого життя: “Північний вітер створив вікінгів”». Хто сказав, що безтурботне й радісне життя, позбавлене труднощів і клопоту, саме робить людей гарними чи щасливими? Навпаки, люди, що звикли жаліти себе, залюбки робитимуть це, зручно вмостившись на м'яких подушках. Але за всіх часів існування людства було так, що найбільший успіх і щастя припадали на долю тих, хто за будь-яких обставин —

сприятливих, несприятливих або нейтральних — міг узяти на себе відповідальність. Тому я повторюю, що «вікінгів створив північний вітер».

Припустімо, ми настільки зневірилися у власних силах, що втратили останню надію перетворити коли-небудь наші лимони на лимонад. Проте навіть у цій ситуації існує дві причини, чому ми все ж таки повинні спробувати це зробити. Дві причини, що дають нам можливість здобути жадане й нічого при цьому не втратити.

Причина перша: ми можемо досягти успіху.

Причина друга: навіть якщо ми його не досягнемо, вже сама спроба перетворити наші мінуси на плюси примусить нас дивитися вперед, а не озиратися назад; витіснить наші негативні думки позитивними; вивільнить нашу творчу енергію. Занурившись у справи, ми не матимемо ні часу, ні бажання шкодувати за тим, чого вже не повернеш.

Одного разу в Парижі під час концерту у скрипки відомого скрипача Оле Булля раптом лопнула струна. Але він дограв мелодію до кінця на трьох струнах. «Таке життя, — каже Генрі Емерсон Фосдік. — Воно змушує вас грати на трьох струнах, коли четверта виходить із ладу».

Так, це життя. Це навіть *більше*, ніж життя, — це життя переможне! Якби у мене була така можливість, то я б в усіх школах повісив бронзові таблички із викарбуваними на них словами Вільяма Боліто:

Найважливіше в житті полягає не в тому, щоб максимально використовувати свої досягнення. Це здатен зробити будь-який дурень. Найважливіше полягає в тому, щоб отримувати користь зі своїх втрат. Це потребує розуму. У цьому і полягає різниця між мудрецем і дурнем.

Отже, щоб сформувати у себе таке ставлення до життя, яке забезпечить вам душевний спокій і допоможе почуватися щасливими, дотримуйтеся **Правила 6**.

Коли вам дістається лимон, спробуйте зробити з нього лимонад.

РОЗДІЛ 18

Як позбутися меланхолії за два тижні

Коли я розпочав роботу над цією книгою, то вирішив оголосити конкурс на найбільш повчальне автобіографічне оповідання на тему: «Як я подолав неспокій». Я запропонував за нього премію у двісті доларів.

До складу журі я запросив трьох чоловік: Едді Ріккенбаккера, президента компанії *Eastern Air Lines*, Стюарта Макклелланда, директора Меморіального музею Лінкольна, і Х. В. Калтенборна, політичного радіокоментатора. Проте серед інших творів були дві настільки гарні розповіді, що члени журі так і не змогли визначитися, яка ж із них краща, тож ми поділили винагороду між двома авторами. Я наведу тут одне з цих оповідань, автор якого — С. Р. Бертон (працює в компанії *Whizzer*, яка продає автомобілі, у Спрінгфілді, штат Міссурі).

«Я залишився без мами, коли мені було дев'ять років, а в дванадцять років я втратив батька. Мій батько загинув, а мати одного дня просто пішла з дому, й відтоді я її ніколи не бачив. Я більше не бачив і двох своїх маленьких сестричок, яких вона взяла з собою. І лише за сім років я одержав від неї листа. Мій батько трагічно загинув три роки потому, як пішла мама. Він придбав разом із партнером невеличкий ресторанчик у маленькому містечку в штаті Міссурі, та поки батько був у відрядженні, його партнер продав ресторан і втік із готівкою. Один із друзів надіслав батькові телеграму, щоб той швидше повертався додому. Батько дуже поспішав і загинув в автомобільній катастрофі в місті Салінасі, штат Канзас. Батько мав двох сестер. Вони були вбогі, старі й недужі, та все ж таки взяли до себе трьох дітей із нашої сім'ї. Лише

я і мій молодший брат виявилися зайвими. Нами опікувалася міська влада. Ми дуже боялися, що до нас будуть ставитись як до сиріт. Незабаром так і сталося. Якийсь час я жив в одній бідній родині. Але часи були скрутні, й вони не змогли утримувати мене. Потім я жив на фермі у подружжя Лофтін. Їхня ферма знаходилася за одинадцять миль від міста. Містерові Лофтіну було сімдесят років, він хворів на оперізуючий лишай і був прикутий до ліжка. Він дозволив мені жити в його будинку, якщо тільки я не брехатиму, не крастиму і не бешкетуватиму. Це стало моєю Біблією. Я дотримувався цих трьох заповідей.

Я пішов у школу, але вже за тиждень відмовився туди йти і, залишившись удома, плакав як маленька дитина. У школі діти дражнили мене «сирітським виродком» і кепкували з мого довгого носа. Я дуже близько до серця сприймав їхні знущання, і мені весь час кортіло побитися з ними. Але містер Лофтін сказав мені: «Завжди пам'ятай, що відмова від боротьби вимагає більшої мужності і шляхетності, ніж відсіч супротивнику, який накинувся на тебе». Я весь час уникав бійки, аж мій однокласник жбурнув курячий послід мені в обличчя. Я добряче натовк йому пику, після чого у мене з'явилися двоє друзів. Вони сказали, що мій кривдник на це заслужив.

Місіс Лофтін подарувала мені нового капелюха, яким я дуже пишався. Якось одна старшокласниця зірвала його з мене і наповнила водою. Капелюха було геть зіпсовано. Свій вчинок вона пояснила так: «Я хотіла намочити твого мідного лоба, щоб твої курячі мізки не засмажились».

У школі я ніколи не плакав, але, повернувшись додому, ридма ридав. І тоді місіс Лофтін дала мені пораду, яка позбавила мене усіх тривог і неспокоїв та перетворила моїх ворогів на друзів. Вона сказала: «Ральфе, вони не чіпатимуть тебе і не дражнитимуть «сирітським виродком», якщо ти виявиш до них цікавість і спробуєш зробити їм щось корисне і приємне». Я так і вчинив. Я наполегливо вчився і незабаром став найкращим учнем у класі. Але мені ніхто не задрив, бо я всім намагався допомагати.

Комусь я допомагав писати твори і перекази. За когось писав виступи. Одному хлопцеві соромно було зізнатися батькам, що я допомагаю йому робити домашні завдання. Тому він казав своїй матері, що йде полювати на опосумів, а натомість вирушав до мене. Він приходив на ферму містера Лофтїна, прив'язував своїх собак у повітці, й ми сідали за уроки. Ще одному учневі я писав огляди книжок, і декілька вечорів допомагав одній дівчинці з математики.

Сталося так, що кілька сусідських сімей зазнали лиха. Двоє літніх фермерів померли, а одну жінку покинув чоловік. Я залишився єдиним

чоловіком на чотири родини. Два роки я допомагав цим жінкам. Ідучи до школи і повертаючись додому, я заходив до них на ферми, рубав дрова, доїв корів, порався біля худоби. Тепер мене всі благословляли і ніхто не лаяв. Мене всюди зустрічали як друга. Коли я повернувся зі служби у військово-морському флоті, в перший же день мого перебування вдома мене відвідали двісті фермерів. Так вони виявили мені свою вдячність. Декому з них довелося проїхати близько вісімдесяти миль, і їхня радість від зустрічі зі мною була справді щирою. Я з радістю допомагав іншим людям, тож не відчував неспокою. Я був цілком щасливий. І ось уже тринадцять років мене ніхто не називає «сирітським вироком»».

Хай живе містер Бертон! Він знає, як знаходити друзів! А ще він знає, як здолати неспокій і тішитися життям.

Точнісінько так повадився і покійний нині доктор Френк Луп із Сіетла, штат Вашингтон. Протягом двадцяти трьох років він був інвалідом. Артрит. Проте Стюарт Вітхаус, кореспондент газети *Seattle Star*, писав мені: «Я не раз брав інтерв'ю у містера Лупа. *Ніколи в житті я не зустрічав настільки неогоїстичної людини, яка, при цьому, живе повноцінним життям*».

Як цей прикутий до ліжка інвалід міг «жити повноцінним життям»? У вас є можливість висловити два припущення з цього приводу. Він весь час нарікав на життя і всіх ганив? Ні... Він жалів себе і вимагав уваги від оточення? Ні. Ви знову помилилися. Він лише взяв собі за гасло напис німецькою мовою на гербі принца Уельського: «Ich dien» — «Я служу», і все життя його дотримував. Луп шукав прізвища і адреси інших інвалідів і підбадьорював їх і себе радісними листами. Він навіть організував клуб листування для інвалідів і спонукав їх писати листи одне одному. Врешті-решт він створив національну організацію, яку назвав «Товариство замкнених».

Не підводячись зі свого ліжка, він писав близько 1400 листів на рік і тишив тисячі ізольованих від зовнішнього світу людей, даруючи їм радіоприймачі і книги.

Чим же відрізнявся Френк Луп від інших людей? Лише одним: його душа була осяяна світлом високої мети, шляхетної справи. Він відчував радість, усвідомлюючи, що його життя підпорядковане ідеї, котра значить набагато більше, ніж він сам. Він справді жив, а не просто існував, як більшість людей, про яких Шоу казав: «ексцентричний клубок недуг і образ, який безупинно нарікає на весь світ за те, що той не бажає ошчасливити його увагою».

Ось найприголомшливіша заява, що будь-коли виходила з-під пера відомого психіатра. Вона була зроблена Альфредом Адлером. Своїм

пацієнтам, які страждали на меланхолію, він зазвичай казав: «Ви можете одужати за два тижні, якщо скористаєтеся моїм рецептом. Намагайтеся щодня думати про те, як подарувати радість іншим людям».

Ця заява видається доволі неймовірною, тому я вважаю за потрібне пояснити її, процитувавши пару сторінок із чудової книги доктора Адлера, яка називається «Що для вас має означати життя» (до речі, цю книгу слід обов'язково прочитати).

«Меланхолія, — пише Адлер, — подібна до прихованого гніву і докору, спрямованих на оточення, хоча пацієнт, задля того щоб забезпечити собі догляд, симпатію і підтримку, справляє враження лише пригніченого власною провиною. Перші спогади меланхоліка приблизно такі: «Я пам'ятаю, що мені дуже кортіло полежати на канапці, але там уже влаштувався мій брат. Я зчинив такий гвалт, що він був вимушений поступитися мені місцем».

Меланхоліки зазвичай схильні мститися кривдникам, наклавши на себе руки, тому перше завдання лікаря полягає в тому, щоб не дати їм підстав для цього. Я особисто намагаюся послабити їхнє напруження, пропонуючи дотримуватися першого правила лікування: «Ніколи не робіть того, чого ви не хочете робити». Ця порада видається дуже простою, але, на мій погляд, вона спрямована на усунення найголовнішої причини хвороби. Якщо меланхолік має змогу робити все, що йому заманеться, то кого ж він буде звинувачувати? Кому і за що мститиметься? «Якщо ви хочете піти до театру, — кажу я, — або поїхати у відпустку, робіть це. Якщо раптом ви усвідомили, що передумали і вже не бажаєте цього, — зупиніться». Це найзручніша ситуація для будь-кого. Вона задовольняє прагнення пацієнта до першості. Він удає із себе Бога і може робити все, що захоче. З іншого боку, таку поведінку нелегко поєднати зі способом його життя. Він прагне довести свою перевагу над іншими і звинувачувати їх у всьому, але якщо вони згодні з ним, то він втрачає можливість реалізувати своє прагнення до домінування. Дотримання цього правила значно полегшує перебіг хвороби, і серед моїх пацієнтів не було жодного випадку самогубства.

Зазвичай пацієнт дає таку відповідь: «Але я взагалі нічого не хочу робити». Я чи не щоразу таке чую, тому маю наготові наступну пораду: «Тоді не робіть нічого, що вам не подобається». Втім, деколи пацієнт заявляє: «Мені хотілося б весь час лежати в ліжку». Я знаю, що коли дозволю йому це, він швидко позбудеться такого бажання. А якщо я заперечуватиму, наробить бешкету. Тому я завжди погоджуюся.

Це одне правило. Друге правило впливає на спосіб їхнього життя більш безпосередньо. Я кажу їм: «Ви можете одужати за два тижні,

якщо скористаєтеся моїм рецептом. Намагайтеся щодня думати про те, як подарували радість іншим людям». Ось що це для них означає. Зазвичай вони стурбовані думкою: «Як дошкулити комусь?» Відповіді трапляються вельми цікаві. Дехто каже: «Це дуже легко, адже я роблю це все своє життя». Насправді, вони ніколи цього не робили. Я пропоную їм подумати про це ще раз. Вони не хочуть думати. Я раджу їм: «Коли ви не в змозі заснути, поміркуйте про те, як зробити комусь щось приємне, і це стане першим кроком до вашого одужання». Наступного дня при зустрічі я запитую їх: «Чи замислювалися ви над моєю порадою?» І у відповідь чую: «Ні, я одразу заснув, тільки-но ліг у ліжку». Певна річ, все це слід робити ненав'язливо, дружньо, без натяку на зверхність.

Інші відповідають: «Я ніколи не зможу цього зробити. Я дуже занепокоєний...» Таким я говорю: «Непокоїтеся і далі; але ж ви одночасно можете думати і про інших». Я завжди намагаюся примусити їх цікавитися ближніми. Багато хто заперечує: «Чому я маю дбати про те, як задовольнити інших? Вони ж не намагаються зробити мені щось приємне!» Я пояснюю: «Ви повинні опікуватися своїм здоров'ям. Інші хворітимуть пізніше». Дуже рідко пацієнт дає таку відповідь: «Я обміркував вашу пропозицію». Всі мої зусилля спрямовані на те, щоб активізувати соціальну зацікавленість пацієнта. Я знаю, що реальна причина його хвороби — це відсутність співпраці з його боку, і я хочу, щоб він це зрозумів. Щойно він зможе спілкуватися з іншими людьми на засадах рівності і співпраці, як одразу ж одужає... Найважливішим обов'язком, який поклала на людину релігія, завжди була вимога: «Люби ближнього свого...» Людина, яка не цікавиться своїм оточенням, зустрічається у своєму житті з найбільшими труднощами і завдає найбільшої шкоди іншим. Поміж таких особистостей і зустрічаються найбільші невдахи... Всі наші вимоги до людини полягають у тому, щоб вона вміла працювати спільно з іншими людьми, бути дружньо налаштованою до оточення і бути надійним супутником у коханні й шлюбі».

Доктор Адлер закликає нас щодня вчиняти добро. А що воно таке, те «добро»? «Добро, — повчає пророк Магомет, — це те, що здатне осяяти обличчя іншої людини радісною усмішкою».

Чому щоденні добрі вчинки справляють приголомшливий вплив на людину, яка їх здійснює? Бо прагнення втішити інших заважає нам думати про себе, а ці думки здебільшого і спричиняють неспокій, тривогу й меланхолію.

Місіс Вільям Т. Мун, директору школи для секретарів у Нью-Йорку, знадобилося менше, ніж два тижні, щоб подолати свою меланхолію. Вона випередила Альфреда Адлера — точніше, перевершила його

у тринадцять разів. Вона перемогла меланхолію не за чотирнадцять днів, а всього за один, зумівши розвеселити двох сиріт.

Все було так: «У грудні, п'ять років тому, — розповідає місіс Мун, — я задихалась від смутку і жалю до себе. Після багатьох років щасливого шлюбу я втратила чоловіка. З наближенням різдвяних свят моє горе поглиблювалось. Друзі запрошували мене провести Різдво з ними. Але я не знаходила у собі сил для веселощів. Я відчувала, що розплачусь на вечірці. Тому я відхилила їхні люб'язні запрошення. Але що ближче до свят, то більше я жаліла себе. Насправді, я мала бути вдячна Богові, оскільки у кожного з нас є багато речей, за які слід дякувати долі. У переддень Різдва я вийшла з офісу о третій годині, переповнена смутком і меланхолією. Вулицю заповнив щасливий натовп — сцена, що викликала у пам'яті минулі роки, яких уже не повернути. Я просто не могла витримати думки, що зараз опинюсь у порожній і самотній квартирі. Я не знала, куди піти. Я не могла стримати сліз. За годину безцільної прогулянки я опинилась на автобусній станції. Я згадала, як ми з чоловіком брали квиток до незнайомого міста і вирушали на пошуки пригод. І ось я сіла в перший же автобус, який стояв на вокзалі. Коли ми перетнули Гудзон і проїхали кілька кілометрів, кондуктор оголосив: «Кінцева, леді». Я вийшла. Я навіть не знала назви міста. Це було тихе мирне маленьке містечко. В очікуванні наступного автобуса додому я рушила вулицею. Проходячи повз церкву, я почула прегарну колядку. Я зайшла досередини. У церкві нікого не було, крім органіста. Я тихенько присіла на один зі стільців. Вогники на ялинці мерехтіли, і здавалось, що це тисячі зірок блищать у височині. Заспокійлива мелодія — і той факт, що я забула пообідати — заколисали мене. Я була втомлена, тому непомітно задрімала.

Прокинувшись, я не відразу зрозуміла, куди потрапила. Я перелякалась. Наді мною схилились двоє дітлахів, які, очевидно, прибігли подивитись на ялинку. Маленька дівчинка показала на мене і сказала: «Певне, її приніс Санта Клаус». Дітлахи не менше за мене злякались, коли я прокинулась. Я сказала, що не зроблю їм нічого поганого. Вони були бідно вдягнені. Я запитала, де їхні батьки. «У нас немає мами і тата», — відповіли вони.

Доля повелась із цими двома сиротами набагато гірше, ніж зі мною. Поряд з ними я відчула сором через свою депресію. Я показала їм ялинку і відвела до кафе, де ми перекусили, потім я купила їм цукерок і кілька подарунків. Моя самотність зникла, як від помахи чарівної палички. Ці сироти вперше за багато місяців дали мені відчуття щастя та дозволили забути про страждання. Ми розмовляли,

і я зрозуміла, яка я була щаслива. Я подякувала Богу за те, що всі свої різдвяні свята у дитинстві я зустрічала з батьками у любові і ніжності. Ці двоє дітлахів зробили для мене значно більше, ніж я для них. Їхній досвід іще раз довів, як важливо робити інших людей щасливими, щоб самому бути щасливим. Я зрозуміла, що щастя — це заразна річ. Віддаючи, ми отримуємо. Допомагаючи комусь і віддаючи любов, я перемогла тривогу і жаль до себе, і відчула себе новою людиною. І я стала іншою людиною — і не лише на ту мить, а й на багато років після цього».

У мене зібралось стільки розповідей про те, як люди, забувши про себе, повернули собі здоров'я і щастя, що їх вистачить на цілу книгу. Наприклад, давайте розглянемо випадок, який стався із Маргарет Тейлор Єйтс, — однією з найпопулярніших жінок у військово-морському флоті США.

Місіс Єйтс пише романи, але жодна з її детективних історій навіть наполовину не така цікава, як реальна історія про те, що сталося з нею того доленосного ранку, коли японці завдали удару по американських кораблях у Перл-Харборі. Місіс Єйтс вже понад рік була інвалідом через проблеми з серцем. Двадцять дві години на добу вона проводила в ліжку. Найдовшою подорожжю для неї була прогулянка садом, куди вона виходила подихати свіжим повітрям. Але і тоді вона мала спиратися на руку своєї прислуги. В той час жінка була переконана, що залишиться інвалідом назавжди. «Я ніколи б не повернулася до повноцінного життя, — казала мені вона, — якби японці не бомбардували Перл-Харбор. Вони «пошматували» мій спокій. Коли це сталося, усюди запанували хаос і розгубленість. Одна бомба вибухнула зовсім поруч із моїм будинком, і мене ударною хвилею вижбурнуло з ліжка. Армійські вантажівки поспіхом рушили до аеродрому Хікем-Філд, казарм у Скоуфілді й авіабази в Кеніохе-бей, щоб евакуювати дружин і дітей військовослужбовців. Працівники Червоного Хреста обдзвонювали всіх, хто мав вільні кімнати, і просили розмістити цих людей у себе. У Червоному Хресті знали, що біля мого ліжка завжди стоїть телефон, тому звернулися до мене із проханням стати чимось на зразок інформаційного центру, куди б надходили всі дані про пересування евакуйованих сімей. Я збирала у себе відомості про те, куди поселяли жінок і дітей. Усім військовослужбовцям повідомили номер мого телефону.

Невдовзі я дізналася, що мій чоловік, капітан третього рангу Роберт Релей Єйтс, живий. Я намагалася підбадьорити жінок, які нічого не знали про своїх чоловіків. Я співчувала вдовам, яких було чимало. Адаже загалом тоді загинуло 2117 офіцерів і рядових флоту та морської піхоти, а 960 вважалися зниклими безвісти.

Спочатку я відповідала на дзвінки, лежачи в ліжку. Потім я робила це сидячи. Врешті-решт мене настільки захопила і зворушила ця

.....

справа, що я, забувши про свою хворобу, пересіла з ліжка за письмовий стіл. Завдяки турботі про тих, хто зазнав більшого лиха, я забула про свою недугу. Відтоді до ліжка я вкладалася тільки поспати. Зараз я розумію, що якби японці тоді не завдали удару по Перл-Харбору, то я на все життя залишилася б інвалідом. Я добре почувалася в ліжку. Мене доглядали і обслуговували, тож підсвідомо я втрачала жагу до життя і здатність боротися за своє одужання.

Атака на Перл-Харбор була однією з найжахливіших трагедій в американській історії, але особисто для мене вона стала найзнаменнішою у житті подією. Вона надала мені сил, про які я вже навіть і не мріяла. Я відволіклася від власних проблем і зосередилася на нещастях інших людей. Завдяки цьому моє життя набуло глибокого і значущого сенсу. У мене вже не було часу думати і піклуватися про себе».

Третина людей, які звертаються до психіатрів по допомогу, можливо, вилікувалися б самостійно, якби вчинили так, як Маргарет Єйтс, котра спрямувала свої зусилля на те, щоб допомагати ближнім. Гадаєте, це моя ідея? Ні. Аналогічні думки висловлював Карл Юнг, а він розумівся на цих питаннях. Юнг писав: «Близько третини моїх пацієнтів страждають на неврози, які не мають клінічної картини. Причиною хвороб є безглуздість і нікчемність їхнього життя». Іншими словами, вони чекають, поки хтось «підвезе їх», але охочих не видно, і життя спливає марно. Тому вони квапляться до психіатра, нарікаючи на своє обмежене, безглузде і нікчемне життя. Запізнившись на корабель, вони стоять на пристані, винуватять усіх, крім себе, і вимагають, щоб весь світ потурав їхнім ексцентричним бажанням.

Можливо, ви зараз кажете собі: «Ну то й що? Ці історії не справили на мене жодного враження. Якби я опинився у Перл-Харборі, то вчинив би так само, як Маргарет Тейлор Єйтс. Але у мене зовсім інша ситуація: моє життя буденне й одноманітне. У мене нудна робота, на яку я витрачаю вісім годин на день. Нічого драматичного в моєму житті не відбувається. Яку ж допомогу я можу надати іншим? І, власне кажучи, чому я маю це робити? Яка мені від цього користь?»

Це цілком обґрунтоване питання. Я спробую відповісти на нього. Хоч яке одноманітне ваше життя, та ви щодня зустрічаєте *якихось* людей. Як ви до них ставитеся? Мовчки проминаєте їх чи намагаєтеся збагнути, що їх турбує? Що ви, приміром, думаєте про листоношу, який долає щороку сотні миль, доставляючи пошту? Ви хоч раз поцікавилися, де він живе, чи одружений, чи є у нього діти? Запитали, чи болять йому ноги від безперервного ходіння, і чи не набридла йому ця робота?

А що вам відомо про пекаря, газетяра, чистильника взуття на розі вулиці? Адже вони теж люди, і кожен з них має свої проблеми, мрії,

амбіції. Вони теж шукають нагоду поділитися ними, але чи дозволяли ви їм це зробити? Чи виявляли ви щире зацікавлення ними або їхнім життям? Саме це я і маю на увазі. Вам не треба бути Флоренс Найтінгейл або соціальним реформатором, щоб покращити світ — ваш власний світ. Ви можете зробити це вже завтра вранці, зустрівшись із людьми!

Яка вам від цього користь? Ваше життя стане значно щасливішим! Ви будете більш задоволені й пишатиметеся собою! Аристотель називав таке ставлення до життя «освіченим егоїзмом». Заратустра сказав: «Робити добро іншим — не обов'язок, а радість, оскільки це покращує ваше здоров'я і дає щастя». Бенджамін Франклін резюмував цю думку дуже стисло: «Роблячи добро іншим, ви насамперед робите добро собі».

«На мою думку, — писав Генрі С. Лінк, директор Центру психології в Нью-Йорку, — жодне відкриття сучасної психології не є таким важливим, як наукове обґрунтування необхідності самопожертви або самодисципліни для самореалізації і щастя».

Турбота про інших не лише позбавить вас хвилювань через власні проблеми; завдяки їй ви знайдете безліч друзів і отримаєте втіху від життя. В який спосіб? Одного разу я запитав про це професора Вільяма Лайона Фелпса з Єльського університету. І ось що він мені відповів.

«Кожного разу, завітавши до готелю, перукарні або магазину, я обов'язково кажу якісь приємні слова усім, кого там зустрічаю. Я намагаюся кожному сказати щось таке, що б підкреслило його індивідуальність, а не висловлюю свої думки загальними фразами. Інколи я роблю компліменти дівчині, яка допомагає мені вибрати товар у магазині. Я висловлюю своє захоплення її чарівними очима або пишним волоссям. Я запитую перукаря, чи не втомлюється він весь день стояти на ногах? Крім того, я цікавлюся, чому він став перукарем, як довго він працює за фахом і скільки клієнтів обслужив. Я допомагаю йому порахувати їх. Я помітив, що щира зацікавленість співбесідником примушує його сяяти від щастя. Часто я тисну руку носильнику, який приніс мої валізи в номер. Це надихає його і заряджає енергією на весь день. Одного спекотного літнього дня я зайшов пообідати у вагон-ресторан залізничної компанії *New Haven*. У ресторані було повно людей, і він скидався на розжарену піч. Відвідувачів там обслуговували вкрай неспішно. Коли врешті я отримав меню, то сказав офіціантові: «Вашим кухарям, мабуть, сьогодні непереливки». У відповідь офіціант вигукнув: «Боже милий! Відвідувачі постійно нарікають на нашу їжу! (Я вирішив, що він вкрай розлючений.) Вони день у день скаржаться на повільне обслуговування, спеку і високі ціни. Я слухаю все це вже дев'ятнадцять років... (здається, зараз я почую сумну історію про те, як йому не пощастило з роботою!)»

...і ви — перший і, треба сказати, єдиний, хто поспівчував кухарям, що працюють біля розпеченої плити. Я молитиму Господа, щоб у нас було якомога більше таких відвідувачів, як ви!».

Офіціант був приголомшений тим, що я побачив у чорношкірих хлопцях-кухарях людей, а не гвинтики величезного механізму залізничної компанії. Всі хочуть, — продовжував професор Фелпс, — щоб на них зважали. Коли на вулиці я зустрічаю людину з гарним собакою, я завжди висловлюю своє захоплення твариною. А коли проминаю їх, то обертаюсь і часто спостерігаю, як хазяїн зупиняється і пестить свого пса. Моє щире захоплення поліпшує людині настрій.

Якось в Англії я зустрів пастуха із величезною розумною вівчаркою. Я відверто милувався собакою, і сказав про це пастухові. Я попросив його розповісти, як він виховував свого пса. Розпрощавшись з цією парою, я рушив далі, але невдовзі обернувся і побачив, що собака поклав свої лапи на плечі пастуха, а пастух його пестить. Моя зацікавленість його особистістю і його улюбленцем ошчасливила пастуха. А частинка його щастя перепала і нам із собакою».

Чи можете ви уявити собі, що людина, яка потискує руку носильнику в готелі, висловлює співчуття кухарям і захоплюється чужими псами на вулицях, звернеться по допомогу до психіатра? Чи можете ви уявити таку людину засмученою і знервованою? Навряд чи. Китайське прислів'я каже: «Пахощами троянди віє від руки, що її подарувала».

Якщо ви чоловік, то не читайте цього абзацу. Він не зацікавить вас. Адже я розповідатиму тут, як одна стурбована нещасна дівчина змогла підкорити серця одразу кількох парубків. Всі вони запропонували їй побратися з ними. Зараз ця дівчина вже стала бабусею. Кілька років тому я приїхав у місто, де вона мешкала, щоб прочитати лекцію, і вона запросила мене до себе в гості. Ранком вона взялася відвезти мене на станцію за п'ятдесят миль, щоб я встиг на швидкий потяг до Нью-Йорка. Дорогою ми розговорилися про те, як набувати друзів, і вона сказала: «Містере Карнегі, я хочу вам розповісти те, в чому ніколи нікому не зізнавалася, навіть своєму чоловікові». (До речі, ця історія не настільки цікава, як ви, можливо, сподіваєтеся.) Вона розповіла мені, що виховувалася в родині, яка належала до аристократичних кіл Філадельфії. «Трагедія мого дитинства й юності, — сказала вона, — полягала в тому, що ми були бідні. Я не могла дозволити собі жити так, як жили інші дівчата мого кола. У мене не було елегантних суконь. Я роками носила одяг, аж поки не виростала з нього. Моє вбрання не пасувало мені і було старомодним. Я почувалася приниженою, й мені було так соромно, що я плакала ночами. Коли я вже цілковито поринула в розпач, мені сяйнула рятівна думка. Я вирішила завжди розпитувати своїх кавалерів на вечірках про їхне

життя, погляди і плани на майбутнє. Я ставила ці запитання не тому, що мене цікавили відповіді на них. Я робила це лишень для того, щоб відволікти їхню увагу від моєї старомодної сукні. Але сталося диво: чим більше я слухала розповіді юнаків про себе і що більше дізнавалася про їхнє життя, то цікавіше мені було спілкуватися з ними. Захопившись бесідою, я сама іноді забувала про свій непоказний одяг. І це ще не все! Оскільки я була гарною слухачкою і заохочувала юнаків розповідати про себе, вони почувалися щасливими і наступного разу знов шукали мого товариства. Незабаром хлопці почали сперечатися за право супроводжувати мене додому, а ще трохи згодом одночасно троє юнаків запропонували мені взяти з ними шлюб».

Дехто з читачів, напевне, скаже: «Всі ці балачки про інтерес до інших людей — цілковита нісенітниця! Безглузді релігійні вигадки! Все це не для мене! Мені треба заробляти гроші. Я збираюся скористатися з життєвих благ, причому зараз. Мені начхати на ці теревені!»

Чи заперечуватиму я вам? Нітрохи. Це ваша думка, ви маєте на неї право. Але якщо ви маєте рацію, то помиляються всі великі філософи й мудреці, — Христос, Конфуцій, Платон, Аристотель, Сократ, Святий Франциск. Якщо ж посилення на цих духовних вчителів викликає у вас лише зневажливу посмішку, то давайте звернемося за порадою до атеїстів. Ось що казав про це найвідоміший американський атеїст двадцятого століття Теодор Драйзер. Він глузував з усіх релігій, називав їх казками і вважав, що життя — це «повість, яку переказав дурень: у ній багато слів і емоцій, немає лише змісту». Але Драйзер дотримувався Христової заповіді про служіння людям. «Для того щоб вона [людина] могла хоча б чомусь радіти протягом відведеного їй відрізка часу, — писав Драйзер, — вона повинна міркувати і складати плани щодо того, як поліпшити не лише своє життя, а й життя інших людей, оскільки радість, яку вона відчуває, зумовлена тим, наскільки вона радіє за інших, а інші — за неї».

Якщо ми хочемо «поліпшити не лише своє життя, а й життя інших людей», як ото пропонував Драйзер, нам треба поспішати. Час минає. «Цим шляхом я пройду лиш раз, тому вже зараз потрібно зробити якийсь шляхетний вчинок або принести добро. Не слід відкладати цього, не можна втрачати такої нагоди, бо мені не дано пройти цим шляхом знову».

Отже, якщо ви хочете позбутися хвилювань і знайти душевний спокій, дотримуйтеся **Правила 7**.

Забудьте про себе, зацікавившись іншими. Щодня робіть добро, яке осяє радісною усмішкою чиєсь обличчя.

Резюме Частини IV

СІМ СПОСОБІВ СФОРМУВАТИ У СЕБЕ ПОЗИТИВНЕ МИСЛЕННЯ

Правило 1

Наповніть свій розум думками про спокій, мужність, здоров'я і надію, адже «наше життя — це те, що ми про нього думаємо».

Правило 2

Ніколи не намагайтеся зводити рахунки з вашими ворогами, тому що цим ви завдасте собі значно більшої шкоди, ніж їм. Наслідуйте приклад генерала Ейзенхауера: жодної хвилини не витрачайте на думки про людей, які вам не подобаються.

Правило 3

1. Аби не хвилюватися через невдячність, просто не чекайте на подяку. Пам'ятайте, що Ісус вилікував десятьох хворих на проказу за один день — і лише один із них подякував Йому. Чому ви сподіваєтеся отримати більшу вдячність, ніж Христос?
2. Пам'ятайте, що єдиний шлях стати щасливим полягає не в очікуванні подяки за свої вчинки, а в тому, щоб робити добро за-для власної втіхи.
3. Пам'ятайте, що вдячність — це риса характеру, яку можна виховати. Тому якщо ви хочете, щоб ваші діти були вдячними, — навчіть їх цього.

Правило 4

Помічайте позитивне у своєму житті й не зважайте на негативне.

Правило 5

Не наслідуйте інших. Віднайдіть себе і будьте самими собою, адже «заздрість — це невігластво», а «наслідування — самогубство».

Правило 6

Якщо вам дістався лимон, спробуйте зробити з нього лимонад.

Правило 7

Забудьте про себе, прагнучи дати хоч трохи щастя іншим. «Роблячи добро іншим, ви допомагаєте передусім собі».

ЧАСТИНА V

***Ідеальний спосіб
здолати неспокій***

РОЗДІЛ 19

Як мої батьки боролися з неспокоєм

Як я вже розповідав, я народився на фермі у Міссурі. Як і більшість тогочасних фермерів, мої батьки були дуже бідними. Мама працювала шкільною вчителькою, а тато наймитував на фермах за дванадцять доларів на місяць. Мама не тільки сама шила нам одяг, а й варила мило, яким ми той одяг прали.

У нас рідко бували гроші — хіба що раз на рік, коли продавали свиней. У крамниці ми обмінювали масло і яйця на борошно, цукор та каву. Коли мені було дванадцять, на себе я міг витратити не більше п'ятдесяти центів на рік. Досі пам'ятаю, як ми поїхали на святкування Дня незалежності й тато дав мені десять центів, які я міг витратити на власний розсуд. Я почувався, як індійський раджа.

До сільської школи, що складалась з одного класу, треба було йти цілу милю. Мені доводилося ходити, коли снігу було по коліна, термометр опускався нижче двадцяти восьми градусів за Цельсієм. До чотирнадцяти років я не мав ні гумових чобіт, ні калош. Взимку мої ноги були мокрі й мерзли. Я навіть не мріяв про те, щоб ходити в теплому взутті.

Мої батьки тяжко працювали по шістнадцять годин на добу, ми постійно були у боргах і боялися неврожаю. Одним з моїх найперших спогадів є повинь, яка заливає наші посіви та курники, змітаючи все на своєму шляху. З року в рік наші свині дохли від холери, і ми спалювали їх. Я можу заплющити очі і пригадати сморід горілого свинячого м'яса.

Одного року повені не було. Ми зібрали гарний урожай зерна, збіжжям відгодували корів. Але це не допомогло: того року ціни на велику рогату худобу у Чикаго впали. За свою худобу ми отримали всього на тридцять доларів більше, ніж заплатили за молодняк весною. Тридцять доларів за рік роботи!

Хоч що ми робили, а мали тільки збитки. Й досі пам'ятаю телят, яких купив мій тато. Ми годували їх три роки, потім відігнали у Мемфіс в штаті Теннессі — й отримали менше грошей, ніж заплатили за них три роки тому.

Після десяти років тяжкої роботи ми були по вуха у боргах, наша ферма була заставлена. Хоч як ми старалися, та не могли заплатити навіть проценти за кредитом. Банк, який тримав заставу, ображав батька й погрожував забрати ферму. Татові було сорок сім років. Він працював понад сорок років і не мав нічого, крім боргів і приниження. Батько не міг цього витримати. Він тривожився. Його здоров'я похитнулося. Він не хотів їсти й, попри тяжку фізичну роботу, мусив приймати ліки для покращення апетиту. Він втрачав вагу. Лікар сказав мамі, що він може померти через півроку. Батько так тривожився, що втратив волю до життя. Мама розповідала, що коли одного разу тато пішов до повітки нагодувати коней, видоїти корів і затримався там, то вона побігла за ним, з жахом думаючи, що зараз побачить його у петлі. Одного разу він повертався з Меривіля, де банкір погрожував закрити іпотеку, зупинив коней на мосту через Річку 102, зліз із воза й довго стояв над водою, міркуючи собі, чи не кинутися б оце у воду та й покінчити з усіма прикросами.

Через багато років тато розповів мені, що зупинила його глибока віра моєї мами у те, що як любиш Господа й дотримуєшся Його заповідей, то все буде гаразд. Виявилось, що мама таки мала рацію. Все скінчилося добре. Тато прожив ще сорок два щасливих роки й помер у 1941 році у 89-річному віці.

Упродовж усіх цих років моя мама ніколи не хвилювалась. Про всі турботи вона розповідала Богові в своїх молитвах. Щовечора перед сном вона читала главу з Біблії; часто мама або тато повторювали слова Ісуса: «У домі Батька мого велика обитель. ... Я їду приготувати місце вам ... щоб і ви були там, де я». Потім ми вклякали навколішки й просили Бога захистити нас.

Професор філософії у Гарварді Вільям Джеймс сказав: «Зазвичай, найкращими ліками від неспокою є віра».

Нема потреби вступати до Гарварду, щоб це з'ясувати. Моя мама зрозуміла це на фермі в Міссурі. Ні повені, ні борги, ні інші лиха не могли похитнути її щасливий, бадьорий та переможний дух. Я досі чую, як вона співала за роботою:

*Мир, мир, прекрасний мир,
Подарований нашим Небесним Отцем,
Укріпи мій дух назавжди,
Я молюся перед безоднею любові.*

Моя мама мріяла, щоб я присвятив своє життя релігії. Я хотів стати місіонером. Потім я пішов до коледжу і поступово почав змінюватися. Я вивчав біологію, природничі науки, філософію та порівняльне релігієзнавство. Я читав книги про те, як була написана Біблія. Я почав ставити під сумнів багато біблійних тверджень. Я почав сумніватись у багатьох вузьких доктринах, яким нас тоді навчали сільські священики. Я розгубився. Як Уолт Уйтмен, я «відчув, як дивні, уривчасті запитання вирують у мені». Я не знав, у що вірити, я не бачив мети у житті. Я перестав молитися. Я став агностиком. Я думав, що життя безцільне. Мені здавалось, що у людей не більше цілей, ніж у динозаврів, які вешталися по землі два мільйони років тому. Мені здавалось, що людська раса має вимерти, як динозаври. Я знав, що Сонце поступово охолоджується, і коли його температура знизиться навіть на десять відсотків, на Землі не зможуть існувати жодні форми життя. Я сміявся з ідеї Господа, який створив людину за своєю подобою. Я вірив, що мільярди сонць, які кружляють у чорному холодному мертвому просторі, створила сліпа сила. Можливо, їх взагалі не створювали. Можливо, вони існували вічно — як час і простір.

Чи можу я зараз вдавати, що знаю відповіді на всі ці запитання? Ні. Людина ніколи не зможе пояснити загадку Всесвіту — загадку життя. Нас оточують дива. Життя нашого тіла — це величезна загадка. Так само, як електроенергія у вашому домі. Як квітка на порепаній стіні. Як зелена трава за вікном. Чарльз Ф. Кеттерінг, геніальний керівник дослідницької лабораторії *General Motors*, щороку зі своєї кишені виплачує тридцять тисяч доларів Антіохійському коледжу, намагаючись з'ясувати, чому трава зелена. Він заявив, що якщо ми дізнаємось, як трава перетворює сонячне світло, воду і двоокис вуглецю на цукор, то зможемо змінити цивілізацію.

Навіть робота двигуна вашої машини — це глибока таємниця. Дослідницька лабораторія *General Motors* витратила роки та мільйони доларів, розбираючись, як іскра у циліндрі викликає вибух, що змушує рухатись ваш автомобіль.

Той факт, що ми не до кінця розуміємо таємниці нашого тіла, електрики або двигуна, не заважає нам ними користуватись. Той факт, що я не розумію таємниці молитви та релігії, не заважає мені тішитись тим багатим, щасливим життям, яким живе кожен віруючий. Я усвідомив справжній зміст вислову Сантаяни: «Людина створена не для того, щоб зрозуміти життя, а щоб прожити його».

Я повернувся — хотів був написати, що повернувся до релігії, та це не зовсім точно — я повернувся до *нової* концепції релігії. Мене більше не цікавили обрядові відмінності, які розділяють церкви. Цікавить мене зараз те, що приносить людині релігія, — як ото цікавила колись електроенергія та вода, що роблять наше життя комфортним. Але релігія робить для нас значно більше, бо це духовна цінність. Вона дає мені, як сказав Вільям Джеймс, «*новий смак до життя ... більше життя, багатше життя, легше життя*». Вона дає мені віру, надію та мужність. Вона тамує неспокій, тривоги, страхи та хвилювання. Життю вона надає мети і сенсу. Вона робить мене набагато щасливішим. Вона дає мені здоров'я. Вона допомагає створити для себе «мирну оазу посеред сипучих пісків життя».

Френсіс Бекон мав рацію, зазначивши більше трьохсот років тому: «Поверхнева філософія схиляє людський розум до атеїзму, але глибока філософія приводить людину до релігії».

Я пам'ятаю часи, коли люди говорили про конфлікт між наукою та релігією. Але зараз ці суперечки стихли. Найновіша з усіх наук — психіатрія — вчить нас тому, що й Ісус. Чому? Бо психіатри виявили, що молитва та сильна віра знищують тривоги, неспокій, напруження та страхи, що є причинами більшості наших недуг. Вони знають, як сказав один з їхніх лідерів, доктор А.А. Бріль, що «у щиро віруючої людини не буває неврозів».

Якщо віра нещира, то життя не має сенсу. Це трагічний фарс.

Я брав інтерв'ю у Генрі Форда за кілька років до його смерті. До зустрічі з ним я був певен, що на ньому позначились ті довгі роки, коли він будував та розвивав одну з найбільших світових компаній. Тому я дуже здивувався, побачивши, який гарний і спокійний вигляд має він у свої сімдесят вісім років. Коли я запитав, чи він хвилювався, то Форд відповів: «Ні. Я вірю, що Бог усім керує, і що Він не потребує

вказівок від мене. Коли Господь керує, я не сумніваюся, що все зрештою буде добре. То про що ж мені хвилюватись?»

Сьогодні навіть психіатри стають сучасними євангелістами. Вони закликають нас провадити релігійне життя не для того, щоб уникнути пекла після смерті, а щоб уникнути того пекла, яке спричиняють виразка шлунка, нервові розлади та безсоння, — прочитайте хоча б книгу «Повернутись до релігії» доктора Генрі С. Лінка.

Так, християнська віра надихає й оздоровлює. Ісус сказав: «Я прийшов, щоб ви мали життя, і достатньо щоб мали».

Ісус заперечував мертві ритуали, що проникли у релігію за Його доби. Він був бунтівником. Він приніс нову релігію — релігію, яка могла сколихнути світ. І за те Його розіпнули. Він стверджував, що релігія має існувати для людини — а не людина для релігії; що шаббат був створений для людини — а не людина для шаббату. Він більше говорив про страх, аніж про гріх. *Неправильний страх* — це гріх, гріх проти вашого здоров'я, гріх проти багатшого, повнішого, щасливішого життя, за яке виступав Ісус. Емерсон називав себе «професором науки радощів». Ісус теж був учителем «науки радощів». Він говорив своїм апостолам: «Возрадуйтеся й возвеселіться».

Ісус казав, що у релігії є лише дві важливі речі: любити Господа всім серцем і любити ближнього, як самого себе. Якщо ти так робиш, то ти релігійна людина, навіть якщо й не усвідомлюєш цього. Гарним прикладом є мій тесть, Генрі Прайс, з міста Талса, штат Оклахома. Він намагається жити за цим золотим правилом; він не може вчинити щось зле, егоїстичне або нечесне. Однак він не ходить до церкви і називає себе агностиком. Дурниці! Що робить людину християнином? Я дозволю відповісти Джону Бейлі, поважному професору теології Единбурзького університету. Він сказав: «Людину робить християнином не інтелектуальне сприймання певних ідей, не згода з певним правилом, а наявність певного Духу та участь у певному Житті».

Якщо це робить людину християнином, то Генрі Прайс — видатний християнин.

Вільям Джеймс — батько сучасної психології — у листі до свого друга професора Томаса Девідсона писав, що з роками йому «дедалі тяжче жити без Бога».

У цій книзі я згадував про те, що на конкурсі оповідей про хвилювання ми поділили грошову премію поміж двома дописувачами. Ось друга історія, яка отримала нагороду — незабутній досвід жінки, якій дуже непросто далось розуміння того, що «їй важко жити без Бога».

Я називатиму цю жінку Мері Кашмен, хоча це не її ім'я. Вона має дітей і онуків, яким може не сподобатися, що її розповідь опублікували, тож не розкриватиму її прізвища. Ось що вона розповіла.

«Під час Депресії середня платня мого чоловіка була вісімнадцять доларів на тиждень. Іноді в нас не було навіть цього, бо йому не платили, коли він хворів, — а таке траплялося часто. У нього були травми, свинка, скарлатина, а потім запалення легенів. Ми втратили маленький будиночок, який побудували власними руками. Ми заборгували крамниці п'ятдесят доларів, — а нам потрібно було годувати п'ятьох дітей. Я прала і прасувала білизну для сусідів, купувала старий одяг у магазинах Армії Спасіння і перешивала його для своїх дітей. Я сама захворіла від турбот. Одного разу продавець, якому ми були винні п'ятдесят доларів, звинуватив мого одинадцятирічного сина у тому, що той украв пару олівців. Мій син ридав, розповідаючи мені про це. Я знала, що він чесний і вразливий хлопчик, знала, що його принизили на людях. Це була соломинка, яка зламала мій хребет. Я подумала про всі нещастя, яких ми зазнали, й не побачила надії у майбутньому. Напевно, на мене найшло запаморочення від хвилювань, але я вимкнула пральну машину, завела свою п'ятирічну доньку до спальні й заткнула щілини у вікнах та дверях папером і килимками. Моя донька запитала: «Мамо, що ти робиш?» Я відповіла: «Тут маленький протяг». Потім я ввімкнула газовий нагрівач, який стояв у спальні, — і не запалила вогонь. Коли ми лягли у ліжку з донькою, вона сказала: «Мамо, це ж смішно, ми щойно встали!» Але я відповіла: «Нічого, ми трошки подрімаємо». І заплющила очі, прислухаючись до газу, який зі свистом виходив з нагрівача. Ніколи не забуду запах цього газу...

Зненацька мені здалося, що я чую музику. Я прислухалася. Я забула вимкнути радіо у кухні. Зараз це не мало значення. Але музика не змовкала, і я почула, як хтось співає гімн:

Ісус наш Друг, який допоможе перенести усі гріхи і біди! Яка радість ділитись усім з Богом у молитві. О, ми можемо витримати усі біди, бо покладаємося на Господа у своїх молитвах!

Вслухаючись у слова цього гімну, я зрозуміла, що вчинила трагічну помилку. Я намагалася вести свою жахливу боротьбу сама. А мала б звертатися до Бога у молитвах. ... Я схопилася, вимкнула газ і повідчиняла вікна.

Я плакала і молилась увесь день. Щоправда, я не просила допомоги — я дякувала Господу за благословення, яке Він дав мені: п'ятьох гарних

дітей, здорових і розумних, міцних духом і тілом. Я пообіцяла Господу, що більше ніколи не буду такою невдячною. І я дотримала слова.

Попри те, що потім ми втратили свій дім і мусили переїхати до шкільної квартири, яку орендували за п'ять доларів на місяць, я дякувала Господу за це житло; я дякувала Йому за те, що ми маємо дах над головою. Я щиро дякувала Богові за те, що справи не були іще гіршими, — й вірила, що Він мене чує. З часом все налагодилось — звичайно, це сталося не за одну ніч, та коли криза минула, ми заробили трохи грошей. Я отримала місце гардеробниці у великому сільському клубі, а також продавала дрібний крам при дорозі. Щоб заплатити за своє навчання у коледжі, один з моїх синів влаштувався на ферму, — вранці й увечері він доїв тринадцять корів. Зараз мої діти виросли, в них свої родини, в мене троє онуків. І, повертаючись до того дня, коли я увімкнула газ, я знову і знову дякую Богові за те, що вчасно «прокинулася». Стільки гарного я пропустила б, якби виконала той жажливий намір! Стільки років утратила б назавжди! Тепер, коли я чую, що хтось збирається покінчити з життям, мені хочеться крикнути: «Не робіть цього! Не треба!» Біди, які ми переживаємо, тривають лише мить, — а потім починається майбутнє...»

Пересічно в Сполучених Штатах Америки самогубство відбувається кожні тридцять п'ять хвилин, а божевілля — кожні сто двадцять секунд. Більшість цих суїцидів — і, напевно, більшість трагедій божевілля — можна було б попередити, якби люди зазнавали того супокою, який приносять релігія та молитва.

Один з найвидатніших психіатрів доктор Карл Юнг у своїй книзі «Сучасна людина у пошуках душі» писав: «Протягом останніх тридцяти років до мене за консультаціями звертались люди з усіх цивілізованих країн світу. Я вилікував сотні пацієнтів. Серед усіх моїх пацієнтів середнього віку — скажімо, після тридцяти п'яти — був лише один, чия проблема у кінцевому підсумку не зводилася до пошуку релігійного погляду на життя. Можна сказати, що всі вони захворіли, бо втратили те, що живі релігії дали своїм послідовникам, і жоден з них не вилікувався, поки не відновив свій релігійний світогляд».

Це твердження настільки важливе, що я хочу зобразити його жирним шрифтом.

Доктор Юнг сказав:

«Протягом останніх тридцяти років до мене за консультаціями звертались люди з усіх цивілізованих країн світу. Я вилікував сотні пацієнтів. Серед усіх моїх пацієнтів середнього віку — скажімо,

після тридцяти п'яти — був лише один, чия проблема у кінцевому підсумку не зводилася до пошуку релігійного погляду на життя. Можна сказати, що всі вони захворіли, бо втратили те, що живі релігії дали своїм послідовникам, і жоден з них не вилікувався, поки не відновив свій релігійний світогляд».

Вільям Джеймс висловив приблизно те саме: «Віра — це одна з сил, завдяки яким живе людина, і повна її відсутність означає колапс».

Покійний Махатма Ганді, найбільший індійський лідер після Будди, зазнав би духовної катастрофи, якби його не підтримувала сила молитви. Звідки я знаю? Бо сам Ганді написав про це: «Без молитви я давно вже збожеволів би».

Тисячі людей могли б сказати те саме. Як я вже розповідав, мій батько втопився б, якби його не зупинили віра і молитви моєї матері. Можливо, тисячі пропавших душ, які зараз стогнуть у пеклі, були б порятовані, якби звернулися за допомогою до вищої сили, а не намагались вести цю битву самі.

Коли ми налякані і наші сили вичерпуються, багато з нас у відчаї звертаються до Бога — «на краю прірви немає атеїстів». Але навіщо чекати до останнього? Чому не поновлювати сили щодня? Навіщо чекати й до неділі? Роками я заходжу до порожніх церков після обіду серед тижня. Коли я відчуваю, що занадто зайнятий та заклопотаний, щоб виділити кілька хвилин для цього, то кажу собі: «Зачекай-но, Дейле Карнегі, зачекай... Нащо тобі вся біганина та метушня? Тобі потрібно зробити паузу й озирнутися». Тоді я часто йду до першої ж відчиненої церкви. Хоча я протестант, у обід я зазираю до Собору Святого Патрика на П'ятій авеню і нагадую собі, що помру років через тридцять, але великі духовні істини, яким навчають церкви, є вічними. Я заплющую очі й молюся. Я помітив, що це заспокоює нерви, розслаблює тіло, прояснює перспективу і допомагає мені переоцінити мої цінності. Чи можу я порекомендувати вам те саме?

За останніх шість років, коли я писав цю книгу, я зібрав сотні свідчень та конкретних прикладів того, як чоловіки та жінки долали неспокій молитвою. Теки у моєму кабінеті переповнені такими історіями. Візьмемо типовий приклад — досвід продавця книг Джона Р. Ентоні з Хьюстона, штат Техас. Ось що він мені розповів.

«Двадцять два роки тому я закрив свою приватну юридичну фірму і став торговим представником одного американського видавництва юридичної літератури. Я спеціалізувався на продажу

.....

комплектів юридичних книг юристам — комплектів, без яких майже неможливо було обійтись.

Я мав добру підготовку для цієї роботи. Я вивчив усі прийоми прямих продажів, мав переконливі відповіді на всі можливі заперечення. Перш ніж подзвонити потенційному клієнту, я ознайомлювався з його минулими справами, природою його практики, його політикою та хобі. Під час розмови я вміло користувався цією інформацією. Але щось ішло не так. У мене просто не було замовлень!

Я почав втрачати надію. Дні і тижні минали, я знову і знову аналізував свої зусилля, але все одно не міг продати стільки товару, щоб покрити свої витрати. У мені росло відчуття страху. Я почав боятися дзвонити людям. На порозі у потенційного клієнта це відчуття жаху ставало таким сильним, що я вагався або виходив надвір, аби пройти круг кварталом. Потім, втративши цінний час і зібравши достатньо мужності, щоб постукати у двері, я тремливою рукою брався за клямку, а потай сподівався, що не застану власника кабінету на місці!

Мій менеджер з продажів погрожував закрити мій кредит, якщо я не продам більше замовлень. Моя дружина просила грошей, щоб заплатити за продукти для себе і наших трьох дітей. Тривога охопила мене, розпач мій зростав. Я не знав, що робити. Як я вже сказав, я закryw свою фірму й відмовився від багатьох клієнтів. Тепер я був розорений. У мене не було грошей, навіть щоб заплатити за номер у готелі. Не мав і за що купити квиток додому — та я й не наважувався повернутись переможеним, навіть якби у мене і був квиток. Зрештою, по завершенні іще одного жахливого дня, я приповз у свій номер — востаннє, як я думав. Я був певен, що це кінець. Я був знесилений, знищений, не знав, куди подітись. Я не знав, чи я ще живий. Я шкодував, що взагалі народився на світ. На вечерю у мене була лише склянка молока. Фактично, навіть цього я не міг собі дозволити. Тієї ночі я зрозумів, чому люди у відчаї відчиняють вікно і стрибають. Я й сам так зробив би, якби мав мужність. Я почав думати, нащо живу, — і не зміг собі відповісти. Я не знав.

Оскільки мені більше ні до кого було звернутися, я звернувся до Бога. Я почав молитися. Я благав Його дати мені світло і розуміння, вказати дорогу у темряві, розсіяти пустку, що зімкнулася довкола мене. Я просив Бога, щоб він допоміг мені отримати замовлення на мої книги і дав мені гроші, аби нагодувати мою дружину і дітей. Після молитви я відкрив очі і побачив Біблію, що лежала на шафі у цьому самотньому номері. Я відкрив її і прочитав безсмертні слова Ісуса, що надихали безліч поколінь самотніх

і стурбованих людей — слова, з якими Він звернувся до своїх апостолів, щоб утримати їх від хвилювання:

Через те вам кажу: не журіться про життя своє, що будете їсти та що будете пити, ні про тіло своє, у що зодягнетесь. Чи ж не більше від їжі життя, а від одягу тіло? Погляньте на птахів небесних, що не сіють, не жнуть, не збирають у клуні, та проте ваш Небесний Отець їх годує. Чи ж ви не багаті вартніші за них? ... Шукайте ж найперш Царства Божого й правди Його, а все це вам додасться.

Коли я помолився і прочитав ці слова, сталося диво: моє нервово напруження зникло. Моя тривога, мої страхи і хвилювання перетворились на зігріваючу серце мужність, надію та переможну віру.

Я був щасливий, хоча й не мав грошей, щоб оплатити рахунок у готелі. І міцно заснув — вперше за багато років звільнений від неспокою.

Наступного ранку я ледве дочекався, поки відкриються офіси моїх потенційних клієнтів. Була похмура дощова днина, та до дверей свого першого клієнта я підійшов з відчуттям оптимізму й бадьорості. Я твердо і впевнено повернув ручку. Увійшовши, я побачив потрібного чоловіка і звернувся до нього енергійно, з належною гідністю й усмішкою: «Доброго ранку, містере Сміте! Я Джон Р. Ентоні з національного видавництва юридичної літератури!»

«О, так! — усміхнувся він у відповідь, підводячись із крісла з простягнутою рукою. — Радий вас бачити. Сідайте!»

Того дня я продав більше книг, ніж за багато тижнів. Того вечора я з гордістю повертався до готелю як переможець! Я відчував себе новою людиною. Я і був новою людиною, бо мав новий переможний дух. Того дня я вечеряв не молоком. О ні, панове! У мене був стейк з гарніром. Відтоді обсяги моїх продажів просто-таки злетіли угору.

Того вечора двадцять два роки тому в техаському готелі в Амарилло я народився знову. Зовнішня ситуація того дня була такою ж, як і всі попередні тижні, але внутрішній мій світ змінився — я відчув зв'язок із Богом. Самотню людину легко перемогти, але людина, яка живе з Господньою силою, непереможна, — я певен цього, тому що побачив, як це працює у моєму власному житті».

«Просіть — і буде вам дано, шукайте — і знайдете, стукайте — і відчинять».

Коли місіс А.Ж. Берд з Хайленда, штат Іллінойс, зіткнулася з жахливою трагедією, вона зрозуміла, що спокій здобути зможе тільки тоді, коли уклякне на коліна і скаже: «Господи, нехай буде Твоя воля, а не моя».

«Одного вечора задзвонив телефон, — пише вона у листі, який лежить зараз переді мною. — Він продзвонив чотирнадцять разів, перш ніж я наважилася підняти слухавку. Я знала, що це телефонували з лікарні, і була налякана. Я боялась, що наш маленький хлопчик помирає. У нього був менінгіт. Йому вже давали пеніцилін, температура різко піднімалась і падала, й лікарі боялись, що може розвинутися пухлина головного мозку, — а це означало смерть. По телефону мені сказали саме те, чого я боялась. З лікарні дзвонили, щоб попередити: лікар просив нас приїхати негайно.

Можливо, ви уявляєте собі відчай, через який пройшли ми з чоловіком у приймальні. У всіх були діти, а ми сиділи там з порожніми руками, не знаючи, чи нам взагалі вдасться колись пригорнути нашого малюка. Коли нас нарешті покликали до кабінету лікаря, вираз його обличчя наповнив наші серця жахом. Його слова були іще гірші. Він сказав, що шанси нашого хлопчика — один до чотирьох. Він сказав, що можна запросити іншого лікаря для консультації, якщо ми захочемо.

Дорогою додому мій чоловік вдарив кулаком по керму і сказав: «Бетс, я не витримаю, якщо хлопчина помре». Ви бачили, як плаче чоловік? Це дуже сумне видовище. Ми зупинили авто і, поговоривши, вирішили заїхати до церкви і помолитися. Якщо Господь захоче забрати до себе нашу дитину, ми підкоримося Його волі. Я стала навколішки і мовила зі сльозами: «Нехай буде Твоя воля, а не моя».

Після тих слів я відчула себе краще. До мене повернулось відчуття спокою, якого я не мала вже давно. Дорогою додому я повторювала: «Господи, нехай буде Твоя воля, а не моя». Вперше за весь тиждень я міцно заснула. За кілька днів зателефонував лікар і сказав, що Боббі пережив кризу. Я дякую Богові за сильного і здорового чотирирічного сина, якого ми зараз маємо».

Я знаю чоловіків, які вважають релігію справою жінок, дітей і священників. Вони пишаються своєю «мужністю» і тим, що можуть виграти битву самотужки.

От здивувалися б вони, дізнавшись, що деякі з найвідоміших чоловіків світу щодня моляться. Наприклад, легенда боксу Джек Демпси сказав мені, що ніколи не лягає спати, не прочитавши молитви. Він

розповів, що ніколи не сідає до столу, не подякувавши Господу за їжу. Він сказав, що молився і перед тренуваннями, і перед поєдинками. Перед кожним раундом він промовляв молитву. За його словами, молитва допомагала битися мужньо і впевнено.

«Справжній чоловік» Конні Мак сказав, що не може заснути, не помолившись.

«Справжній чоловік» Едді Рікенбекер сказав мені: він вірить, що молитва врятувала йому життя. Він молився щодня.

«Справжній чоловік» Едвард Р. Стеттініус, колишній директор *General Motors* та *United States Steel* та екс-держсекретар США, сказав мені, що просив у Бога мудрості щоранку і щовечора.

«Справжній чоловік» Дж. Пірпонт Морган, найбільший фінансист свого часу, в суботу ходив до церкви Св. Трійці на Уолл-стрит, ставав на коліна й молився.

Коли «справжній чоловік» Ейзенхауер полетів до Англії, щоб прийняти під командування британські та американські війська, у літак він взяв лише одну книгу — Біблію.

«Справжній чоловік» генерал Марк Кларк розповів мені, що під час війни читав Біблію й молився. Так само робили Чан Кай-Ши і генерал Монтгомері — «Монті Аламейнський». Так само робив лорд Нельсон під час Трафальгарської битви. Так само чинили генерал Вашингтон, Роберт Е. Лі, Стоунволл Джексон та десятки інших великих полководців.

Ці «справжні чоловіки» пізнали істину слів Вільяма Джеймса: «У нас із Господом є спільні справи, тож, відкриваючись Його впливу, ми виконуємо своє найглибше призначення».

Це розуміє багато «справжніх чоловіків». Зараз до церкви ходить сімдесят два мільйони американців — рекорд усіх часів. Як я вже згадував, навіть вчені звертаються до релігії. Візьміть, наприклад, доктора Алексіса Карреля, який написав книгу «Людина — це сфера непізнаного» і отримав найвищу нагороду, яка може бути вручена вченому — Нобелівську премію. У статті для *Reader's Digest* доктор Каррель писав: «Молитва — найпотужніша форма енергії, яку може генерувати людина. Ця сила така ж реальна, як земне тяжіння. Як лікар, я бачив людей, які перемагали хворобу та меланхолію силою однієї молитви після того, як медицина відступала... Молитва як радіє є джерелом світла, енергії. ... У молитві людина шукає поповнення своєї скінченної сили, звертаючись до бездонного джерела усієї енергії. У молитві ми поєднуємося з невичерпною рушійною силою, на

якій тримається Всесвіт. Ми молимося за те, щоб частина цієї енергії була спрямована на наші потреби. Навіть самого прохання досить, щоб уладналися наші людські труднощі, щоб ми зміцнилися та відновилися. ... Звертаючись до Бога у щирій молитві, ми щоразу змінюємо душу і тіло на краще. Неможливо, щоб будь-який чоловік або жінка помолилися і не отримали хорошого результату».

Адмірал Берд знав, що означає «з'єднатися із невичерпною рушійною силою, на якій тримається Всесвіт». Спроможність зробити це уберегла його в одному з найскладніших випробувань його життя. Він розповідає цю історію у книзі «Сам». У 1934 році він провів п'ять місяців у хижі, похованій під брилами снігу на Льодовому Бар'єрі в Антарктиці. Він був єдиною живою істотою на сімдесят восьмій широті. Снігові бурі ревіли над його хатиною; температура опускалась до вісімдесяти двох градусів за Цельсієм нижче нуля; його оточувала тільки нескінченна ніч. Аж ось він виявив, що його повільно отруєє чадний газ, який просякає з печі! Що було робити? Найближча допомога була за 123 милі, та протягом найближчих місяців люди не змогли б дістатися до нього. Він спробував відремонтувати піч та вентиляційну систему, але марно. Він часто втрачав свідомість; він не міг їсти; не міг спати; він так охляв, що ледве міг підвестися з гамака. Він часто боявся, що не доживе до ранку. Він був певен, що помре у цій хижі, і його тіло поховають вічні сніги.

Що ж його рятувало? Одного дня, у відчаї, він розкрив щоденник і спробував викласти філософію свого життя. «Людська раса, — писав він, — не самотня у Всесвіті». Він думав про зорі над головою, про рух сонячних систем і планет; про те, як Сонце свого часу повернеться навіть у віддалені куточки Південного полюса. І написав у щоденнику: «Я не самотній».

Усвідомлення того, що він не самотній навіть у цій пустелі на краю світу, рятувало Ричарда Берда. «Знаю, що завдяки цьому я вцілів». І далі він додає: «Не багатьом людям випадає цілковито вичерпати свої внутрішні ресурси. У нас є глибокі поклади сили, яких ми ніколи не використовуємо». Ричард Берд навчився користуватися цими ресурсами, звернувшись до Бога.

Глен А. Арнольд з Іллінойсу отримав той же урок, що й адмірал Берд. Містер Арнольд, страховий брокер з Чиллікоте, відкрив свій виступ на тему боротьби з неспокоєм таким словами: «Вісім років тому я обернув ключ у замку свого будинку. Тоді я думав, що роблю це востаннє у житті. Потім я сів у машину і поїхав до річки. Я був у відчаї, — розповідав він. — За місяць до цього мій маленький світ

почав розвалюватися. Моя компанія з продажу електричних приладів збанкрутувала. Вдома помирала моя мама. Моя дружина носила під серцем другу дитину. Рахунки від лікаря були величезні. Ми заставили все, що у нас було, щоб розпочати бізнес, включаючи машину й меблі; я навіть взяв гроші зі свого страхового полісу. Тепер все втрачено. Я більше не міг цього витримати. Тому я сів у машину і поїхав до річки, щоб поставити крапку в цій історії.

Я проїхав кілька миль, вийшов з машини, сів на землю і розплакався, як дитина. Потім я почав думати — замість того, щоб намотувати кола неспокою, я спробував мислити конструктивно. Наскільки поганою була моя ситуація? Чи могла вона іще погіршитися? Чи справді нічого не можна вдіяти? Що можна зробити, щоб поліпшити її?

Я вирішив покластися на Бога і попросити Його допомогти мені. Я молився, і молився щиро. Я молився так, ніби від цього залежало моє життя, — так воно й було насправді. Потім сталася дивна річ. Щойно я переказав свої проблеми на вищу силу, мене охопив спокій, якого я не відчував кілька місяців. Я посидів півгодини, поплакав і помолівся. Після цього я поїхав додому і заснув як дитина.

Наступного ранку я прокинувся із певністю в собі. Мені більше не було чого боятися, бо тепер я залежав од волі Божої. Високо піднявши голову, я пішов до крамниці й попросив посаду продавця у відділі електротоварів. Говорив я впевнено, бо знав, що отримаю цю роботу. І я отримав її. Справи йшли добре, аж настала війна й торгівля електротоварами збанкрутувала. Після цього я почав продавати страхові поліси — і все це йшло під орудою мого Великого Патрона. Це було всього п'ять років тому. Зараз всі мої рахунки сплачені; у мене гарна родина і троє дітей; я маю власний дім, нове авто, а моє життя застраховане на двадцять п'ять тисяч доларів.

Озираючись назад, я радію, що тоді втратив все і опинився у такому відчаї, що поїхав до річки, — адже ця трагедія навчила мене покладатися на Бога; і тепер я відчуваю спокій і певність, про які навіть не мріяв раніше».

Чому релігія приносить нам таке заспокоєння? Нехай на це запитання відповідь Вільям Джеймс. Він пише: *«Бурхливі хвилі на поверхні не зачіпають глибин океану; і тому, хто покладається на ширшу і постійнішу реальність, тимчасові перипетії його особистої долі здаються відносно незначними. Справді релігійну особу неможливо збити зі шляху, вона переповнена спокійною готовністю виконувати будь-які обов'язки, які постануть перед нею сьогодні».*

Якщо ми схвильовані та збентежені, чому не звернутися до Бога? Чому, як сказав Еммануїл Кант, не «прийняти віру в Бога, бо потрібна така віра»? Чому не з'єднатися з «невичерпною рушійною силою, на якій тримається Всесвіт»?

Навіть якщо ви не релігійна людина за характером або внаслідок виховання, навіть якщо ви запеклий скептик, молитва допоможе вам набагато більше, ніж вам здається, бо це *практична* річ. Що я маю на увазі? А те, що молитва задовольняє три основні психологічні потреби усіх людей, незалежно від того, чи вірять вони у Бога.

1. Молитва допомагає нам висловити те, що нас турбує. У розділі 4 ми переконалися, що майже неможливо вирішити проблему, поки вона невиразна, себто несформульована. В певному розумінні, молитися — це описувати проблему на папері. Якщо ми просимо допомоги у вирішенні проблеми — навіть у Господа, — ми повинні вбрати її в слова.
2. Молитва дає нам відчуття того, що ми розділили свій тягар. Нам здається, що ми не самі. Мало хто може витерпіти найтяжчі випробування, найгірші печалі лише за рахунок власних сил. Але деякі наші тривоги такі особисті, що ми не можемо їх обговорити навіть з найближчими родичами або друзями. Тоді молитва є відповіддю. Будь-який психіатр скаже, що коли ми напружені, то треба розповісти комусь про свій неспокій. І якщо нам немає з ким поговорити, ми завжди можемо звернутися до Бога.
3. Молитва активізує принцип дії. Це перший крок на шляху до *вчинку*. Я сумніваюся, що можна щодня молитися про щось, не скориставшись цим, — іншими словами, не зробивши жодного кроку, аби цього досягнути. Всесвітньо відомий вчений доктор Алексіс Каррель сказав: «Молитва — найпотужніша форма енергії, яку може генерувати людина». То чому нею не скористатися? Називайте його Господом, Аллахом або Духом — навіть сперечатися про визначення, якщо над нами панують таємничі сили природи?

Чом би вам не закрити цю книгу, не замкнути двері, не стати навроколішки і не зняти тягар зі свого серця? Якщо ви втратили свою віру, благайте всемогутнього Господа відновити її; і повторюйте цю

прегарну молитву, написану святим Франциском Ассізьким сімсот років тому: «Господи, дозволь мені бути Твоїм зняряддям. Щоб я вносив любов туди, де ненавидять. Прощення туди, де є образа. Віру — туди, де сумніваються. Надію — де панує відчай. Світло — у темряву. Радість — туди, де страждають. О Небесний Пане, дозволь мені заспокоювати, а не шукати заспокоєння; розуміти, а не чекати на розуміння; любити, а не чекати любові; бо той, хто дає — той отримує; хто забуває себе, той знаходить, хто прощає, тому прощається, хто помирає, той прокинеться до Вічного Життя».

ЧАСТИНА VI

***Як не зважати
на критику***

РОЗДІЛ 20

Пам'ятайте, що мертвого пса не б'ють

У 1929 році в Америці мала місце справжня сенсація. Представники освітньої галузі з усіх куточків країни з'їхалися до Чикаго, щоб стати свідками небувалої події. Кілька років тому юнак на ім'я Роберт Хатчинс наполегливою працею проклав собі шлях до Єльського університету. Щоб досягти своєї мети, йому довелося братися до будь-якої роботи. Він працював офіціантом, лісорубом, репетитором, продавцем одягу... А тепер, всього через вісім років, його призначили на посаду ректора Чиказького університету. За рейтингом освітніх закладів це був четвертий університет Америки. Скільки ж йому було років? Тридцять. Неймовірно! Сиві професори осудливо хитали головами. Навколо «вундеркінда» здійнявся шквал критики. Його атакували з усіх боків. Його звинувачували в молодості і недовідченості. Подейкували, що у нього спотворене уявлення про освіту. Навіть газети публікували про Хатчинса тільки критичні статті.

Того дня, коли Хатчинс обійняв цю посаду, один з друзів сказав його батькові: «Я був просто шокований, коли сьогодні вранці прочитав передовицю, в якій критикували вашого сина».

«Так, — погодився старший Хатчинс, — критика була дуже різкою, але пам'ятай: мертвого пса не б'ють».

І це так, причому що поважніший «пес», то більшої втіхи зазнають усі, хто його стусає. Принц Уельський, згодом король Едуард VIII

(потім герцог Віндзорський), знає це з власного досвіду. В той час він навчався в Дартмутському коледжі в Девонширі. В Англії це те саме, що Військово-морська академія в Аннаполісі. Принцові було тоді чотирнадцять років. Один із морських офіцерів якось побачив хлопця у сльозах і запитав його, що сталося. Спочатку принц уперто мовчав, але згодом все ж таки розповів правду. Виявилось, що курсанти училища надавали йому стусанів. Комодор коледжу викликав до себе курсантів і пояснив їм, що хоча принц ні на кого не скаржився, але він сам хотів би знати, чому саме принц став об'єктом для знущань.

Курсанти довго затиналися і мимрили щось незрозуміле, аж врешті-решт зізналися. Виявилось, хлопці мріяли про те, як, ставши офіцерами королівського флоту, будуть усім вихвалитися, що замолоду частували стусанами самого короля!

Отже, коли на вас нападають з усіх боків чи нещадно критикують, пам'ятайте, що цим ваші кривдники зазвичай хочуть підвищити власну значущість. Здебільшого це означає, що ви досягли неабияких успіхів у своїй справі і заслуговуєте на увагу. Чимало людей відчують якесь дикунське задоволення, піддаючи критиці тих, хто більш освічений чи досяг більших успіхів. Наприклад, коли я працював над цим розділом, мені прийшов лист від однієї жінки, в якому вона викривала підступність генерала Вільяма Бута, засновника «Армії спасіння». Нещодавно в радіопередачі я позитивно оцінив його діяльність, і ця жінка написала мені, щоб висловити свою незгоду. Вона повідомила, що генерал Бут викрав вісім мільйонів доларів, які зібрав для надання допомоги бідності. Звинувачення, звісно ж, абсурдне. Але цю жінку істина не цікавила. Вона тішилася, що їй вдалося облити брудом людину, яка досягла в житті значно більшого, ніж вона. Я викинув цей наклепницький лист у кошик для сміття і подякував Богові, що Він уберіг мене від такої дружини. З її листа я не дізнався нічого нового про генерала Бута, але багато дізнався про саму жінку. Шопенгауер колись сказав: «Нищість зазнає величезної втіхи, коли дізнається про вади і безглузді вчинки відомих людей».

Звісно, ректора університету не можна вважати нищою людиною. Проте колишній ректор Єльського університету Тімоті Дуайт, певно, був у захваті, критикуючи кандидата на посаду президента Сполучених Штатів Америки. Дуайт попереджав, що, обравши його президентом, «ми побачимо наших дружин і дочок серед жертв узаконеної проституції. Їх безжально зганьблять, а їхні душі навмисне заплямують. Вони будуть позбавлені ніжності та цноти й викликати-муть огиду в Бога і в людей».

Ці слова цілком можна застосувати до Гітлера, чи не так? Але сказали їх про Томаса Джефферсона. *Якого* Томаса Джефферсона? Невже *безсмертного* Томаса Джефферсона, автора Декларації незалежності, який відстоював засади демократії? Так, уявіть собі, ці нападки були спрямовані саме проти нього.

Кого з американців, на вашу думку, називали «лицеміром», «шахраєм» і «майже вбивцею»? А одна газета надрукувала карикатуру, яка зображала його на гільйотині, великий ніж якої вже був готовий зірватися вниз і відтяти йому голову? Юрми глузували з нього і свистіли навздогін, коли він крокував вулицями. Хто це був? Джордж Вашингтон.

Але ж усе це сталося багато років тому. Можливо, відтоді людська вдача змінилася? Давайте подивимось, чи це так. Розглянемо приклад із адміралом Пірі — дослідником, який дістався Північного полюса 6 квітня 1909 року. Він пересувався на нартах, запряжених собаками. Весь світ з ентузіазмом зустрів повідомлення про цей подвиг. Чимало таких сміливців потерпало від холоду й голоду, ба навіть і гинуло в крижаній пустелі заради досягнення цієї мети, та й сам Пірі мало не помер через нестачу продуктів і палива. Він відморозив собі вісім пальців на ногах, і згодом їх довелося ампутувати. На його долю припало стільки випробувань, що він дивом не збожеволів. Проте командувачі військово-морських сил, яким адмірал був підпорядкований, аж казилися від заздрощів, бо Пірі здобув визнання і популярність у всьому світі. І вони звинуватили його в тому, що він зібрав гроші на наукову експедицію, а натомість «жив собі на втіху й розважався в Арктиці». Певна річ, вони так і вважали, адже можна переконати себе будь у чому, якщо поставити це собі за мету. Їхнє прагнення принизити Пірі і завадити його подальшій діяльності було таке сильне, що лише безпосередній наказ президента Мак-Кінлі надав йому змогу продовжувати дослідження в Арктиці.

Чи став би Пірі об'єктом нападок, якби обіймав якусь незначну посаду в міністерстві військово-морських сил у Вашингтоні? Нітрохи. Там він був би настільки незначною собою, що не викликав би заздрості.

На долю генерала Гранта випали ще суворіші випробування. У 1862 році він здобув першу значну вирішальну перемогу над південцями. Ця перемога була здобута за один день, за одну ніч вона зробила Гранта героєм нації. Про цю перемогу говорили навіть у далекій Європі. На честь цієї перемоги урочисто дзвонили церковні дзвони і палали вогнища від Мена до берегів Міссісіпі. Та не минуло

й шести тижнів, як Гранта — героя Півночі — *заарештували й усунули від командування армією. Він плакав від приниження і розпачу.*

Чому генерал Грант був заарештований на вершині своєї слави? Передовсім тому, що викликав заздрість у своїх зарозумілих начальників.

Якщо вас непокоїть безпідставна критика, скористайтеся **Правилом 1.**

Пам'ятайте, що безпідставна критика часто є прихованим компліментом. Не забувайте: мертвого пса не б'ють.

РОЗДІЛ 21

Дотримуйтеся цієї поради — і критика не завдасть вам шкоди

Одного разу я розмовляв із генерал-майором Смедлі Батлером на прізвисько Старий Всевидюще Око. Старий «пекельний диявол Батлер»! Пам'ятаєте його? Це був найколеритніший і найвідчайдушніший генерал з усіх, хто будь-коли командував морськими піхотинцями США.

Він розповідав мені, що замолоду мріяв про популярність. Йому хотілося на всіх справляти гарне враження. В ті дні навіть найневинніше зауваження завдавало йому глибоких страждань. Але він зізнався, що тридцять років у морській піхоті загартували його. «Мене усіляко кривдили і ганили, — згадував Батлер. — Мене називали пройдисвітом, паскудою і скунсом. Мене лаяли справжні майстри цієї справи. Мене називали всіма можливими комбінаціями нецензурних слів, які лишень існують в англійській мові. Чи звертав я на це увагу? Нітрохи. Якщо я зараз чую, що хтось мене лає, то навіть голови не обертаю, щоб поглянути, хто це».

Можливо, Старий Всевидюще Око і навчився спокійно сприймати критику на свою адресу, але я достеменно знаю: більшість із нас приділяє незначним образам надмірну увагу. Я пам'ятаю, як багато років тому репортер нью-йоркської газети *Sun* відвідав показові заняття на моїх курсах для дорослих, а потім написав пасквіль про мене і мою роботу. Чи скипів я від люті? Я сприйняв це як особисту образу.

Я зателефонував Джилу Ходжесу, голові виконавчого комітету газети *Син*, і фактично зажадав, щоб він надрукував статтю зі справжніми фактами про мою діяльність замість недолугих домислів. Я був сповнений рішучості зробити так, щоб покарання відповідало злочину.

Нині мені соромно за мою тодішню поведінку. Тепер я розумію, що половина людей, які купили тоді газету, взагалі не читали тієї статті. Половина з тих, хто прочитав статтю, сприйняли її як дотепний жарт, а друга половина — ті, хто тішився написаним, — забули про неї вже через декілька тижнів.

Зараз я розумію, що люди не думають ні про вас, ні про мене, і їх геть не цікавить, що про нас кажуть. Вони заклопотані лише собою, вони думають тільки про себе до сніданку, після сніданку і решту часу до десяти хвилин після півночі. Вони в тисячу разів більше турбуватимуться за власний головний біль, ніж од звістки про вашу або мою смерть.

Навіть якщо один із шести ваших найліпших друзів узяв вас на глум, оббрехав вас, обдурих, зрадив чи навіть устроив вам ножа у спину, — не треба себе жаліти. Натомість пригадайте, що це саме сталося і з Ісусом Христом. Один із дванадцяти найближчих друзів зрадив Його за винагороду, яка зараз дорівнювала б приблизно дев'ятнадцяти доларам. Другий прилюдно зрікся Христа, коли Він опинився у скрутному становищі, тричі заявивши, що навіть не знає Його, і присягнувшись в тому. Ось що сталося з Христом. Чому ж ми маємо сподіватися кращого результату?

Багато років тому я зрозумів, що хоч і не можу завадити людям безпідставно критикувати мене, та можу зробити дещо важливіше: вирішити, чи слід мені хвилюватися через цю критику.

Скажу відверто: я не пропоную вам узагалі ігнорувати критику. Я дуже далекий від цього. Я кажу про необхідність *ігнорувати лише безпідставну критику*. Якось я запитав Елеонору Рузвельт, як вона ставиться до несправедливої критики. Одному Аллаху відомо, скільки такої критики пролунало на її адресу. Цілком імовірно, що у неї було більше щирих друзів і запеклих ворогів, ніж у будь-якої іншої жінки, яка мешкала у Білому домі.

Вона розповіла мені, що в юності була надто сором'язливою і весь час боялася, що про неї скажуть інші люди. Вона так боялася критики, що звернулася за порадою до своєї тітоньки, сестри Теодора Рузвельта: «Тітонько Бай, я хотіла б зробити ось те і те. Але я боюся, що мене за це критикуватимуть».

Сестра Тедді Рузвельта поглянула їй в очі і сказала: «Ніколи не тривожся про те, що скажуть люди, якщо в душі ти впевнена, що робиш правильно». Елеонора Рузвельт сказала мені, що ця порада була для неї точкою опору протягом усіх тих років, коли вона мешкала у Білому домі. Вона сказала, що єдиний спосіб уникнути критики — це наслідувати статуетку з дрезденської порцеляни і стояти на полиці. «Роби те, що підказує тобі серце, — тебе критикуватимуть у будь-якому разі. Тебе клястимуть, якщо ти це зробиш, і клястимуть, якщо не зробиш». Такою була її порада.

Свого часу, коли нині покійний Метью С. Браш обіймав посаду президента Американської міжнародної корпорації на Уолл-стрит, я запитав його, наскільки він переймався критикою на свою адресу. Він відповів: «Авжеж, колись я дуже болісно на неї реагував. Я тоді прагнув, щоб усі співробітники в компанії вважали мене ідеалом. Я нервував, якщо вони не захоплювалися мною. Я намагався здобути прихильність людини, яка першою виступала проти мене. Але варто мені було налагодити стосунки з одним зі співробітників, як через це починав страшенно драгуватися інший. З ним я також намагався порозумітися, що своєю чергою не подобалося ще комусь. Врешті-решт я зрозумів: що більше я прагну догодити своїм кривдникам, щоб уникнути критики на свою адресу, то швидше збільшується кількість моїх ворогів. І я сказав собі: «Якщо ти піднесешся над юрбою, тебе критикуватимуть. І ти маєш звикнути до цього». Це дуже допомогло мені. Відтоді я взяв за правило робити все, що від мене залежить, а потім розкривав свою стару парасольку, щоб захиститися від дощу критичних зауважень, і дбав, щоб дощові струмені не потрапили мені за комір».

Дімс Тейлор пішов ще далі. Він дозволив дощу критичних зауважень потрапити йому за комір, а потім публічно покепкував з усього цього. Тейлор вів передачу на радіо в перерві між недільними трансляціями концертів Нью-Йоркського філармонічного оркестру, коли йому в студію занесли лист від однієї жінки, в якому вона називала його «брехуном, зрадником, гадюкою і недоумкуватим ідіотом». У своїй книзі «Про людей і музику» містер Тейлор пише: «У мене виникло таке враження, що вона не слухала радіопередачі». Наступного тижня в ефірі він зачитав цей лист мільйонам слухачів, а через декілька днів знов отримав послання від тієї ж жінки. У ньому вона висловлювала непохитну впевненість у тому, що він назавжди залишиться брехуном, зрадником, гадюкою і недоумкуватим ідіотом. Можна лише захоплюватися людиною, яка вміє так сприймати критику. І ми захоплюємося його врівноваженістю, спокоєм і почуттям гумору.

Коли Чарльз Шваб виступав перед студентами у Принстоні, він зізнався, що найважливіший урок у своєму житті отримав від одного старого німця, що працював у нього на сталеливарному заводі. Цей німець посварився з іншими робітниками, й ті вкинули його в річку. «Коли мокрий і брудний він увійшов до мого кабінету, — розповідав містер Шваб, — я запитав його, що він сказав своїм кривдникам. Він відповів: “Я просто сміявся”».

Містер Шваб узяв слова цього німця собі за гасло: «Просто смійся!»

Надто ж помічне це гасло, коли вас кривдять незаслужено. Можна щось відповісти людині, яка сперечається з вами, але що сказати тому, хто просто сміється у відповідь?

Лінкольн, мабуть, не витримав би неймовірного напруження Громадянської війни, якби не усвідомив, що не можна дати відповідь усім критикам. Він описав способи, що допомагають боротися з критикою, і той опис увійшов до скарбниці літературної класики. Лінкольн писав: «Якби я спробував бодай прочитати всі нападки на мене, не кажучи вже про те, щоб на них відповісти, то ні на що інше в мене б уже не залишилося часу. Я роблю все, що можу, — геть усе, й маю намір діяти так і надалі. Якщо на мене чекає перемога, то будь-які закиди у мій бік не матимуть жодного значення. Якщо ж на мене чекає поразка, то тут нічим не зарадять навіть десять янголів, які присягатимуться, що я робив правильно».

Отже, коли вас безпідставно критикують, скористайтеся **Правилом 2.**

Зробіть усе, що від вас залежить. А потім розкрийте свою стару парасольку, щоб захиститися від дощу критичних зауважень. І тоді дощові струмені не потраплять вам за комір.

РОЗДІЛ 22

Мої безглузді вчинки

У власному архіві я зберігаю теки з позначкою «МБВ». Це скорочення означає: «Мої безглузді вчинки». У ці теки я складаю записи про всі дурниці, яких я наробив у своєму житті. Іноді я диктую такі автобіографічні історії своїй секретарці, але часом вони надто інтимні і несосвітено дурні, щоб звиряти їх стороннім людям, і я записую їх власноруч.

Я дотепер пам'ятаю кілька критичних зауважень у бік Дейла Карнегі, які я поклав у теку «МБВ» п'ятнадцять років тому. Якби я був цілком відвертим із собою, то шафа давно б розвалилася від моїх тек із літерами «МБВ». Отже я можу повторити слова царя Саула, сказані ним тридцять століть тому: «Безтямно я повадився і дуже багато грішив».

Коли я розкриваю теки із написом «МБВ» і перечитую критичні зауваження, написані мною про себе самого, вони допомагають мені вирішити найскладнішу проблему, з якою я постійно зустрічаюся, — проблему керівництва Дейлом Карнегі.

Зазвичай я звинувачував у своїх проблемах інших, але у міру того, як дорослішав і, сподіваюся, мудрішав, я дійшов висновку, що в усіх моїх невдачах я винен сам. Такого висновку із віком доходить переважна більшість розумних людей. «Ніхто, крім мене, — сказав Наполеон на острові Святої Єлени, — не винен у моєму фіаско. Мій найзапекліший ворог — я сам — причина моєї трагічної долі».

Дозвольте розповісти вам про мого знайомого, який досяг справжньої майстерності в мистецтві самооцінки і керування самим собою.

Його звали Х. П. Хавелл. Коли звістка про його несподівану смерть у Нью-Йорку в аптеці готелю «Амбасадор» 31 липня 1944 року поширилася країною, фінансові кола Америки були приголомшені. Річ у тому, що Хавелл очолював раду директорів Комерційного національного банку і трастову компанію, а також був директором низки великих корпорацій. Не здобувши замолоду пристойної освіти, свою трудову діяльність він розпочав клерком у сільському магазині, згодом працював розпорядником кредитів великої сталеливарної компанії *U. S. Steel* і поступово прямував до високих посад і більшої влади.

«Вже багато років я веду книгу, в якій записую всі свої ділові зустрічі протягом дня, — розповів мені містер Хавелл, коли я попросив пояснити причину його успіху. — Моя сім'я ніколи нічого не планує на суботній вечір, бо всі знають, що в цей час я аналізую свої дії, переглядаю справи за тиждень і оцінюю свою роботу. Після обіду я усамітнююсь, розгортаю книгу зустрічей і обмірковую всі бесіди, наради і засідання минулого тижня. Я запитую себе: яких помилок я припустився цього разу, що я зробив правильно й що міг зробити краще? Іноді внаслідок такого щоденного огляду я почуваюся пригніченим. Подеколи мої прикрі помилки приголомшують мене. Певна річ, із часом я дедалі рідше припускаюся таких помилок. Я застосовую цю систему самоаналізу протягом багатьох років, і вона дала мені більше користі, ніж будь-який інший мій почин».

Можливо, Х. П. Хавелл запозичив свою ідею в Бена Франкліна. Щоправда, Франклін не чекав суботи, він займався самовдосконаленням кожного вечора. Він виявив у себе тринадцять серйозних вад. Ось три з них: схильність до гаяння часу, хвилювання через дрібниці, схильність до суперечок. Мудрий старий Бен Франклін зрозумів, що якщо він не позбудеться цих недоліків, то нічого не досягне у житті. Тому кожен день він присвячував боротьбі з однією зі своїх вад. Наслідки цієї боротьби він записував у щоденник. Наступного дня він обирав іншу погану звичку і, вийшовши на ринг у боксерських рукавичках, викликав її на бій. Франклін боровся зі своїми недоліками понад два роки.

Тож не дивно, що він став однією з найшанованіших і найвпливовіших осіб, які колись мешкали в Америці.

Елберт Хаббарт сказав: «Кожна людина хоча б п'ять хвилин на день буває справжнім дурнем. Мудрість полягає в тому, щоб не переступати цю межу».

Недалека людина дратується через найменшу критику на свою адресу, але мудрець намагається чомусь навчитися у того, хто ганить

.....

і сварить його, хто «не дає йому дороги». Уолт Уйтмен висловив цю думку таким чином: «Ви вчитеся тільки у тих, хто захоплюється вами, симпатизує вам і дає вам дорогу? А чи не пробували ви засвоїти уроки мудрості, отримані від тих, хто не сприймає і ненавидить вас чи не бажає поступитися вам?»

Навіщо чекати, щоб вороги критикували нас або нашу діяльність? Давайте випередимо їх і самі собі станемо найсуворішими критиками. Давайте виявимо і виправимо всі наші слабкості, перш ніж їх встигнуть помітити наші вороги. Саме так вчинив Чарлз Дарвін. Він витратив на самокритику п'ятнадцять років свого життя. А сталося це так. Завершивши свою безсмертну роботу «Походження видів», він зрозумів, що публікація цієї революційної концепції зародження життя збудить інтелектуальний і релігійний світ. Тому він став своїм власним критиком і наступні п'ятнадцять років перевіряв свої дані, заперечував свої міркування і критикував свої висновки.

Припустимо, хтось назвав вас «чортовим дурнем». Як би ви вчинили в цьому разі? Розлютились б? Обурилися? А Лінкольн зробив ось що. Едвард М. Стентон, міністр оборони за часів правління Лінкольна, одного разу назвав його «чортовим дурнем» за те, що той втрутився в його справи. Аби догодити одному егоїстичному політикові, Лінкольн підписав наказ про передислокацію декількох полків. Стентон не лише відмовився виконувати цей наказ, а й заприсягнувся, що Лінкольн — чортів дурень, позаяк ухвалює такі рішення. Коли Лінкольну доповіли про те, що сказав про нього Стентон, Лінкольн спокійно відповів: «Якщо Стентон сказав, що я чортів дурень, то так воно і є, бо він майже завжди має рацію. Мені слід самому розібратися в ситуації».

Лінкольн зустрівся зі Стентоном. Той переконав його, що рішення було хибним, і Лінкольн скасував наказ. Лінкольн вітав критику на свою адресу, коли знав, що вона щира, доброзичлива і базується на фактах.

Ми також повинні схвалювати подібну критику, бо не можемо навіть сподіватися на те, що маємо рацію у трьох випадках із чотирьох. Принаймні, лише на такий результат, за його словами, міг сподіватися Теодор Рузвельт. Ейнштейн, найвідоміший мислитель нашого часу, визнавав, що його висновки є хибними на дев'яносто дев'ять відсотків!

«Думка наших ворогів про нас, — говорив Ларошфуко, — значно ближча до істини, ніж наша власна думка про самих себе».

Я знаю, що це твердження дуже часто відповідає дійсності. Проте коли мене починають критикувати, а я не готовий до цього, я автоматично починаю захищатися — навіть якщо і близько не уявляю, що, власне, людина збирається мені сказати. Я ненавиджу себе кожного разу, коли поводжуся так. Всі ми схильні обурюватися критикою і радіти, коли нас хвалять, незалежно від того, наскільки виправдано є критика або похвала. Нам не властива логіка. Ми керуємося емоціями. Наша логіка подібна до човна, якого кидають з боку на бік штормові хвилі наших емоцій.

Якщо ви нервуете через чиїсь недоброзичливі висловлювання на вашу адресу, не намагайтеся захищатися у відповідь. Кожен дурень так робить. Вчиніть оригінальніше, будьте розумнішими! Завдайте нищівного удару вашому критикові й одночасно здобудьте собі прихильників. Ви зможете це зробити, якщо скажете: «Добре, що мій критик не знає про *решту моїх вад*, а то він би озброївся набагато серйознішими аргументами».

У попередніх розділах я розповідав про те, як слід поводитися, якщо вас безпідставно критикують. Тепер до вже сказаного я хочу додати: коли ви починаєте дратуватися через те, що вас необгрунтовано, на ваш погляд, засудили, зупиніться і скажіть собі: «Зачекай-но... Я далекий від ідеалу. Якщо Ейнштейн визнавав, що помиляється у дев'яносто дев'яти відсотках випадків, то я точно помиляюся не менш, ніж у вісімдесяти. Можливо, я заслуговую на цю критику. Якщо так, то я маю дякувати за неї і спробую отримати з неї користь».

Чарлз Лакман, президент компанії *Pepsodent*, витрачав мільйон доларів за рік на радіопередачу, в якій виступав Боб Хоуп. Він отримував величезну кількість листів із відгуками про цю програму. Але його не цікавили схвальні листи. Він просив, щоб йому обов'язково давали читати усі критичні відгуки, бо знав, що вони можуть містити корисні рекомендації.

Керівники компанії *Ford* зацікавлені в тому, щоб виявити хиби у своїй діяльності, тому нещодавно провели серед своїх співробітників опитування, запропонувавши їм вільно висловити всі свої критичні зауваження щодо виробничих і адміністративних аспектів роботи компанії.

Я знаю одного продавця мила, який навіть наполягав, щоб його критикували. Коли він починав торгувати милом фірми *Colgate*, замовлень було дуже мало. Він боявся втратити роботу. Оскільки він знав, що пропонує якісний товар за помірну ціну, то дійшов висновку, що проблема криється у ньому самому. Коли йому не вдавалося

.....

здійснити жодної торгової операції, він блукав вулицями і міркував про причини невдачі. Можливо, він висловлювався надто туманно? Чи йому бракувало ентузіазму? Іноді він повертався до людини, яка відмовилася купувати в нього товар, і говорив: «Я прийшов не продавати мило. Я повернувся, щоб вислухати ваші поради і критику. Не могли б ви мені сказати, в чому я помилився, коли пропонував вам придбати у мене мило кілька хвилин тому? Ви більш досвідчені, ніж я, і досягли значно вищих результатів. Будь ласка, зробіть мені критичні зауваження. Будьте відвертими. Не перебирайте словами».

Завдяки такій поведінці він здобув багато друзів і отримав чимало цінних порад.

Як, на вашу думку, склалася подальша доля цього чоловіка? Зараз він є президентом компанії *Colgate-Palmolive-Peet Soap* — найбільшого виробника мила у світі. Його звать Е. Х. Літл. Минулого року в Америці тільки чотирнадцять підприємців мали більший прибуток, ніж він, — Літл заробив 240 тисяч 141 долар.

Треба бути справді великою людиною, щоб зробити те, що зробили Х. П. Хавелл, Бен Франклін і Е. Х. Літл. А зараз, поки ніхто не бачить, погляньте у дзеркало і запитайте себе, чи гідні ви такого товариства!

Щоб не хвилюватися через критику, дотримуйтеся **Правила 3**.

Записуйте свої безглузді вчинки і самі критикуйте себе. Оскільки ми далекі від ідеалу, давайте робити так, як робив Е. Х. Літл: *просити інших, щоб вони піддавали нас неупередженій, корисній, конструктивній критиці.*

Резюме Частини VI

ЯК НЕ ЗВАЖАТИ НА КРИТИКУ

Правило 1

Необґрунтована критика нерідко є прихованим компліментом. Вона здебільшого означає, що вам заздрають. Пам'ятайте, що мертвого пса не б'ють.

Правило 2

Робіть усе, що від вас залежить. А потім розкрийте свою стару парасольку, щоб захиститися від дощу критичних зауважень, і подбайте, щоб його струмені не потрапили вам за комір.

Правило 3

Записуйте свої безглузді вчинки і самі критикуйте себе. Оскільки ми далекі від ідеалу, давайте робити так, як робив Е. Х. Літл: просити інших, щоб вони піддавали нас неупередженій, корисній, конструктивній критиці.

ЧАСТИНА VII

***Шість способів уникнути
втоми та хвилювань
і підтримувати свою
енергію та дух на висоті***

РОЗДІЛ 23

Як додати одну годину до свого робочого дня

Чому я пишу про боротьбу з утомою в книзі про те, як уникнути неспокою? Все просто: втома часто призводить до неспокою або, принаймні, створює для цього передумови. Будь-який студент-медик скаже вам, що втома знижує опірність організму застуді, а також багатьом іншим хворобам. І будь-який психіатр скаже вам, що втома знижує опірність відчуттям страху і неспокою. Тож попередження втоми часто дозволяє уникнути тривоги.

Я сказав *«часто дозволяє уникнути тривоги»*? Це ще м'яко сказано. Доктор Едмонд Джейкобсон висловлюється набагато конкретніше. Він написав дві книги про уміння розслабитися: «Поетапна релаксація» і «Ви повинні розслабитися»; як директор Лабораторії клінічної психології Чиказького університету, він багато років веде дослідження з використання релаксації як методу у медичній практиці. Він заявляє, що будь-який нервовий або емоційний стан «зникає за наявності повного розслаблення». Іншими словами, *ви не можете хвилюватися, якщо розслабитесь*.

Отже, для профілактики втоми і неспокою, дотримуйтеся першого правила: частіше відпочивайте. Відпочивайте іще до того, як виникне відчуття втоми.

Чому це так важливо? Тому що втома накопичується з дивовижною швидкістю. В армії США в результаті численних випробувань

було встановлено, що навіть молоді чоловіки — чоловіки, які пройшли роки військової підготовки — можуть пройти більше і протриматися довше, якщо скидатимуть речові мішки і відпочиватимуть по 10 хвилин після кожної години походу. Тому у Збройних силах їх змушують це робити. Ваше серце не дурніше, ніж армія США. Воно перекачує за день стільки крові, що нею можна наповнити залізничну цистерну. Воно витрачає стільки енергії за 24 години, що її вистачило б, аби навантажити двадцять тонн вугілля на платформу метрової висоти. Воно виконує цю неймовірну роботу 50, 70, а часом і 90 років поспіль. Як воно це витримує? Доктор Вольтер Б. Кеннон з Гарвардського медичного інституту пояснює це так: «Більшість людей вважають, що серце працює безперервно. Насправді ж у нього є певний період відпочинку після кожного скорочення. *Якщо воно б'ється з середньою частотою 70 ударів на хвилину, то фактично працює лише 9 годин з 24. Загалом його період відпочинку складає 16 годин на добу.*»

Під час Другої світової війни Уїнстон Черчилль, якому було 70 років, міг працювати по 16 годин на добу, керуючи військовими діями Британської імперії. Феноменальний рекорд. У чому ж секрет його працездатності? Щоранку до 11 години він працював у ліжку — читав звіти, диктував накази, розмовляв телефоном і проводив наради. Після обіду він знову лягав і спав одну годину. Увечері він також спав дві години перед вечерею, яку подавали о 20 годині. Він не лікувався від втоми. Йому нічого було лікувати. Він попереджав її. Оскільки він часто відпочивав, то міг працювати й далі, аж до півночі.

Джон Д. Рокфеллер досяг двох видатних рекордів. Він накопив найбільше багатство у світі й прожив до дев'яноста восьми років. Як йому це вдалося? Звичайно, основна причина — це те, що він мав схильність до довголіття на генетичному рівні. Іще одна причина полягала у його звичці щодня в обід дрімати півгодини у своєму офісі. Він засинав на офісному дивані — й у цей час Джона Д. не міг підняти навіть телефонний дзвінок від президента Сполучених Штатів Америки!

У своїй прекрасній книзі «Навіщо втомлюватися?» Даніель В. Джосселін зазначає: «Відпочивати — це не значить нічого не робити. *Відпочинок — це ремонт.*» Короткий період відпочинку такий корисний, що навіть п'ятихвилинний сон допомагає попередити втому. Конні Мак, легенда бейсболу, розповів мені, що якби він не дрімав перед кожною грою, то його вибивали б іще перед п'ятим підходом. Але якщо йому вдалося поспати п'ять хвилин, він міг протриматися два матчі, не відчуваючи втоми.

Коли я запитав Елеонору Рузвельт, як вона витримувала такий напружений графік протягом дванадцяти років свого перебування у Білому домі, вона відповіла, що перед кожними зборами, де мала виступати з промовою, вона сідала в крісло або на диван, заплющувала очі й розслаблювалася на двадцять хвилин.

Одного разу я брав інтерв'ю у Джина Отрі у його гримерці у *Madison Square Garden*, де він готувався до виступу на відкритті всесвітнього родео. Я помітив там армійську ковару. «Я лягаю тут щодня, — сказав Джин Отрі, — й дрімаю годину між виставами. Коли я знімаю у Голлівуді, я часто розслаблююся у великому зручному кріслі й сплю двічі або тричі на день по десять хвилин. Це дуже мене підтримує».

Едісон вважав, що завдячує своєю енергією та витривалістю звичці спати у будь-якому місці. Я розмовляв з Генрі Фордом незадовго до його 80-річчя. Я був здивований тим, як добре і свіжо він виглядає і попросив його поділитися своєю таємницею. Він сказав: «Я ніколи не стою, коли можна сидіти; ніколи не сиджу, коли можна лежати».

Я переконав одного голлівудського режисера спробувати ту саму техніку. Він зізнався, що результат був фантастичним. Я маю на увазі Джека Чертога, одного з найвідоміших продюсерів і режисерів Голлівуду. Коли ми зустрілися кілька років тому, він очолював департамент короткометражних фільмів студії *MGM*. Виснажений і втомлений, він перепробував усе — тоніки, вітаміни, ліки. Нічого особливо не допомагало. Я запропонував йому щодня брати «відпустку». Як? А треба просто полежати на дивані в офісі, щоб розслабитися перед нарадами.

Коли через два роки я побачив його знову, він сказав: «Сталося диво. Саме так це називає мій лікар. Зазвичай я сидів у кріслі, й коли ми обговорювали наші сюжети, я був напружений і зосереджений. Зараз під час таких нарад я лежу на офісному дивані. Я почувуюся краще, ніж за останні двадцять років. Я збільшив робочий день на дві години, але рідко почувуюся втомленим».

Як усе це стосується вас? Якщо ви стенографістка, то не зможете подрімати в офісі, як Едісон або Сем Годлвін; якщо ви бухгалтер, то не зможете розлягтися на дивані, обговорюючи з шефом фінансові звіти. Але якщо ви живете у маленькому місті й ходите додому на обід, то можете подрімати там п'ять хвилин. Саме так робив генерал Джордж С. Маршалл. Він вважав, що так втомлюється, командуючи армією США під час війни, що йому *необхідно* поспати в обід. Якщо вам понад п'ятдесят років і ви вважаєте, що надто зайняті для цього, тоді застрахуйте своє життя в усіх компаніях, де тільки зможете.

Похорони обходяться дорого — і настають несподівано, а вашій дружині стануть у пригоді гроші з вашої страховки, якщо вона захоче вийти заміж за молодшого чоловіка.

Якщо ви не можете подрімати в обід, то можете прилягти на годинку перед вечерею. Це дешевше за коктейль і в перспективі у 5467 разів ефективніше. Якщо ви поспите годину близько 5, 6 або 7 години ввечера, то зможете продовжити свій робочий день на одну годину. Як? Чому? Тому що годинний сон перед вечерею плюс шестигодинний сон вночі (разом 7 годин) принесе більше користі, ніж 8 годин безперервного сну.

Люди, що займаються фізичною працею, можуть зробити більше, якщо виділяють на відпочинок достатню кількість часу. Фредерік Тейлор наочно продемонстрував це, працюючи інженером з наукової організації у компанії *Bethlehem Steel*. Він звернув увагу, що вантажники подавали приблизно 12,5 тонн чавуну на вагонетки за робочу зміну й до обіду вже падали з ніг від втоми. Тейлор вивчив усі чинники, що впливали на втому, і заявив, що вони повинні вантажити не по 12,5, а по 47 тонн чавуну на день. Він підрахував, що робітники можуть працювати майже в чотири рази більше, і зміг це довести!

До експерименту Тейлор залучив робітника Шмідта, який мав працювати за секундоміром. Над ним стояв чоловік, який слідкував за годинником і командував: «Візьми болванку і йди. ... А зараз сідай і відпочивай. ... Йди. ... Відпочивай».

Що ж сталося? Шмідт щодня переносив по 47 тонн чавуну, тоді як інші — по 12,5 тонни. І у нього практично не було зривів за три роки, протягом яких Тейлор працював у *Bethlehem*. Шмідт міг виконувати таку роботу, бо відпочивав до того, як втомлювався. Він працював приблизно 26 хвилин на годину і відпочивав 34 хвилини. Він відпочивав *більше*, ніж працював — проте встигав зробити майже в чотири рази більше, ніж інші робітники. Можливо, це лише чутки? Ні, цей експеримент докладно описаний у книзі Фредеріка Вінслоу Тейлора «Принципи наукового управління».

Дозвольте повторити: робіть те, що роблять у армії — частіше відпочивайте. Робіть те, що робить ваше серце — відпочивайте перш ніж втомитися, й ви додасте одну годину до вашого робочого дня.

РОЗДІЛ 24

Від чого ви втомлюєтеся і що з цим робити

Встановлено дивовижний факт: сама по собі розумова робота не втомлює. Звучить абсурдно. Але кілька років тому вчені намагалися з'ясувати, скільки часу може працювати людський мозок, не досягаючи «зниження працездатності», як учені називають втому. На превеликий подив, ті вчені виявили, що кров, яка проходить через мозок в активному стані, взагалі не свідчить про втому. Якщо ви візьмете кров з вени робітника, який працював цілий день, то знайдете в ній певний відсоток «токсинів утоми» та продуктів виснаження. Але якби ви взяли краплю крові з мозку Альберта Ейнштейна, у ній не було б токсинів утоми навіть наприкінці робочого дня.

Що стосується мозку, то він може працювати «так само швидко й після восьми чи дванадцяти годин роботи». Мозок практично не втомлюється... То що ж вас усе-таки стомлює?

Психіатри заявляють, що здебільшого наша втома впливає з нашого психічного та емоційного стану. Один з найвидатніших англійських психіатрів Дж. А. Хедфілд пише в книзі «Психологія сили»: «...втома, від якої ми страждаємо, має здебільшого психічне походження; фактично виснаження фізичного походження трапляється надзвичайно рідко».

Один з найвідоміших американських психіатрів доктор А. А. Бріллє іде в своїх висновках іще далі. Він заявляє: «100 % утоми

здорових людей розумової праці викликані психічними чинниками, а точніше емоціями».

Які емоційні чинники стомлюють людей розумової (або сидячої) праці? Радість? Задоволення? Ні! Ніколи! Нудьга, образа, відчуття, що вас недооцінюють, відчуття марності зусиль, поспіх, неспокій, тривога — ось емоційні чинники, які виснажують людей розумової праці, роблять їх вразливими до застуд, зменшують їхню продуктивність та відправляють їх на лікарняний через невротичний головний біль. Так, ми втомлюємося, тому що наші емоції призводять до нервового перенапруження нашого організму.

Страхова компанія *Metropolitan Life Insurance Company* підкреслює те саме у своєму інформаційному листку про втоми: «Тяжка праця сама по собі рідко призводить до втоми, яку не можна зняти хорошим сном або відпочинком. ... Неспокій, напруга, порушення душевної рівноваги — ось три основні причини втоми. Саме їх потрібно звинувачувати, коли ми нарікаємо на втому від фізичної або розумової роботи. ... Пам'ятаєте, що напружений м'яз — це працюючий м'яз. Розслабляйтеся! Зберігайте енергію для важливих справ».

А тепер зупиніться й перевірте себе. Коли ви читаете ці рядки, ви схилилися над книгою? Ви напружуєте очі? Ви напівлежите у кріслі? Чи згорбили плечі? У вас напружені м'язи обличчя? Якщо все ваше тіло не буде розслаблене, як стара м'яка лялька, то зараз ви активно виробляєте нервову та м'язову напругу. *Виробляєте нервову напругу й нервову втому!*

Чому ми виробляємо зайву напругу під час розумової праці? Даніель В. Джосселін пише: «Я виявив, що головна перешкода ... це майже загальна певність, що тяжка праця вимагає зусиль, а то вважається, що робота не виконана». Тому ми морщимося, коли зосереджуємося. Тому горбимося. Ми змушуємо наші м'язи напружуватися в *зусиллі*, що жодним чином не допомагає роботі нашого мозку.

Ось дивовижна й трагічна правда: мільйони людей десять разів подумують, перш ніж витратять долар, а тим часом бездумно витрачають свою енергію із розмахом сімох п'яних матросів у Сінгапурі.

Що можна протиставити нервовій втомі? Розслаблення. *Вчиться розслаблюватися за роботою.*

Це легко? Ні. Можливо, вам доведеться переглянути певні звички усього життя. Але це того варте, оскільки може змінити ваше життя. Вільям Джеймс сказав у своїй статті «Євангеліє спокою»: «Напруженість американців, їхня рвучкість, задиханість, квапливість та

емоційність ... — це погані звички, не більше й не менше». *Напруженість — це погана звичка. Розслаблення — хороша звичка. Можна позбавитися поганих звичок і сформувати хороші.*

Як розслаблюватися? З чого почати — з мозку чи з нервів? Ні з того, ні з іншого. Починати слід *завжди з розслаблення м'язів!*

Давайте спробуємо. Почнімо з очей, щоб показати, як це робиться. Прочитайте цей абзац, і коли дійдете до кінця, закрийте очі і *подумки скажіть своїм очам*: «Розслабтесь. Не напружуйтеся. Не хмуртесь». Повторюйте це знову і знову протягом хвилини...

Ви помітили, що через кілька секунд м'язи очей почали вас слухатись? Чи відчули ви, що неначе чиясь рука зняла напругу? Хоч як це дивно, ви за одну хвилину опанували мистецтво релаксації. Те саме ви можете зробити зі щелепою, м'язами обличчя, шиї, плечей, рук і всього тіла. Але найважливішим органом є очі. Доктор Едмунд Джекобсон з Чиказького університету стверджує, що якщо ви можете повністю розслабити очний м'яз, то зможете забути про всі турботи! Очі важливі для зняття нервової напруги, тому що вони спалюють чверть нервової енергії, яку споживає наше тіло. Ось чому в багатьох людей з ідеальним зором часто «болять очі». Вони їх перенапружують.

Вікі Баум, відома письменниця, розповідає, що у дитинстві зустріла дідуся, який дав їй один із найважливіших уроків у житті. Вона впала, порізала коліна і забила руки. Старий підвів її; колись він був цирковим блазнем. Він обтрусив її і сказав: «Ти поранилася, бо не знаєш, як розслаблюватися. Уяви, що ти м'яка, мов шкарпетка, стара пожмакана шкарпетка. Ходім, я покажу, як це».

Дідусь показав Вікі Баум та іншим дітям як падати, як перекидатися і крутити сальто. Він весь час повторював: «Уяви, що ти стара шкарпетка. Потім ти *звикнеш* розслаблюватися!»

Ви можете розслабитися де завгодно. Лише не робіть над собою зусилля, щоб розслабитися. *Релаксація — це відсутність напруги і зусилля*. Почніть із того, щоб подумки розслабити м'язи своїх очей і обличчя, повторюючи знову і знову: «Спокійніше ... спокійніше .. спокійніше ... розслабся». Відчуйте, як енергія відпливає від м'язів обличчя до центру вашого тіла. Уявіть, що ви вільні від напруги, мов немовля.

Так робила Амеліта Галлі-Курчі, велика італійська співачка. Гелен Джексон розповіла мені, що вона бачила Галлі-Курчі перед виступом: вона сиділа у кріслі повністю розслаблена, її нижня щелепа відвисла. Прекрасна практика — так вона уникала хвилювань перед виходом на сцену і втоми. Ось чотири рекомендації, які допоможуть навчитися розслаблюватися.

1. Розслабляйтеся в різній обстановці. Уявіть, що ваше тіло — це стара шкарпетка. Я тримаю на своєму столі стару синю шкарпетку — вона нагадує мені, яким я маю бути розслабленим. Якщо у вас немає шкарпетки, поспостерігайте за кішкою. Ви колись звертали увагу, як спить кицька? Лапи звисають, як мокра газета. Навіть індійські йоги кажуть, що коли хочете опанувати мистецтво релаксації, вивчайте котів. Я ніколи не бачив втомленого кота, кота з нервовим розладом або кота, який потерпає від безсоння, неспокою або виразки шлунка. Може, й вам пощастить уникнути цих нещасть, якщо ви навчитесь розслаблюватися, мов кіт.
2. Працюйте у максимально зручному для вас положенні. Пам'ятайте, що напруга призводить до болю в плечах і нервової втоми.
3. Перевіряйте себе 4–5 разів на день, питаючи: «Чи важче мені дається виконання роботи? Чи використовую я м'язи, участь яких не потрібна на даний момент в роботі?» Це допоможе вам виробити звичку розслаблюватися, і, як каже доктор Девід Гарольд Фінк, «у тих, хто знається на психології, ця звичка стає автоматичною».
4. Перевіряйте себе наприкінці дня, запитуючи: «Наскільки я сьогодні втомився? Якщо втомився, то не від розумової роботи, яку я виконував, а від того, як я робив цю роботу». «Я вимірюю зроблене не за тим, наскільки я втомився до кінця робочого дня, — говорить Даніель Джосселін, — а за тим, чи я не втомився. Коли я втомлююся до кінця дня або коли моя дратівливість свідчить на те, що мої нерви стомилися, я знаю, що день минув неефективно — як у кількісному, так і в якісному виразі». Якби кожен американський бізнесмен вивчив той самий урок, то смертність у країні від хвороб, пов'язаних з перенапруженням, скоротилася б за один день. І ми перестали б заповнювати санаторії та психіатричні лікарні людьми, які зламалися від втоми і неспокою.

РОЗДІЛ 25

Як уникнути втоми і виглядати молодим

Минулої осені моя асистентка їздила на медичні курси у Бостон. Медичні? Так. Вони проводяться раз на тиждень у Бостонському диспансері для малозабезпечених, і пацієнти, які їх відвідують, проходять ретельний медичний огляд. Але офіційно вони називаються курсами прикладної психології. Їхньою метою є допомога людям, які потерпають від *неспокою*. Серед слухачів чимало неврівноважених домогосподарок.

Як виникли ці курси? У 1930 році доктор Джозеф Х. Пратт — який, до речі, був учнем сера Вільяма Ослера — звернув увагу на те, що серед пацієнтів, які звертаються до Бостонського диспансеру, було чимало фізично здорових людей, які все ж таки мали симптоми різних хвороб. В однієї жінки руки були так покручені «артритом», що вона зовсім не могла нічого робити. Інша корчилась в агонії від усіх «симптомів» раку шлунка. Були тут жінки з головним болем, з хронічною втомою, зі скаргами на гострий біль. *Вони справді відчували цей біль*. Але найретельніше обстеження показало, що нічого поганого у фізичному плані з цими жінками не відбувалося. Чимало старомодних лікарів сказали б, що це все їхня язва — «все іде з голови».

Але доктор Пратт розумів, що симптоми не зникнуть, якщо він просто порадить пацієнтам «піти додому і забути про свої хвороби». Він знав, що більшість цих людей не хотіла хворіти: якби вони могли

забути про свої хвороби, вони б давно це зробили самі. Чим же можна їм допомогти?

Доктор Пратт створив курси, які викликали зливу критики і скепсис із боку колег. Але курси запрацювали з дивовижним ефектом! За наступні роки тисячі пацієнтів «вилікувалися» від своїх хвороб. Деякі з них і далі ходять на ці курси з наполегливістю прихожан, які відвідують церкву. Моя асистентка говорила з жінкою, яка за дев'ять років не пропустила жодної лекції. Вона розповіла, що коли вперше потрапила до клініки, то була впевнена, що у неї нефроптоз та якась серцева хвороба. Вона була така стривожена і напружена, що час від часу втрачала зір, а перед очима з'являлись білі плями. Проте зараз вона весела, певна у собі й геть здорова. Вона виглядає приблизно на сорок, хоча на руках у неї спав один з онуків. «Я так хвилювалась через сімейні проблеми, — сказала вона, — що інколи бажала собі смерті. Але у цій клініці я зрозуміла усю марноту переживань. Я навчилась їх зупиняти. І тепер можу чесно сказати, що моє життя прекрасне».

Доктор Роуз Хілфердінг, медичний консультант курсів, сказала, що, на її думку, один із найкращих способів позбутися неспокою полягає в тому, щоб розповісти про свої біди людині, якій ви довіряєте. «Коли сюди приходять пацієнти, вони можуть розповідати про свої проблеми доти, доки не викинуть їх з голови. Самому тяжко міркувати над своїм лихом, носити його в собі іще важче. Це викликає нервову напругу. Ми повинні ділитися своїм неспокоєм. Ми повинні бачити, що у світі є люди, ладні вислухати і зрозуміти нас».

Моя асистентка бачила, як полегшало жінці, яка розповіла про свої проблеми. У неї були труднощі у сім'ї, і коли вона заговорила, то була, мов напнута струна. Потім поступово почала заспокоюватися. Наприкінці співбесіди вона всміхалася. Чи проблему було вирішено? Ні, все не так просто. Зміна відбулася, бо вона *поговорила з кимось*, отримала кілька порад і співчуття. Їй стало легше завдяки величезній лікувальній силі *слова*.

Психоаналіз певною мірою базується на цій лікувальній властивості слів. Іще з часів Фрейда психоаналітики знають, що пацієнт може звільнитися від внутрішнього неспокою, якщо говоритиме, просто говоритиме. Чому так відбувається? Можливо, у розмові ми краще розуміємо природу нашого лиха, отримуємо кращу перспективу. Ніхто не знає достеменної відповіді. Але всі знають, що «виговорившись» або «знявши з душі тягар», ми майже одразу відчуваємо полегшення.

То чом би не знайти співрозмовника, коли у нас виникає емоційна проблема? Звичайно, я не маю на увазі, що потрібно робити з себе посміховисько, плакати і всім підряд скаржитися. Оберіть того, кому можна довіряти, й домовтесь із ним про зустріч. Це може бути лікар, адвокат, психолог або священник. Потім скажіть цій людині: «Мені потрібна ваша порада. Я маю проблему, і я б хотів, щоб ви вислухали мене. Можливо, ви щось порадите. Можливо, ви побачите аспекти цієї справи, яких я не бачу. Але навіть якщо ні, ви все одно мені дуже допоможете, якщо просто сядете і послухаєте, про що я говоритиму».

Отже, *проговорювання* — один з основних принципів терапії, що використовується на курсах при Бостонському диспансері. Є там ще низка ідей, які ви зможете застосовувати навіть вдома.

1. *Заведіть блокнот або зошит для «натхненного читання».* Сюди записуйте вірші, цитати або молитви, які лягають вам на душу і дають відчуття бадьорості. У дощовий вечір, коли ви відчуєте, що настрій падає, цей зошит допоможе вам розвіяти смуток. Багато пацієнтів ведуть такі зошити роками. Вони називають це духовним стимулятором.
2. *Не зупиняйтеся на чужих недоліках!* Одна пацієнтка відчула, що поступово перетворюється на сварливу, похмуру, вічно незадоволену відьму. Її привело до тьми коротке питання: «Що ви робитимете, якщо ваш чоловік помре?» Вона була настільки вражена цією думкою, що негайно сіла за стіл і склала цілий список чеснот, притаманних її чоловікові. Чому б не зробити так само наступного разу, коли вам здаватиметься, що ви виїшли заміж за тирана? Можливо, після того, як ви прочитаєте список гарних якостей вашого чоловіка, з'ясується, що це саме та людина, яку ви й хотіли зустріти.
3. *Цікавтеся людьми!* Виявляйте дружній, здоровий інтерес до людей, які живуть поряд з вами. Одну жінку, яка вважала себе такою «винятковою», що зовсім не мала друзів, попросили скласти історію про першу ж людину, з якою вона зустріньється. Вона почала роздивлятися попутників у автобусі. Вона спробувала уявити, як вони живуть, почала говорити з людьми, — і зараз це щаслива, бадьора й чарівна жінка, яка вилікувалася від своїх «болів».

4. *Складайте план роботи на завтра, перш ніж лягти спати.* Учасники курсів з'ясували, що багато людей відчують себе загнаними та втомленими через безкінечний цикл роботи і завдань, які вони повинні виконати. Робота у них ніколи не закінчується. Їм постійно бракує часу. Щоб позбутися цього відчуття поспіху і тривоги, їм пропонують щовечора складати список завдань на наступний день. Що відбувається? Продуктивність підвищується; втома зменшується; з'являється відчуття гордості за досягнення, й залишається час для відпочинку і розваг.
5. *Нарешті, уникайте напруги і втоми. Розслабтеся! Розслабтеся!* Ні від чого так не старієш, як від втоми і напруження. Ніщо так не псує свіжість вашого вигляду! Моя помічниця провела годину на уроці з контролю за напругою у Бостонському клубі, коли професор Поль Е. Джонсон, директор курсу, розповідав про принципи, які ми вже частково обговорювали у попередньому розділі — про правила релаксації. Після десяти хвилин вправ з релаксації, які моя асистентка виконувала разом з іншими, вона майже заснула у своєму кріслі! Чому ми робимо такий акцент на фізичному розслабленні? Бо в цій клініці — як і в інших лікарнях — знають, що людина повинна розслабитися, якщо вона хоче вилікуватися!

Так, ви повинні навчитися розслаблятися! Взагалі, це краще робити на твердій підлозі, а не на пружинному ліжку. Це корисно для хребта, крім того, підлога — надійна площина.

Існує декілька вправ на розслаблення. Спробуйте робити їх упродовж тижня — і ви побачите, як різуче зміняться і ваш вигляд, і постава!

1. Відчувши втому, лягайте на підлогу. Простягніться і оберіть зручне положення. Робіть це двічі на тиждень.
2. Заплющіть очі. Спробуйте сказати, як рекомендує професор Джонсон, щось на зразок: «Сонце світить. Небо блакитне, прекрасне. Природа спокійна і у гармонії зі світом — і я, дитя природи, налаштований на одну хвилю зі Всесвітом». Або, ще краще, моліться!
3. Якщо ви не можете лягти, бо не бажаєте марнувати час, то можете досягти майже того ж ефекту, сидячи у кріслі. Жорсткий

стілець із прямою спинкою найкраще підходить для вправ на розслаблення. Сядьте прямо, як єгипетська статуя, покладіть руки долонями вниз на верхню частину стегон.

4. Повільно напружте пальці ніг, а потім розслабте. Потім напружте литкові м'язи і теж розслабте. Поволі піднімайтесь вгору по тілу, напружуючи і розслаблюючи м'язи. Потім повільно оберніть голову в один, потім у другий бік. Повторюйте своїм м'язам (як у попередньому розділі): «Розслабся... Розслабся...»
5. Заспокойтеся за допомогою повільного ритмічного дихання. Індійські йоги мають рацію: ритмічне дихання є одним з найкращих способів для заспокоєння нервів.
6. Згадайте про мімічні зморшки і розгладьте їх. Особливо зморшки в куточках рота і між бровами, породжені відчуттям неспокою. Робіть це двічі на день, і, можливо, у вас відпаде потреба ходити до салону краси на масаж. Можливо, ці зморшки зникнуть самі по собі!

РОЗДІЛ 26

Чотири корисні робочі звички, які допоможуть попередити втому і неспокій

Корисна робоча звичка 1. *Очистіть стіл від усіх паперів, крім тих, які безпосередньо стосуються справи, над якою ви зараз працюєте.*

Роланд А. Вільямс, президент Чиказької і Північно-східної залізничної компанії, одного разу сказав: «Людині, чий стіл завалений різними паперами, буде набагато легше працювати, якщо вона прибере зі столу все, крім документів, які безпосередньо стосуються поточної справи. Я називаю це гарним прибиранням, і це перший крок до ефективності».

Якщо ви будете у Бібліотеці конгресу, зверніть увагу на стелю: там цитата з твору поета Поупа: «Порядок — це перший закон Небес».

Порядок також має стати першим законом бізнесу. Але чи так це на практиці? Ні, у середнього працівника стіл завалений купами паперів, у які не заглядають тижнями. Один видавець з Нового Орлеану розповів, що якимось секретарка прибирала на його столі і знайшла друкарську машинку, яку загубили два роки тому!

Одного вигляду столу, заваленого непрочитаними листами, звітами і записками, достатньо для того, щоб викликати занепокоєння, напругу і тривогу. Більше того. Постійне нагадування про «мільйон справ, які потрібно зробити і на які немає часу» може призвести не

лише до напруги і втоми, а й до підвищення тиску, проблем із серцем та виразки шлунка.

Доктор Джон Х. Стоукс, професор Медичного інституту Університету Пенсільванії, виступив із доповіддю на Національній конференції Американської медичної асоціації на тему «Функціональні неврози як ускладнення органічного захворювання». У цій доповіді доктор Стоукс перерахував одинадцять ознак, на які слід звертати увагу, оцінюючи психічний стан пацієнта. Ось перший пункт з цього списку:

Відчуття обов'язку; нескінченна низка справ, які просто потрібно зробити.

Але як така проста процедура, як очищення столу та прийняття рішень, може допомогти вам уникнути підвищеного тиску, цього відчуття обов'язку, відчуття *«нескінченної низки справ, які просто потрібно зробити»*? Вільям Л. Седлер, відомий психіатр, розповів про пацієнта, який завдяки цьому простому прийому уникнув нервового зриву. Цей чоловік був директором крупної чиказької фірми. Коли він прийшов в офіс до лікаря Седлера, він був напруженим, нервовим і стурбованим. Він розумів, що зайшов у ступор, але не міг покинути роботу. Йому була потрібна допомога.

«Коли цей чоловік розповідав мені свою історію, — каже доктор Седлер, — задзвонив мій телефон. Телефонували з лікарні, і замість того, щоб відкласти справу, я обговорив її прямо зараз, щоб прийняти рішення. Я завжди намагаюсь вирішувати питання прямо на місці. Щойно я повісив слухавку, телефон задзвонив знову. І знову це було термінове питання, яке вимагало негайного обговорення. Втретє нас перервав мій колега, який заглянув до кабінету, щоб проконсультуватися з приводу тяжкохворого пацієнта. Коли я закінчив із ним, то повернувся до клієнта і почав вибачатися за те, що змусив його чекати. Але він розсміявся. Він мав зовсім інший вигляд.

«Не вибачайтеся, лікарю, — сказав цей чоловік Седлеру. — Всього за десять хвилин я зрозумів, у чому моя проблема. Я повертаюсь до офісу і перегляну свої робочі звички. ... Ви не заперечуватимете, якщо я погляну на ваш стіл, перш ніж піти?»

Доктор Седлер відкрив ящички столу. У них не було нічого, крім канцтоварів. «Скажіть мені, — запитав пацієнт, — де ви тримаєте незавершені справи?»

«Я їх закінчую!» — сказав Седлер.

«А листи, на які потрібно відповідати?»

«Я ніколи не відкладаю листа, не відповівши на нього. Я відразу диктую секретарю відповідь».

Через шість тижнів той самий директор зайшов до доктора Седлера. Він змінився — як і його робочий стіл. «Шість тижнів тому, — розповів він, — у мене було три різних столи у трьох кабінетах. І всі вони тонули під паперами. Робота ніколи не закінчувалась. Поговоривши з вами, я повернувся і викинув цілу купу звітів та старих документів. Зараз я працюю за одним столом, вирішую питання в міру надходження й не нагромаджую незавершених документів, які змушують мене хвилюватися. Але найцікавіше, що я повністю одужав. Зараз я не скаржуся на здоров'я!»

Чарльз Еванс Хаджем, колишній Головний суддя Верховного суду США, сказав: «Люди помирають не від перевтоми. Вони помирають від втрат і тривоги». Так, від втрати енергії — й від тривоги, бо їхня робота ніколи не має кінця.

Корисна робоча звичка 2. *Робіть справи у порядку їхньої важливості.*

Генрі Л. Догерті, засновник загальнонаціональної компанії *Cities Service*, якось скаржився, що незалежно від того, яку зарплату він платить, практично неможливо знайти людей, що мають дві цінні риси.

Ось ці дві риси: по-перше, вміння думати. По-друге, вміння робити речі у порядку їхньої важливості.

Чарльз Лакмен, чоловік, що починав з нуля й за дванадцять років піднявся до посади президента компанії *Pepsodent*, який отримує сотні тисяч доларів зарплати на рік, та ще й сам заробляє мільйони доларів, — заявляв, що більшою частиною свого успіху він завдячує наявності двох якостей, які, на думку Генрі Л. Догерті, практично неможливо знайти. Чарльз Лакмен сказав: «Скільки себе пам'ятаю, я вставав о п'ятій ранку, оскільки саме у цей час мені найкраще думається. Я краще планую свій день — так, щоб вирішувати справи за ступенем їхньої важливості».

Френк Беттгер, один із найуспішніших страхових агентів США, не чекав п'ятої ранку, щоб розпланувати свій день. Він планував усе напередодні ввечері — ставив собі цілі, які полягали у продажі певної кількості страхових полісів на день. Якщо йому не вдавалося, то ця кількість додавалась до норми наступного дня, і так далі.

Зі свого досвіду я знаю, що не завжди вдається обдумувати речі у порядку їхньої ваги, зате знаю, що першочергові завдання потрібно виконувати передовсім.

Якби Джордж Бернард Шоу не дотримувався правила «спочатку головне», то, напевне, ніколи б не став видатним письменником і все

життя залишався б касиром у банку. За його планом, він мав писати по п'ять сторінок на день. Цього плану він дотримувався упродовж дев'яти років, за які він заробив лише тридцять доларів — по пенні на день — та не припинив писати. Навіть Робінзон Крузо склав щоденний розклад, детально визначивши свою роботу.

Корисна робоча звичка 3. *Зіткнувшись із проблемою, вирішуйте її негайно, якщо маєте у своєму розпорядженні достатню кількість фактів. Не відкладайте вирішення проблеми на потім.*

Один з моїх колишніх слухачів, покійний Х.П. Хавелл, розповідав, що коли він був членом ради директорів компанії *U.S. Steel*, наради тривали дуже довго. На них обговорювалося багато проблем, а рішень ухвалювалося мало, тож члени правління вимушені були брати додому купу матеріалів, які потребували рішення.

Зрештою, Хавелл переконав раду обговорювати тільки одну проблему за раз, але обов'язково її вирішувати. Жодних відстрочок — жодних затягувань. Рішенням могло бути розпорядження надати додаткові факти, зробити що-небудь або нічого не робити. Але жодна проблема не розглядалася до вирішення попередньої. Хавелл розповів, що результат виявився приголомшливим, список справ незабаром був вичерпаний. Нікому не треба було брати звіти додому, зник неспокій з приводу нерозв'язаних проблем.

Це гарне правило не тільки для ради директорів *U.S. Steel*, а й для вас, і для мене.

Корисна робоча звичка 4. *Навчіться організовувати роботу, розподіляти обов'язки і здійснювати контроль*

Чимало бізнесменів передчасно сходять у могилу через невміння делегувати повноваження, через те, що все роблять самостійно. Внаслідок цього вони заплутуються. Вони постійно відчувають брак часу, неспокій, тривогу і напруження. Навчитися делегувати обов'язки важко. Я добре це знаю. Знаю з власного досвіду і про те, які катастрофічні наслідки бувають, коли справу доручаєш не тій людині. І все ж таки керівники мають це робити, щоб уникнути тривоги, напруження і втоми.

Директори, які побудували великі компанії і не навчилися організовувати роботу, делегувати повноваження і здійснювати контроль, часто отримують проблеми із серцем приблизно у п'ятдесят років — проблеми, причинами яких є перенапруження і тривога. Вам потрібні конкретні приклади? Прочитайте некрологи у своїй місцевій газеті.

РОЗДІЛ 27

Як позбутися нудьги, яка несе втому, тривогу і образу

Однією з основних причин втоми є нудьга. Візьмемо приклад Аліси, секретарки, яка живе на нашій вулиці. Одного вечора вона прийшла з роботи вкрай виснажена. Вона справді була втомлена. У неї боліла голова, боліла спина. Аліса так втомилася, що хотіла піти спати, не повечерявши, і мама насилу вмовила її сісти за стіл. Та ось задзвонив телефон. Телефонував приятель, запрошував її на танці. У дівчини відразу покращився настрій, засяяли очі. Вона кинулася до шафи, дістала улюблену блакитну сукню і побігла на танці. Додому вона повернулася о третій ранку, й у неї не було жодних ознак втоми. Вона була така збуджена, що не могла заснути.

Чи справді була Аліса стомлена, коли поводитися як виснажена людина? Звичайно. Вона була стомлена, оскільки їй набридла її робота і, можливо, життя. На світі мільйони таких Аліс. Можливо, ви — одна з них.

Відомо, що ваш емоційний стан набагато більше впливає на втому, ніж фізична праця. Кілька років тому доктор психології Джозеф Е. Бармак опублікував у журналі *Archives of Psychology* звіт про кілька своїх експериментів, що показують, як нудьга може спричинити втому. Доктор Бармак провів на групі студентів серію тестів, які явно не могли їх зацікавити. Результат? Студенти відчували втому, сонливість, скаржилися на головний біль і біль в очах, у них виникло

роздратування, у кількох навіть розболівся живіт. Чи було це все «грою уяви»? Ні. Це підтвердили аналізи обміну речовин. Вони показали, що кров'яний тиск і споживання кисню зменшуються, коли людина виконує нудну справу. Обмін речовин негайно покращується, тільки-но з'являється інтерес і задоволення від роботи!

Ми рідко втомлюємося, коли робимо щось цікаве і захопливе. Наприклад, нещодавно я відпочивав у Канаді, біля озера Луїз. Кілька днів я ловив форель в гірській річці, прокладаючи шлях крізь височенні кущі й траву, стрибаючи через колоди, продираючись через чагарі — проте навіть за вісім годин таких мандрів я не відчував себе втомленим. Чому? Бо я був збуджений, схвильований. У мене було відчуття успіху, оскільки я зловив шість форелей. Але, припустімо, риболовля викликала б у мене нудьгу. Як би я тоді почувався? Я падав би з ніг від втоми, від цієї виснажливої роботи на висоті понад 2 тисячі метрів над рівнем моря.

Навіть у любителів такого складного виду спорту, як альпінізм, нудьга може викликати значно більшу втому, ніж серйозні фізичні зусилля. Пан З. Х. Кінгмен, президент Ощадного банку фермерів і механіків Міннеаполісу, розповів мені про випадок, що прекрасно ілюструє це твердження. У липні 1953 року уряд Канади звернувся до Клубу альпіністів з проханням надати провідників для тренування солдатів Диверсійно-розвідувального полку імені принца Уельського. Містер Кінгмен опинився серед інструкторів, відібраних для занять з солдатами. Він розповів мені, як разом з іншими провідниками — чоловіками у віці від 42 до 59 років — вони влаштовували для молодих солдатів тривалі переходи через льодовики і снігові поля, дерлися скелями заввишки 12 метрів, використовуючи мотузки, крихітні опори для ніг і ненадійні опори для рук. Вони піднімалися на пік Майкла, пік Віце-президента й безіменні вершини в долині Літл-Йохо канадських Скелястих гір. Після п'ятнадцяти годин таких тренувань молоді люди, які були у прекрасній фізичній формі (вони щойно пройшли напружений шеститижневий підготовчий курс), геть зморилися.

Невже втома була викликана тим, що їхні м'язи не отримали належного тренування? Будь-який солдат, який знає, що таке курси рейнджерів, розсміявся б, почувши таке безглузде питання! Ні, хлопці були виснажені просто тому, що їм було нудно. Вони так змучилися, що багато хто заснув, не дочекавшись вечері. А що ж провідники, чоловіки, удвічі-втричі старші за солдатів? Напевно, теж втомилися? Так, вони зморилися, але почувались досить бадьоро. Повечерявши,

вони ще кілька годин обговорювали події дня. Вони не відчували виснаження, тому що альпінізм був їм до душі.

Проводячи експерименти з вивчення втоми, доктор Едвард Торндайк з Колумбійського університету протримав кількох молодих людей в стані неспання майже тиждень, доручивши їм надзвичайно цікаву справу. Тривалі дослідження дозволили йому дійти такого висновку: «Нудьга — ось єдина справжня причина зниження працездатності».

Займаючись розумовою працею, ви майже ніколи не втомлюєтеся від кількості виконаної роботи. Втома може з'явитися від роботи, яку ви *не встигаєте* зробити. Наприклад, пригадайте день минулого тижня, коли вас постійно відволікали. Листи залишилися без відповіді, намічені ділові зустрічі не відбулися, постійно сипалися прикрощі. Загалом, того дня все пішло шкереберть. Ви так нічого і не зробили; день минув марно, але додому ви повернулися украй змучені з важкою головою.

Наступного дня справи йшли як слід, і ви зробили разів у сорок більше, ніж напередодні, а потім повернулися додому бадьорим і свіжим. З вами таке бувало? Зі мною також.

Який же з цього можна зробити висновок? Тільки один: найчастіше втому спричиняє не робота, а неспокій, відчай або образа.

Працюючи над цим розділом, я подивився відновлену постановку блискучої музичної комедії Джерома Керна «Плавучий театр». У одній зі своїх філософських інтермедій Енді, капітан судна «Квітка бавовни», стверджує: «Щасливі лише ті, кому вдається займатися справою, що приносить задоволення і радість». Такі люди щасливі, бо у них залишається більше енергії й оптимізму, менше неспокою і втоми. Ваша енергія спрямовується на те, що вас цікавить. Пройдіть дві вулиці зі сварливою дружиною, і ви втомитеся значно більше, ніж прогулявшись десять кварталів з коханою.

То що ж із цим робити? Ось як вчинила одна друкарка, яка працювала в нафтовій компанії Талси, штат Оклахома. Кілька днів на місяць їй доводилося виконувати найнуднішу роботу — заповнювати форми витоку нафти, проставляти цифри й інші дані. Це було настільки нецікаво, що вона з метою самозбереження спробувала якось урізноманітнити цю роботу. Як саме? Вона влаштувала змагання сама з собою. Вона почала підраховувати, скільки форм заповнила до обіду, а потім — після обіду, прагнучи перевершити ранковий результат. Вона підраховувала денний обсяг роботи і намагалась зробити більше наступного дня. І що ж? Незабаром вона почала заповнювати більше цих нудних форм, ніж будь-яка інша друкарка відділу. Що це їй дало?

Визнання? Ні... Подяку? Ні... Підвищення? Ні... Премію? Ні... Зате допомогло уникнути втоми, спричиненої нудьгою. Це дало їй психічний стимул. І оскільки вона докладала всіх зусиль, щоб зробити нудну роботу цікавою, у неї було більше задоволення у години відпочинку.

Я з радістю можу запевнити, що ця історія правдива, тому що одружився з цією дівчиною.

А ось історія іншої стенографістки, яка переконалася, як корисно діяти так, *ніби* твоя робота цікава. Раніше вона ледве справлялася зі своїми обов'язками. Тепер же все змінилося. Її звати Веллі Дж. Голден, вона з Елмхерста, штат Ілінойс. Ось що вона мені написала:

«У нашому офісі працюють чотири стенографістки, і кожна повинна друкувати листи кількох співробітників. Іноді ми буваємо просто завалені такою роботою. Одного разу, коли заступник начальника нашого відділу наполягав, щоб я ще раз передрукувала довжелезний лист, я обурилася. Я спробувала переконати його, що лист можна виправити і без передруку, але він різко заперечив, сказав, що якщо я відмовляюся, то він підшукає кого-небудь, хто погодиться! Я була просто у нестямі! Проте, коли я почала передруковувати цей лист, я раптово зрозуміла, що моє місце з радістю зайняли б інші люди. До того ж мені платили саме за те, чим я займаюся. Настрій відразу покращився. Я вирішила працювати так, *ніби* мені справді подобається моя робота, хоч я її ненавиділа. І тоді я зробила важливе відкриття: якщо виконувати свою роботу так, *ніби* справді отримуєш від неї задоволення, то певною мірою таки починаєш його отримувати. Крім того, якщо працюєш із задоволенням, то робота рухається швидше. Тому в мене майже не було понаднормової роботи. Змінивши ставлення до своїх обов'язків, я здобула репутацію хорошого працівника. І коли одному з керівників знадобилась особиста секретарка, він обрав саме мене — я, за його словами, згодна виконувати додаткову роботу з усмішкою! Зміна психологічної установки стала для мене дуже важливим відкриттям, — пише Голден. — Сталося справжнє диво!»

Ця жінка використала знаменитий філософський принцип «*так, ніби*», запровадженний професором Гансом Вайхінгером. Він учив поводитися «*так, ніби*» ми щасливі, і тоді ми відчуємо себе щасливими.

Спробуйте поводитися *так, ніби* вам цікаво працювати, і поступово награна зацікавленість зміниться реальною, що також зменшить втому, напруження і неспокій.

Кілька років тому Харлан А. Ховард ухвалив рішення, що повністю змінило його життя. Він спробував зробити нудну роботу цікавою, —

а вона справді була нестерпно нудною: Ховард мив посуд, витирав вітрини і продавав морозиво в шкільній їдальні, тоді як інші хлопці ганяли м'яч або залицялися до дівчат. Харлан Ховард зневажав свою роботу, але оскільки не міг її кинути, то вирішив вивчити все, що стосується морозива: процес виготовлення, склад, чому одні сорти кращі за інші. Вивчивши технологію виробництва морозива, він став найкращим слухачем курсу хімії в середній школі. Він так зацікавився хімією продуктів харчування, що вступив до коледжу штату Массачусетс на спеціальність «технологія харчових продуктів». Коли Нью-Йоркська біржа какао оголосила конкурс на кращу студентську доповідь про використання какао і шоколаду з премією в сто доларів, — як ви думаєте, хто виграв? Правильно, Харлан Ховард.

Не зумівши одразу знайти роботу, він відкрив приватну лабораторію, розмістивши її в підвалі власного будинку в Амхерсті, штат Массачусетс. Незабаром після цього був прийнятий новий закон, що вимагав підраховувати кількість бактерій в молоці, і Харлан А. Ховард почав робити бактеріальні аналізи для чотирнадцяти молочних компаній в Амхерсті. Йому навіть довелося найняти двох лаборантів.

Що буде з ним через двадцять п'ять років? Сьогоднішні авторитети у галузі хімії харчових продуктів підуть на пенсію або помруть, а на їхні місця прийдуть молоді люди, сповнені енергії й ентузіазму. Скоріше за все, через двадцять п'ять років Харлан А. Ховард стане одним з найбільших спеціалістів у своїй справі, тоді як деякі його однокласники, що колись купували у нього морозиво, стануть невдахами, поповнять лави безробітних, проклинатимуть уряд і скаржитимуться, що у них не було можливості змінити своє життя. Можливо, і в Ховарда не було б такого шансу, якби він не вирішив зробити нудну роботу цікавою.

Багато років тому на заводі біля токарного верстата нудьгував ще один молодий чоловік. День за днем він точив шурупи, і та робота йому набридла. Сем звільнився б, але боявся, що не зможе знайти інше місце. Тому він вирішив трошки урізноманітнити ту роботу. Сем влаштував змагання з механіком, який працював за сусіднім верстатом. Один з них знімав з поверхні шурупів нерівності, а другий виточував шурупи потрібного діаметру. Періодично вони мінялися верстатами, щоб подивитися, хто виточить більше болтів. Незабаром майстер, оцінивши швидкість і акуратність Сема, перевів його на більш кваліфіковану роботу. Це поклало початок цілій серії підвищень. Через тридцять років після цього Сем — Семюель Воклейн — став президентом фірми *Baldwin Locomotive Works*. А так і залишився б простим токарем, якби не спробував зробити нудну роботу цікавішою.

Х. В. Калтенборн, відомий політичний коментатор американського радіо, якось розповів мені, як він примудрився урізноманітнити нудну роботу. Коли йому було двадцять два роки, він працював на судні, що перевозило худобу через Атлантичний океан. Щоб оплатити свій проїзд, він годував биків. Проїхавши на велосипеді через Англію, він опинився в Парижі, голодний і без копійки в кишені. Заставивши в ломбарді свій фотоапарат за 5 доларів, він дав оголошення в паризькому виданні газети *New York Herald*, що шукає роботу. Йому запропонували продавати тереоскопи. Я пам'ятаю ці старомодні прилади для перегляду «об'ємних» фотографій, які потрібно було піднести до очей. Ви бачили два абсолютно однакові зображення, дивилися далі, о диво, дві картинки раптом зливалися в одну, створюючи ефект третього виміру. Ми бачили на відстані! З'являлося рясуче відчуття перспективи.

Отже, Калтенборн почав продавати ці апарати, стукаючи у кожні двері на паризьких вулицях, хоча абсолютно не знав французької мови. Проте він у першій же рік заробив п'ять тисяч доларів комісійних і того року став найбільш високооплачуваним торговим агентом у Франції. За словами Х. В. Калтенборна, цей досвід дав йому не менше знань, необхідних для успішної діяльності, ніж рік навчання у Гарварді. Упевненість у своїх силах? Він сам казав мені, що тепер, напевно, зміг би продавати «Протоколи засідань Конгресу США» французьким домогосподаркам.

Крім того, цей досвід дав йому глибоке розуміння способу життя французів, який виявився неоціненним у його роботі на радіо під час аналізу європейських новин.

Як же він примудрився стати першокласним торговельним агентом, не володіючи мовою? Калтенборн попросив свого роботодавця написати хорошою французькою промову, з якою він мав звертатися до потенційних покупців, і вивчив її напам'ять. Він дзвонив у двері, господиня відкривала, і Калтенборн видавав завчений текст з таким жакливим акцентом, що це здавалося смішним. Потім він демонстрував свої картини, і якщо йому задавали питання, Калтенборн знизуючи плечима повторював: «Американець... американець...». Він знімав капелюх і показував приклеєний зсередини текст своєї промови. Жінка сміялася, він також сміявся і показував їй інші картини. Розповідаючи про це, Калтенборн зізнався, що ця робота була дуже нелегкою і допомагало тільки одне: рішучість зробити її цікавою. Щоранку він дивився у дзеркало і підбадьорював себе: *«Калтенборне, ти повинен це зробити, якщо хочеш їсти. І якщо вже доводиться займатися цим, то чому б не зробити цю роботу приємною? Чому б не уявляти, натискаючи*

кнопку дзвінка, що ти актор, який виходить на сцену перед публікою? Врешті-решт ти робиш це так само смішно, як і комік на сцені. То чому б не вкласти у цю гру енергію і натхнення?»

Як сказав мені Калтенборн, такі щоденні бесіди допомогли йому перетворити роботу з потреби, яка спочатку викликала тільки ненависть і жах, на приємну пригоду, що приносила крім задоволення ще і великий прибуток.

Коли я запитав у Х. В. Калтенборна, чи може він щось порадити молодим американцям, які прагнуть досягти успіху в житті, він сказав: «Просто кожного ранку працюйте над собою. Ми багато говоримо про користь ранкової зарядки, та ще більше нам потрібні духовні і розумові вправи, які щодня підштовхуватимуть нас до дії. Не забувайте щодня підбадьорювати себе».

Хіба щоденна промова до самого себе не виглядає дурним, легко-важним або дитячим заняттям? Ні, навпаки, саме в цьому суть здорової психології. «Наше життя таке, яким ми його уявляємо». Ці слова справедливі у наш час так само, як і вісімнадцять сторіч тому, коли Марк Аврелій написав їх у книзі «Роздуми»: «Наше життя таке, яким ми його уявляємо».

Щогодини розмовляючи з собою протягом дня, ви можете спрмовувати свої думки до мужності і щастя, сили і заспокоєння. Розмовляючи з собою про речі, за які ви маєте бути вдячні долі, ви наповнитесь бадьорістю і радістю.

Оберіть позитивний напрямок думок, і будь-яка робота здасться вам приємнішою. Ваш шеф хоче, щоб ви більше цікавилися своєю роботою, оскільки від цього залежить його прибуток. Але давайте забудемо про те, чого хоче шеф. Подумайте, яку користь принесе вам те, що ваша робота вам подобатиметься. Нагадаєте собі, що це може подвоїти радість вашого життя — адже майже половину часу ви проводите на роботі. Якщо робота не приносить вам задоволення, можливо, ви не знайдете радості ніде й ні в чому. Не забувайте, що зацікавлення роботою позбавить вас неспокою і може привести до кар'єрного росту або збільшення платні. Але навіть якщо цього і не станеться, то інтерес до роботи зменшить втому і допоможе вам тішитися годинами дозвілля.

РОЗДІЛ 28

Як перестати хвилюватися через безсоння

Чи хвилює вас поганий сон? Тоді, можливо, вам буде цікаво дізнатися, що відомий юрист-міжнародник Семюель Унтермейер не спав нормально жодної ночі.

Коли Сем Унтермейер вступив до коледжу, його турбували дві недуги — астма і безсоння. Він не міг позбутися жодної з них, тому вирішив здобути користь зі свого неспання. Замість того, щоб перевертатися з боку на бік і доводити себе до нервового зриву, він вставав і вчився. Результат? Він отримав найкращі бали з усіх предметів, і його вважали найкращим учнем коледжу міста Нью-Йорка.

Навіть розпочавши юридичну практику, він не позбувся безсоння. Але Унтермейер не хвилювався через це. «Природа, — говорив він, — подбає про мене». Природа і справді про нього піклувалася. Попри брак сну, його здоров'я не погіршувалося, й він міг працювати так само наполегливо, як і будь-який молодий юрист нью-йоркської адвокатури. Він працював навіть більше, адже мав більше часу для роботи за рахунок сну!

У двадцять один рік Сем Унтермейер заробляв сімдесят п'ять тисяч доларів, й молоді адвокати кинулись до судової зали, щоб переїняти його методи. У 1931 році йому заплатили рекордний гонорар за ведення однієї справи — мільйон доларів готівкою!

Проте у нього все одно було безсоння. Він зазвичай читав до півночі, а потім прокидався о п'ятій ранку і диктував листи. Коли більшість

людей тільки розпочинала свій трудовий день, його денна норма була майже наполовину виконана. Цей чоловік прожив до вісімдесяти одного року, хоча жодної ночі не спав повністю. Але якби він нервував і переживав через безсоння, то, можливо, зруйнував би своє життя.

Ми проводимо третину нашого життя у сні. Проте ніхто не знає, чим є сон насправді. Ми знаємо, що це звичка і стан відпочинку, під час якого природа компенсує втрату, завдану турботами. Але ми не знаємо, яка кількість сну потрібна кожній людині. Ми навіть не знаємо, чи *потрібен* нам сон взагалі!

Фантастика? Так от, під час Першої світової війни угорський солдат Пауль Керн отримав поранення у голову. Він одужав після поранення, але так і не зміг заснути. Хоч що робили лікарі, — а вони випробували всі види снодійних ліків, наркотиків і навіть гіпноз, — Пауля Керна неможливо було приспати, не можна було навіть змусити його бодай подрімати.

Лікарі вважали, що йому залишилося недовго жити. Але Пауль Керн посміявся з них. Він почав працювати і почував себе чудово протягом багатьох років. Зазвичай він лягав в ліжку, заплющував очі і відпочивав, але сон не приходив. Його випадок так і лишився для медиків загадкою, яка підірвала багато наших уявлень щодо сну.

Одним людям потрібно більше спати, ніж іншим. Тосканіні було достатньо лише п'ять годин сну на добу, але Келвін Кулідж спав майже вдвічі більше. Кулідж спав одинадцять годин з кожних двадцяти чотирьох. Іншими словами, Тосканіні проспав приблизно одну п'яту частину свого життя, а Кулідж — майже половину.

Тривога з приводу безсоння зашкодить вам значно більше, ніж саме безсоння. Наприклад, одна з моїх слухачок — Айра Сенднер з Ріджфілд-Парку, штат Нью-Джерсі — опинилася на межі самогубства через хронічне безсоння.

«Я справді думала, що божеволію, — розповіла мені Айра. — Проблема в тому, що я завжди *занадто міцно* спала. Будильник не міг збудити мене, тож я запізнювалася на роботу. Я переживала через це. До того ж, мій начальник попередив мене, що я *повинна* приходити на роботу вчасно. Я знала, що як і далі так буде, то мене звільнять.

Я розповіла про це своїм друзям, і один з них порадив мені зосередити увагу на будильнику перед сном. З цього почалося моє безсоння! Мене переслідувало нескінченне цокання клятого будильника. Я втратила сон і крутилася цілу ніч! Вранці я почувалася майже хворою. Я й була хворою від втоми і тривоги. Так тривало вісім тижнів. Неможливо описати словами всі мої страждання. Я була впевнена,

що божеволію. Іноді я годинами ходила кімнатою і всерйоз думала про те, щоб вистрибнути з вікна і покінчити з усім цим!

Зрештою я звернулася до лікаря, якого знала усе своє життя. Він сказав: «Айро, я не можу тобі допомогти. Тобі ніхто не зможе допомогти, тому що ти сама довела себе до такого стану. Сьогодні вночі спокійно лягай, а якщо не зможеш заснути, забудь про це. Просто скажи собі: «Мене анітрохи не турбує, якщо я не засну. Я згодна не спати до ранку». Лежи із заплющеними очима і повторюй: «Поки я лежу спокійно і не нервую, я так чи інакше відпочиваю».

Я послухалася його поради, — говорить Сенднер, — і через два тижні знову почала спати. Не минуло й місяця, як я вже спала по вісім годин, і мої нерви заспокоїлися.

Айру Сенднер вбивало не безсоння, а неспокій через брак сну.

Ніхто у світі так глибоко не досліджував проблему сну, як професор Чиказького університету доктор Натаніель Клейтман. Це один з найбільших фахівців зі сну в світі. Він стверджує, що жодна людина ще не померла від безсоння. Насправді людина так тривожиться через безсоння, що знижується опірність її організму і вона стає вразливою для мікробів. Але цієї шкоди завдає неспокій, а не саме безсоння.

Доктор Клейтман також зазначає, що люди, які скаржаться на безсоння, зазвичай сплять значно більше, ніж їм здається. Цілком можливо, що людина, яка присягається, що всю ніч не стулила очей, спала багато годин, не підозрюючи про це. Наприклад, один з найвидатніших мислителів дев'ятнадцятого століття Герберт Спенсер був старим одинаком і жив у пансіоні. Він усім набрид своїми скаргами на безсоння. Він навіть вставляв собі у вуха «заглушки», щоб уберегти від шуму і заспокоїти свої нерви. Іноді він приймав опіум, щоб викликати сон. Якимось йому довелося переночувати в одному номері з оксфордським професором Сейсом. Вранці Спенсер заявив, що всю ніч не заплющив очей. Насправді всю ніч не спав професор Сейс. Він не міг спати, тому що Спенсер дуже хрпів!

Першою передумовою для міцного сну є відчуття безпеки. Ми повинні відчувати, що про нас до ранку турбуватиметься вища сила. Доктор Томас Хайслуп підкреслив цей момент у виступі перед Британським медичним товариством. Він сказав: «Одне з найкращих снодійних, яке я для себе знайшов за роки медичної практики, — молитва. Кажу це виключно як лікар. Молитва перед сном для тих, хто її регулярно промовляє, є найбільш відповідним заспокійливим для розуму і нервів».

Джанет Макдональд розповіла мені, що коли вона відчуває депресію та тривогу і не може заснути, вона завжди відновлює «почуття захи-

ценості», промовляючи Псалом XXIII: «Господи, Пастирю мій, я не буду просити; По зеленому лузі поведе ... До води Він підводить мене...»

Але якщо ви не є релігійною людиною, тоді навчіться розслаблятися за допомогою фізичних вправ. Доктор Девід Гарольд Фінк, автор книги «Звільнення від нервового напруження», вважає, що найкращий спосіб для цього — *говорити* зі своїм тілом. На думку доктора Фінка, слова є ключем до всіх видів гіпнозу; і якщо ви систематично не можете заснути, значить, ви *переконали* себе, що у вас безсоння. Щоб позбутися його, треба себе розгіпнотизувати, — й ви можете це зробити, наказуючи м'язам свого тіла: «Спокійно, спокійно — розслабтеся і відпочивайте». Ми вже знаємо, що мозок і нерви не можуть розслабитися, доки напружені м'язи. Тому, якщо ви хочете заснути, починайте з м'язів. Доктор Фінк рекомендує (і це допомагає на практиці) покласти одну подушку під коліна, щоб зменшити напругу ніг, і дві невеликі подушки помістити під руки з тієї ж самої причини. Потім, розмовляючи зі своїми щелепами, очима, руками і ногами, ви, нарешті, засинаєте, навіть не помітивши цього. Я пробував це і знаю, про що кажу.

Найкращі ліки від безсоння — фізична втома від роботи в саду, плавання, гри в теніс, в гольф, катання на лижах і просто від виснажливої фізичної праці. Саме так чинив Теодор Драйзер. Коли він почав пробивати собі шлях в літературу, то страждав від безсоння. Тоді він найнявся вантажником на Нью-Йоркську центральну залізницю; покидавши цілий день лопатою гравій, він був настільки виснажений, що ледве не засинав за вечерею із ложкою у руці.

Якщо ми достатньо втомилися, то природа змусить нас заснути, навіть коли ми йдемо. Наприклад, коли мені було тринадцять років, батько відправив вагон зі свинями до Сент-Джо, штат Міссурі. Оскільки йому видали два талони на безоплатний проїзд залізницею, він узяв мене з собою. Я ще ніколи не був в місті з населенням понад чотири тисячі душ. Коли я опинився в Сент-Джо — мегаполісі з шістдесятьма тисячами жителів — я розхвилювався. Я побачив шестиповерхові хмарочоси, і — диво дивне! — трамвай. І зараз, варто мені заплющити очі, я бачу і чую цей трамвай. Після найбільш хвилюючого дня у моєму житті ми з батьком повернулися потягом до Рейвенвуда, штат Міссурі. Ми прибули туди о другій годині ночі, і нам довелося пішки пройти чотири милі до нашої ферми. Я був такий виснажений, що заснув на ходу, і мені навіть снилися сни. Я нерідко засинав, коли їхав верхи. Як бачите, я досі живий і можу розповісти вам про це!

Геть виснажені змучені люди сплять навіть під гуркіт снарядів. Доктор Фостер Кеннеді, знаменитий невролог, розповів мені, що під час відступу 5-ї Британської армії в 1918 році він бачив таких

.....

стомлених солдатів, що вони падали на землю там, де стояли, і так міцно засинали, наче впадали в кому. Вони не прокидалися навіть тоді, коли він пальцями піднімав їхні повіки. Він також говорить, що незмінно їхні зіниці були повернені вгору. «Після цього, — розповідає доктор Кеннеді, — коли я сам не міг заснути, я просто піднімав очі. Зазвичай, через кілька секунд я починав позіхати і відчував сонливість. У мене виробився автоматичний рефлекс, яким я не міг керувати».

Жодна людина іще не покінчила життя самогубством, відмовляючись від сну, і нікому це не вдасться. Природа змусить людину заснути, незважаючи на всю її силу волі. Природа дозволяє нам обходитися без їжі і води набагато довше, ніж без сну.

Згадка про самогубство нагадала мені випадок, описаний доктором Генрі С. Лінком у його книзі «Повторне відкриття людини». Доктор Лінк — віце-президент Психологічної корпорації, і він розмовляє з безліччю людей, які потерпають від неспокою і депресії. У розділі «Про подолання страхів і неспокою» він розповідає про пацієнта із суїцидними нахилами. Доктор Лінк знав, що сперечатися з хворим марно, від цього його стан тільки погіршає. І він сказав своєму пацієнтові: «Якщо ви все одно збираєтесь покінчити з життям, то могли б принаймні зробити це оригінально. Бігайте довкола кварталу, поки не помрете від виснаження».

Пацієнт спробував це зробити, причому кілька разів, і щоразу почувався краще. Третього вечора він досяг того, чого домагався доктор Лінк. Хворий настільки фізично втопився (і розслабився психічно), що спав як убитий. Після цього він вступив до атлетичного клубу і почав брати участь у спортивних змаганнях. Незабаром він почувався так добре, що йому захотілося жити вічно!

Тому тим, хто хоче не потерпати з приводу безсоння, пропоную отримуватися таких п'яти правил:

1. *Якщо ви не можете спати, робіть те, що робив Семюель Унтермейер. Встаньте і працюйте або читайте, поки не відчуєте сонливості.*
2. *Пам'ятайте, що ніхто іще не помер від нестачі сну. Неспокій од безсоння зазвичай приносить більше шкоди, ніж саме безсоння.*
3. *Спробуйте молитву — або читайте псалом XXIII, як Джанет Макдональд.*
4. *Розслабте своє тіло.*
5. *Робіть фізичні вправи. Виснажте себе так, щоб не мати змоги опиратися сну.*

Резюме Частини VII

ШІСТЬ СПОСОБІВ УНИКНУТИ ВТОМИ ТА ХВИЛЮВАНЬ ТА ПІДТРИМУВАТИ СВОЮ ЕНЕРГІЮ І ДУХ НА ВИСОТІ

Правило 1. Відпочивайте до того, як втомитесь.

Правило 2. Навчіться розслабитися на роботі.

Правило 3. Навчіться розслабитися вдома.

Правило 4. Дотримуйтеся чотирьох корисних звичок:

- 1) очистіть стіл від усіх паперів, крім тих, які безпосередньо стосуються справи, над якою ви зараз працюєте;
- 2) робіть справи у порядку їхньої важливості;
- 3) стикаючись з проблемою, вирішуйте її негайно, якщо володієте для цього достатньою кількістю фактів. Не відкладайте вирішення проблеми;
- 4) навчіться організувати роботу, розподіляти обов'язки і здійснювати контроль.

Правило 5. Для попередження неспокою і втоми робіть вашу роботу з ентузіазмом.

Правило 6. Пам'ятайте, що ніхто не помер від безсоння і нестачі сну. Шкоди завдає не безсоння, а тривога з цього приводу.

ЧАСТИНА VIII

Як я подолав неспокій

25 ПРАВДИВИХ ІСТОРІЙ

Шість великих прикростей, котрі спіткали мене одночасно

С. І. БЛЕКВУД

Влітку 1943 року мені здавалося, що половина світових проблем впала мені на плечі.

Понад сорок років я провадив тихе, розмірене життя, наповнене звичайними клопотами чоловіка, батька та підприємця. Зазвичай мені легко вдавалося вирішувати проблеми, аж раптом — бах! Бах! БАХ!! БАБАХ!!!! Шість великих прикростей спіткали мене. Цілу ніч я крутився у ліжку, з жахом очікуючи наступного дня, оскільки зіткнувся із шістьма проблемами:

1. Мій комерційний коледж балансував на краю фінансової катастрофи, бо хлопці пішли на війну, а дівчата заробляли гроші на військових заводах, тож їм не потрібне було навчання.
2. Мій старший син пішов до армії, і моє серце хололо від жаху, що його уб'ють.
3. Муніципалітет Оклахоми розпочав судовий процес, намагаючись відібрати ділянку для будівництва аеропорту, а мій дім, який дістався мені від батька, стояв у центрі цього масиву. Я знав, що мені заплатять лише десяту частину від вартості будинку, а найгірше те, що я втрачу свій дім, — і невідомо, чи знайду я новий для нашої великої сім'ї, тому що житла в місті було обмаль. Я боявся, що нам доведеться жити у наметі. Більше того, я не знав, чи нам вдасться купити намет.

4. Колодязь на моїй ділянці пересох, бо біля дому викопали канал. Викопати новий колодязь означало викинути на вітер п'ятсот доларів, оскільки на землю вже наклали судову заборону. Я вже два місяці возив воду для худоби бідонами, тож боявся, що так триватиме до кінця війни.
5. Я жив за десять миль від свого коледжу, у мене була картка на бензин класу В, а це означало, що я не можу купити нові шини, тож я не уявляв, як їздитиму на роботу, коли вичовгані шини мого старенького «форда» вийдуть з ладу.
6. Моя старша донька екстерном закінчила школу. Вона хотіла вступити до коледжу, але у мене не було грошей, щоб оплатити її навчання. Я знав, що це страшенно її засмутить.

Думав я, думав над тими проблемами та й вирішив записати їх, бо мені здавалось, що жодна людина у світі не страждає так, як я. Я не боявся труднощів, коли знав, що у мене є найменший шанс їх подолати, але в цьому випадку мені здавалося, що ситуація геть вийшла з-під контролю. Я нічого не міг зробити. Тому я відклав аркуш із переліком своїх проблем і забув про нього на кілька місяців. Через півтора року, розбираючи свої папери, я випадково знайшов цей список і з цікавістю та величезною користю для себе перечитав його. Тепер я побачив, що жодна з тих катастроф так і не стала реальністю. Ось що сталося насправді:

1. Виявилося, що всі мої тривоги з приводу можливого закриття коледжу були марними, бо уряд почав платити комерційним коледжам за навчання ветеранів, і мій заклад незабаром був завантажений на сто відсотків.
2. Виявилося, що всі мої тривоги з приводу сина були марними: він пройшов всю війну без жодної поранення.
3. Виявилося, що всі мої тривоги з приводу конфіскації землі були марними, оскільки за милію від моєї фірми знайшли нафту, і земля настільки подорожчала, що аеропорт не зміг її придбати.
4. Виявилося, що всі мої тривоги з приводу відсутності води були марними, бо, дізнавшись, що земля не буде конфіскована, я за платив за поглиблення колодязя, і ми знайшли потужний водяний пласт.

5. Виявилося, що всі мої тривоги з приводу шин були марними, оскільки завдяки ремонту та обережному водінню старі шини якось протрималися.
6. Виявилося, що всі мої тривоги з приводу доньчиної освіти були марними, оскільки всього за два місяці до навчального року мені запропонували аудиторську роботу, яку я міг виконувати увечері, тож я зміг вчасно відправити її до коледжу.

Я часто чув, що дев'яносто дев'ять відсотків речей, за які ми тривожимося, ніколи не відбуваються, але ця стара приказка не мала для мене особливого сенсу, поки я не натрапив на список проблем, складений півтора року тому.

Зараз я вдячний долі за цей болючий досвід. Я отримав урок, якого ніколи не забуду. Я проіграв всю безглуздість хвилювання з приводу подій, які так і не настали, — подій, які лежать поза нашим контролем і можуть ніколи не відбутися.

Пам'ятайте: сьогодні — це завтра, через яке ви хвилювалися вчора. Запитайте себе: звідки мені ЗНАТИ, що проблема, через яку я хвилювався, справді виникне?

Я можу обернутися на переконаного оптиміста всього за годину

РОДЖЕР В. БЕБСОН, ВІДОМИЙ ЕКОНОМІСТ

Коли в мене депресія, я лише за годину можу здолати неспокій і перетворитися на переконаного оптиміста.

Ось як я це роблю. Я йду до своєї бібліотеки, заплющую очі й підходжу до полиць з історичними книгами. Із заплющеними очима я обираю книгу, наприклад, «Завоювання Мексики» Прескотта чи «Життя дванадцяти цезарів» Светонія. Так само наосліп розгортаю книгу на будь-якій сторінці. Потім розплющую очі й читаю годину; і що більше я читаю, то краще розумію, що світ завжди перебував у стані агонії, що цивілізація завжди балансувала на межі прірви.

Сторінки історії переповнені трагічними розповідями про війни, голод, бідність, винищення та звірства, яких людина завдавала людині. Після години такого читання я розумію: хоч як несолодко нам зараз живеться, та з минулим це життя неможливо й порівняти. Це дозволяє мені бачити свої клопоти в належній перспективі. Крім того, я розумію, що загалом світ поступово змінюється на краще.

Ось метод, який заслуговує цілого розділу. Читайте історію! Подивіться на останні десять тисяч років — і ви побачите, які банальні ВАШІ проблеми перед обличчям вічності.

Як я позбувся комплексу меншовартості

ЕМЕР ТОМАС, КОЛИШНІЙ СЕНАТОР США ВІД ШТАТУ ОКЛАХОМА

Коли мені було п'ятнадцять, я постійно страждав від тривоги, страхів та комплексів. Я був дуже високий і худий, мов тичка. У мене був зріст 1 метр 88 сантиметрів, а вага — 53,5 кг. Попри той зріст я був кволий і не міг змагатися з іншими хлопцями у бейсболі та інших рухливих іграх. Вони сміялися з мене і називали «сокирою». Я так тривожився і комплексував, що почав боятися й уникати людей, тим більше що наша ферма стояла далеко від шляху й була оточена непрохідними хащами, які ніколи не розчищалися. Ми жили за кілометр від траси; часто я тижнями не бачив нікого, крім мами, тата, братів і сестер.

Я виріс би невдахою, якби дозволив цим тривогам і страхам взяти наді мною гору. Щодня і щогодини я думав про своє високе, худе і кволе тіло. Я не міг думати ні про що інше. Мій сором і страх були такими великими, що їх майже неможливо описати. Моя мама знала, як я почуваюся. Вона була вчителькою і сказала мені: «Синку, ти маєш отримати освіту, ти маєш заробляти на життя головою, бо твоє тіло завжди буде проблемою».

Оскільки батьки не могли відправити мене до коледжу, я знав, що маю сам собі допомогти, тож усю зиму ставив пастки і ловив опосумів, скунсів, норок і енотів, а навесні продав здобич за чотири долари і за ці гроші купив двох маленьких поросят. Я вигодував цих свиней

.....

і продав наступної осені за сорок доларів. З цими грішми я поїхав до Центрального коледжу у Денвіллі, штат Індіана. Я платив долар і сорок центів на тиждень за харчі та п'ятдесят центів на тиждень за кімнату. Я носив брунатну сорочку, яку мені пошила мама. (Мабуть, вона обрала брунатний колір, бо на ньому не видно бруду.) Я носив костюм, який колись належав моєму татові. Татусів одяг був на мене маленький, як і його старі черевики — черевики з гумками по боках, які натягувалися, коли ви їх узували. Але гумка так давно розтяглася, що черевики майже злітали у мене з ніг під час ходи. Я так соромився перед іншими студентами, що просиджував у своїй кімнаті й навчався. Найбільшою мрією мого життя було купити у магазині одяг, який підходив би мені за розміром, одяг, якого б я не соромився.

Незабаром після цього сталися події, які допомогли мені подолати свої тривоги та почуття меншовартості. Одна з цих подій дала мені відвагу, надію та певність і повністю змінила решту мого життя. Я коротко опишу ці події.

Перша: проходивши до коледжу лише вісім тижнів, я склав іспит і отримав диплом третього ступеня, який дозволяв викладати у сільських державних школах. Чесно кажучи, цей диплом діяв всього півроку, але я побачив, що хтось у мене вірить — це був перший доказ довіри, який я отримав від кого-небудь, крім своєї матері.

Друга: шкільна рада у селі Хепі-Холлоу запросила мене викладати за два долари на день або сорок доларів на місяць. Це стало ще більшим свідченням чиеїсь віри у мене.

Третя: отримавши свій перший чек, я купив одяг, за який уже не було соромно. Якби зараз хтось дав мені мільйон доларів, це не зворушило б мене так сильно, як перший фабричний костюм, за який я заплатив кілька доларів.

Четверта: перша поворотна точка у моєму житті, перша велика перемога у моїй боротьбі з сором'язливістю та меншовартістю відбулася на щорічному сільському ярмарку у Бейнбріджі, штат Індіана. Моя мама переконала мене взяти участь у конкурсі промовців, який проходив на ярмарку. Для мене сама ідея здавалася фантастичною. Я не наважувався заговорити навіть з однією людиною — не говорячи вже про натовп. Але віра моєї мами була майже фанатичною. Вона мріяла, що я стану великою людиною. Вона проживала власне життя у своєму синові. Її віра надихнула мене на участь у конкурсі. Мені дісталась тема, про яку я не мав жодного уявлення, — «Образотворче мистецтво і гуманітарні науки Америки». Чесно кажучи, коли я почав готувати промову, я не знав, про які саме «гуманітарні науки» ідеться,

але це не мало значення, бо моя аудиторія також цього не знала. Я вивчив свій виступ напам'ять і сотні разів виголошував його деревам та коровам. Я так хотів справити гарне враження заради своєї матері, що виступав дуже емоційно. І виграв першу премію. Я не міг повірити, що це сталося. Натовп аплодував. Ті самі хлопці, що насміхалися з мене й прозивали «сокирою», зараз ляскали мене по плечу і казали: «Я знав, що ти це зробиш, Емере». Мама обняла мене й розплакалася. Озираючись назад, я розумію, що перемога у цьому конкурсі стала поворотною точкою у моєму житті. Місцева газета надрукувала про мене статтю на першій сторінці, пророкуючи мені велике майбутнє. Вигравши конкурс, я здобув місцеву популярність і престиж, а головне, моя самооцінка зросла у сотні разів. Зараз я розумію, що якби не виграв цей конкурс, то, напевно, ніколи б не став членом Сенату Сполучених Штатів, бо він розширив мої горизонти, показав мені, що я маю приховані здібності, про які я навіть і не мріяв. Однак найсуттєвішим було те, що першою премією на конкурсі ораторського мистецтва була річна стипендія на навчання у Центральному коледжі.

Тепер я хотів знати більше, тож кілька наступних років — з 1899 до 1900 — присвятив навчання і викладання. Щоб оплатити вартість навчання в Університеті ДеПо, я розносив їжу у кафе, чистив каміни, підстригав газони, збирав книги, працював на пшеничних і кукурудзяних полях влітку і трамбував гравій на будівництві державних шляхів.

У 1899 році, коли мені було тільки дев'ятнадцять, я виголосив двадцять вісім промов, закликаючи людей голосувати за Вільяма Дженнінгса Брайана на президентських виборах. Азарт від цих виступів підштовхнув мене до політики. Тому в Університеті ДеПо я вивчав право та ораторське мистецтво. У 1899 році я представляв університет у дебатах з Батлерівським університетом, які відбулися в Індіанополісі з теми «Сенатори США мають обиратися всенародним голосуванням». Я вигравав на інших конкурсах і став редактором щорічного альманаху Університету *Mirage* за 1900 рік та університетської газети *Palladium*.

Отримавши ступінь бакалавра у ДеПо, я скористався порадою Гораса Грілея — поїхав на південний захід, до нової країни — Оклахоми. Коли була відкрита резервація для кіова, каманчів та апачів, я відкрив юридичну фірму у Лоутоні, Оклахома. Потім тринадцять років був сенатором штату Оклахома, чотири роки — членом Нижньої палати конгресу, й у віці п'ятдесяти років я досяг мрії свого життя — був обраний до Сенату Сполучених Штатів Америки від Оклахоми. Я працюю на цій посаді з 4 березня 1924 року. Від того часу, як Оклахома та Індіанські

території стали штатом Оклахома 16 листопада 1907 року, я постійно користують підтримкою демократів мого штату, які обрали мене спочатку до Сенату штату, потім до Конгресу, а згодом — до Конгресу США.

Я розповів цю історію не для того, щоб похвалитися своїми досягненнями, які, можливо, нікого не зацікавлять. Я розповів її, сподіваючись, що вона може дати новий поштовх якомусь бідному хлопцю, який потерпає від тривог, сором'язливості та комплексу меншовартості, — усього того, що псувало мені життя, коли я носив перешитий батьків одяг та черевики, які майже спадали з ноги*.

Я жив у Саду Аллаха

Р. В. С. БОДЛІ [НАЩАДОК СЕРА ТОМАСА БОДЛІ, ЗАСНОВНИКА ЗНАМЕНИТОЇ БОДЛІАНСЬКОЇ БІБЛІОТЕКИ, ПИСЬМЕННИК, АВТОР «ВІТЕР У ПУСТЕЛІ», «ПРОВІСНИК» І ЧОТИРНАДЦЯТИ ІНШИХ КНИГ]

У 1918 році я поїхав на північний захід Африки і жив з арабами у Сахарі, «Саду Аллаха». Я вивчив мову кочівників. Я носив їхній одяг, їв їхню їжу і прийняв їхній спосіб життя, який дуже мало змінився за останні двадцять століть. Я купив овець і спав на підлозі в арабських наметах, детально вивчив їхню релігію. Згодом я написав книгу про Магомета під назвою «Провісник». Ті сім років, які я провів із арабськими пастухами, були найспокійнішими та найцікавішими роками мого життя.

Я вже мав багатий життєвий досвід: мої батьки були англійці, жили вони в Парижі, там я й народився і прожив перші дев'ять років свого життя. Потім я навчався у Ітоні та в Королівському військовому коледжі у Сандхерсті. Після цього я шість років був офіцером Британської армії в Індії, де грав у поло, полював, вивчав Гімалаї і трохи воював. Я брав участь у Першій світовій війні, а після її завершення мене послали помічником військового аташе на Паризьку мирну конференцію. Мене шокувало і розчарувало побачене там. Протягом чотирьох років страждань на західному фронті я вірив, що

* До речі, Емер Томас, який замолоду соромився свого неполадного одягу, нещодавно був визнаний найбільш елегантним чоловіком у Сенаті Сполучених Штатів Америки. — Прим. ред.

ми боремося за порятунок цивілізації. Але на Паризькій мирній конференції я побачив егоїстичних політиків, які закладали підґрунтя для Другої світової війни — кожна країна намагалася якомога більше загарбати для себе, створюючи антагонізм між народами та відріджуючи інтриги таємної дипломатії.

Я був хворий від війни, хворий від армії, хворий від суспільства. Вперше за час своєї кар'єри я втратив сон, думаючи про те, чим займатися у житті. Ллойд Джордж закликав мене зайнятися політикою. Я думав над його пропозицією, коли сталася подія, котра змінила і визначила моє життя на наступні сім років. Все це сталося внаслідок розмови, яка тривала менше двадцяти секунд, — розмови з Тедом Лоуренсом, найбільш колоритною та романтичною постаттю, яку породила Перша світова війна. Він жив у пустелі з арабами і порадив мені зробити те саме.

Спочатку це здавалось неймовірним. Однак я твердо вирішив піти з армії, тож треба було чимось займатися. Цивільним працівникам непотрібні були такі люди, як я — колишні офіцери регулярної армії — тим паче, що на ринку праці з'явилися мільйони безробітних. Тож я скористався порадою Лоуренса: поїхав до арабів, і щасливий, що це зробив. Вони навчили мене боротися з тривогою. Як і всі віруючі мусульмани, вони фаталісти. Вони впевнені, що кожне слово, написане Магометом у Корані, має прямий стосунок до Аллаха. Тому коли у Корані сказано: «Бог створив вас і всі ваші діяння», вони приймають це буквально. Ось чому вони так спокійно сприймають життя, ніколи не поспішають і не хвилюються, коли щось іде не так. Вони знають, що станеться те, що має статися, і що ніхто, крім Бога, не може нічого змінити. Однак це не означає, що перед лицем катастрофи вони сідають і нічого не роблять. Якось у Сахарі мені довелося пережити жорстокий, руйнівний буревій, що зветься «сірокко». Він лютував три дні і три ночі. Він був такий потужний, що розніс пісок із Сахари на сотні миль Середземномор'ям, аж той опинився у долині Рони у Франції. Вітер був такий гарячий, що мені здавалося, ніби волосся горить у мене на голові. Моє горло пересохло. Очі палали. Рот заліплювало піском. Мені здавалося, що я стою перед пічкою на скляній фабриці. Я мало не збожеволів. Але араби не скаржилися. Вони знизували плечима і говорили «*Мак-туб!*»... «Так написано».

Та допіру буревій вщух, як вони взялися до роботи: зарізали усіх ягнят, бо знали, що вони все одно помруть, а так сподівалися врятувати старших овець. Після забою ягнят погнали отари на південь до

.....

води. Все це робилося спокійно, без скарг, тривоги чи підрахунку їхніх втрат. Голова племені сказав: «Все не так погано. Ми могли втратити все. Але хвала Богу, залишилось сорок відсотків наших овець, щоб ми могли почати все спочатку».

Пам'ятаю інший випадок: ми їхали в пустелі, аж зненацька спустила шина. Шофер забув взяти запасну камеру, тож у нас залишилося лише три колеса. Я панікував і запитував арабів, що тепер робити. Вони сказали, що паніка не допоможе і що так я лише перегріюся. За їхніми словами, шина спустила з волі Аллаха, і цьому не можна зарадити. Тому ми поїхали далі на ободі одного колеса. Незабаром машина зачхала і зупинилась. У нас закінчилося пальне! Старший просто сказав: «*Мактуб!*» І знову ж таки, замість того, щоб кричати на водія, який не заправив бак, всі залишалися спокійними. Наспівуючи, ми пішли далі пішки.

Сім років з арабами переконали мене, що усі неврози, безсоння та алкоголізм американців та європейців є наслідками того метушливого і неспокійного життя, яким живемо ми в цивілізованому світі.

Поки я жив у Сахарі, тривоги у мене геть не було. Тут, у Саду Аллаха, я знайшов супокій і благополуччя, до якого ми так відчайдушно прагнемо.

Багато людей сміється з фаталізму. Можливо, вони і мають рацію, проте ми повинні розуміти, що часто самі визначаємо свою долю. Наприклад, якби я не розговорився з Лоуренсом за три хвилини до півночі одного спекотного серпневого дня 1919 року, то моє життя йшло б зовсім по-іншому. Озираючись на своє життя, я бачу, як його формували і змінювали події, що перебували поза межами мого контролю. Араби називають це *мактуб, кісмет* — волею Аллаха. Називайте це по-іншому, якщо хочете. Я знаю одне: зараз, через сімнадцять років після того, як я поїхав з Сахарі, я відчуваю смирення перед невідворотним, якому навчився у арабів. Та філософія зробила більше для заспокоєння моїх нервів, ніж могли б зробити тисячі седативних засобів.

Коли спустошливі буревії пролітають через наше життя і ми не можемо їх відвернути, давайте навчимося приймати невідворотне (дивіться розділ 9 частини III). А потім швиденько зберемо уламки!

П'ять способів боротьби з неспокоєм

ПРОФЕСОР ВІЛЬЯМ ЛАЙОН ФЕЛПС*

1. Коли мені було двадцять чотири роки, мене раптом почали підводити очі. Після трьох-чотирьох хвилин читання вони так боліли, наче були наповнені голками, а якщо я не читав, то не міг навіть до вікна підійти, так вони реагували на світло. Я консультувався з найкращими окулістами Нью-Хейвена та Нью-Йорка. Нічого не допомагало. Після 16.00 я просто сидів у кріслі у найтемнішому куточку кімнати і чекав, поки вже настане пора вкладатися до ліжка. Я був у розпачі. Я боявся, що мені доведеться відмовитися від кар'єри вчителя і працювати лісорубом. Потім сталася подія, що продемонструвала дивовижний вплив психіки на фізичні недуги: у розпалі хвороби я прийняв запрошення виступити перед групою випускників. Зала була освітлена величезними газовими лампами, що звисали зі стелі. Очі так розболілися від світла, що, сидячи за столом, я мусив дивитися у підлогу. Але під час свого 30-хвилинного виступу я не відчув ніякого болю і міг дивитися простісінько на ті лампи. А по закінченню зібрання очі розболілися знову.

Я подумав, що зможу вилікуватися, якщо буду зосереджуватися на якомусь ділі не на тридцять хвилин, а на тиждень. І так воно й сталося — психіка перемогла фізичну недугу.

Те саме сталося зі мною й тоді, коли я мандрував на кораблі через океан. Мене спіткав такий напад радикуліту, що я не міг ходити. Намагаючись розігнутися, я відчував жахливий біль. І в цьому стані мене запросили прочитати лекцію для пасажирів! Щойно я почав говорити, як біль і напруга залишили моє тіло; я стояв прямо, вільно пересувався, а виступ мій тривав цілу годину. По завершенні лекції я легко повернувся до каюти. Мені вже здавалося, що я повністю одужав. Але одужання виявилось тимчасовим. Радикуліт відновив свою атаку.

Ці випадки засвідчили значення психічної налаштованості людини. Вони навчали мене тішитися життям, поки я маю сили це робити.

* Я мав честь провести півдня з Біллі Фелпсом незадовго до його смерті. Ось його п'ять методів боротьби з неспокоєм, викладені на основі нотаток, які я робив під час цього інтерв'ю. — *Грим. авт.*

Тому зараз я кожен день проживаю так, ніби це перший і останній день у моєму житті. Мені подобаються прості життєві речі, а людину в стані приємного збудження не може спіткати хвилювання. Мені подобається моя вчительська робота. Я написав книгу під назвою «Наснажений викладанням». Для мене викладання завжди було чимось більшим, ніж професія. Це пристрасть. Я люблю вчити, як художник любить малювати або співак любить співати. Прокидаючись вранці, я із задоволенням думаю про свою першу групу студентів. Я завжди вважав, що одна з найголовніших причин життєвого успіху — ентузіазм.

2. Я виявив, що можу викинути тривогу з голови, читаючи цікаву книгу. У п'ятдесят дев'ять років мене спіткав нервовий розлад. У цей період я читав монументальну працю Девіза Алека Уілсона «Життя Карлейля» і швидко одужав, бо так перейнявся читанням, що забув про хворобу.
3. Іншого разу, коли у мене розпочалася жахлива депресія, я змушував себе щогодини робити фізичні вправи. Щоранку я грав п'ять-шість сетів у теніс, потім приймав ванну, обідав і проходив вісімнадцять лунок у гольф після обіду. Щоп'ятниці я танцював до першої години ночі. Допомогала мені й лікувальна дія ласощів. Моя депресія зникала, коли я з'їдав щось солодке.
4. Я давно навчився уникати поспіху, гарячки та метушливої роботи. Я завжди намагався керуватися філософією Вілбура Кросса. Коли він був губернатором Коннектикуту, то сказав мені: «Коли мені потрібно зробити забагато речей водночас, я запалюю люльку, розслаблююся і з годину нічого не роблю».
5. Переконався я і в тому, що часу і терпіння достатньо для вирішення усіх проблем. Коли я турбуюся про щось, то намагаюся подивитися на свої проблеми під належним кутом зору, кажу собі: «За два місяці я не турбуватимуся про це, то чому це має тривожити мене зараз? Чому зараз не прийняти той погляд, який буде у мене через два місяці?»

Підсумовуючи все це, можна сказати, що професор Фелпс бореться з тривогою п'ятьма способами.

1. *Живе зі смаком та ентузіазмом:* «Я кожен день проживаю так, ніби це перший і останній день у моєму житті».
2. *Читає цікаву книгу:* «Коли мене спіткав нервовий розлад ... я почав читати ... «Життя Карлейля» ... так перейнявся читанням, що забув про свою хворобу».
3. *Грає в ігри:* «Коли у мене розпочалася жахлива депресія, я змушував себе щогодини робити фізичні вправи».
4. *Не напружується за роботою:* «Я давно навчився уникати поспіху, гарячки та метушливої роботи».
5. *«Намагаєся подивитися на свої проблеми під належним кутом зору.* «Я кажу собі: “За два місяці я не турбуватимусь про це, то чому це має тривожити мене зараз? Чому зараз не прийняти той же погляд, який буде у мене через два місяці?”»

Я трималася вчора. Я зможу триматися й сьогодні

ДОРОТІ ДІКС

Язнала в житті злигоднів та недуг. Коли мене запитують, що допомогло мені пережити все те лихо, я завжди відповідаю: «Я трималася вчора. Я можу триматися і сьогодні. І я ніколи не дозволяла собі думати про те, що *могло б* статися завтра».

Я боролася, прагнула, зазнавала відчаю. Мені завжди доводилося працювати на межі своїх сил. Озираючись на своє життя, я бачу поле битви, встелене розбитими надіями та зруйнованими ілюзіями — поле, де я завжди була у невідганному становищі, поле, яке я покидала зраненою й передчасно постарілою.

Та я не жалію себе. Не плачу над злигоднями, які лишилися у минулому, не заздрю жінкам, яких оминуло те, через що я пройшла. Я жила. Вони ж лише існували. Я випила чашу життя до дна, до останньої краплини. Вони лише сьорбали піну. Я пізнала речі, про які вони й не здогадуються. Я бачу те, чого вони увіч не бачать. Лише жінки, очі яких були промиті слізьми, отримують бачення, яке робить їх сестрами по всьому світу.

.....

Я пройшла курс у Великому університеті життя; я зрозуміла, що жінка, у якої життя легке, нічого не набуває. Я навчилась прожити кожен день, як є, і не завдавати собі клопотів думками про майбутнє. Я вичавила із себе страх, бо досвід навчив, що коли надходить пора, якої так боїшся, в тобі знайдеться сила і мудрість, щоб зустріти те лихо. Дрібні прикрощі тепер геть не зачіпають мене. Коли тріщить і валиться палац, вас не хвилюватиме те, що слуга забув покласти серветки чи кухар розлив суп.

Я навчилась не чекати багато від людей, тож зазнаю втіхи від спілкування з друзями, які були не зовсім щирі зі мною, і з приятелями, які пліткують позаочі. Головне, я здобула почуття гумору, тому що у мене було забагато речей, над якими можна було або плакати, або сміятися. І якщо жінка може кепкувати зі свого лиха, замість того, щоб влаштувати істерику, то їй уже ніщо не страшне. Я не шкодую, що зазнала труднощів, адже завдяки їм я пізнала життя у всіх його виявах. І це варте тієї ціни, яку я заплатила.

Дороті Дікс перемогла неспокій, живучи «сьогоднішнім днем».

Я не сподівався дожити до світанку

ДЖ. С. ПЕННІ

[14 квітня 1929 року юнак із п'ятьма сотнями доларів у кишені та мільйонами доларів в планах відкрив галантерейний магазин у Кеммерері, штат Вайомінг, — маленькому шахтарському містечку на тисячу мешканців. Галантерея містилася у вагончику, який покинули після себе геологи, а юнак з дружиною оселилися неподалік на горіщі. Великі коробки з-під товарів були в них за стіл, а менші слугували стільцями. Дружина клала дитину спати під прилавком і допомагала чоловікові обслуговувати покупців. Сьогодні найбільша у світі мережа галантерейних товарів носить ім'я цього чоловіка: *J. C. Penney Stores* — понад шістсот крамниць, які охоплюють усі штати Америки. Нещодавно я вечеряв з містером Пенні, і він розповів мені про найбільш драматичний момент свого життя.]

Багато років тому мені випали жорстокі випробування. Я був у відчаї. Мої тривоги не мали жодного стосунку до компанії *J. C. Penney*. Цей бізнес процвітав; але перед Великою депресією 1929 року я взяв на себе декілька поспішних зобов'язань. Як і багатьох інших людей, мене звинувачували в ситуації, яка склалась зовсім не з моєї вини. Я так переймався, що не міг спати, в мене розвинулась дуже болюча хвороба, що зветься оперізуючий лишай, — червоний висип і рани на шкірі. Я консультувався з лікарем — чоловіком, з яким я у дитинстві ходив до школи у Гамільтоні, штат Міссурі. Доктор Емер Егглстон, головний лікар санаторію *Kellogg* у Бетл-Кріку, штат Мічиган, поклав мене у ліжку, сказав, що я дуже хворий і виписав складне лікування. Але нічого не допомагало. Дні минали, а я слабшав. Я виснажився й нервово, і фізично, мене охопив розпач, я не бачив жодного променя надії. Я не мав для чого жити. Мені здавалося, що в мене не лишилося жодного друга і навіть моя родина відвернулася від мене. Одного вечора доктор Егглстон дав мені сподійне, але його вплив швидко закінчився, і я прокинувся з переконанням, що це остання ніч у моєму житті. Вставши з ліжка, я написав прощальні листи дружині й сину. Я написав, що не сподіваюсь дожити до ранку.

Прокинувшись уранці, я здивувався, що ще живий. Спускаючись униз, я почув спів у маленькій каплиці, де щоранку проходила служба. І досі пам'ятаю гімн, який вони співали: «Бог подбає про тебе». Підійшовши до каплиці, я всім серцем прислухався до співу, до читання Святого Письма та молитов. Сталося те, чого я не можу пояснити — це можна було б назвати дивом. Я відчув, як із холодної пільми потрапив у струмінь сліпучого сонячного світла. Я відчув, що мене перенесли з пекла до раю, відчув силу Господа так, як ніколи не відчував її раніше. Я зрозумів, що сам відповідаю за свої проблеми. І я знав, що Бог з Його любов'ю хотів мені допомогти. Відтоді моє життя звільнилося від тривоги. Зараз мені сімдесят один рік, і найбільш драматичні та величні двадцять хвилин свого життя я провів у каплиці того ранку: «Бог подбає про тебе».

Дж. С. Пенні зумів побороти тривогу, бо відкрив ідеальні ліки.

Я був «інвалідом з Вірджинії»

ДЖИМ БІРДСЕЛЛ

Сімнадцять років тому, коли я навчався у військовому коледжі Су Блексбурзі, штат Вірджинія, мене називали «інвалідом з Вірджинії». Я постійно тривожився і хворів так часто, що за мною закріпили окреме ліжко у лазареті коледжу. Коли медсестра бачила, що я заходжу, вона підбігала і відразу ж робила укол. Я хвилювався завжди. Іноді я навіть забував, що ж мене розхвилювало. Я провалив свій іспит з фізики та інших предметів. Я знав, що повинен отримати середній бал 75–84. Я переживав за своє здоров'я, за постійні шлунокові розлади, переживав через безсоння. Я переживав через фінансові питання. Я був нещасний, тому що не міг купити цукерок своїй дівчині й водити її на танці так часто, як я того хотів. Я боявся, що вона може вийти заміж за якогось іншого студента.

У відчаї я виклав свої проблеми Дюку Берду, професору з менеджменту Політехнічного інституту Вірджинії.

П'ятнадцять хвилин, які я провів з професором Бердом, дали більше для мого здоров'я і щастя, ніж усі чотири роки навчання у коледжі. «Джиме, — сказав він, — ти повинен сісти і подивитися в обличчя фактам. Якби ти витрачав бодай половину часу та енергії на вирішення своїх проблем, а не на хвилювання через них, то в тебе уже не було б ніяких проблем. Хвилювання — це твоя погана звичка».

Він виголосив три правила, які допомагають побороти хвилювання.

Правило 1. Точно сформулюй проблему, яка тебе хвилює.

Правило 2. Знайди причину цієї проблеми.

Правило 3. Зроби щось конструктивне для вирішення цієї проблеми.

Після цієї розмови я зайнявся конструктивним плануванням. Замість того, щоб переживати з приводу провалених іспитів, я запитав себе, чому ж так вийшло. Я знав, що я не дурний, — зрештою, я ж був головним редактором *Virginia Tech Engineer*.

Я зрозумів, що не склав фізику, бо мене цей предмет не цікавив. Я не старався, бо не бачив, як вона допоможе мені у професії

промислового інженера. Але зараз я змінив свою думку. Я сказав собі: «Якщо керівництво коледжу вимагає, щоб я склав фізику, перш ніж отримаю диплом, то чому я повинен сумніватися в мудрості їхнього рішення?»

І повторно записався на курс з фізики. Цього разу я склав іспит, бо замість того, щоб гаяти час на хвилювання і скарги, сумлінно вчився.

Щоб вирішити свої фінансові проблеми, я почав працювати, — наприклад, продавав коктейлі на танцях, — а також позичив гроші у свого батька. Незабаром після випуску я повернув цей борг.

Я вирішив свої любовні проблеми, запропонувавши руку і серце дівчині, яку не міг увести дружиною когось іншого. Зараз це місис Джим Бірдселл.

Оглядаючись назад, я бачу, що моя проблема полягала у небажанні знайти причини моєї тривоги та підійти до них реалістично.

Джим Бірдселл зміг припинити хвилювання, ПРОАНАЛІЗУВАВШИ свої проблеми. Він використав принцип, описаний у розділі «Як аналізувати і вирішувати проблеми, спричинені неспокоєм».

Я вижив завдяки цьому реченню

ДОКТОР ДЖОЗЕФ Р. СІЗУ, ДЕКАН ТЕОЛОГІЧНОЇ СЕМІНАРІЇ НЬЮ-БРУНСВІКА,
ШТАТ НЬЮ-ДЖЕРСІ — НАЙСТАРІШОЇ ТЕОЛОГІЧНОЇ СЕМІНАРІЇ
СПОЛУЧЕНИХ ШТАТІВ АМЕРИКИ, ЗАСНОВАНОЇ У 1784 РОЦІ

Багато років тому, у хвилину розпачу та непевності, коли здавалося, що моє життя заповнили сили, які перебувають поза моїм контролем, я випадково відкрив «Новий Завіт», і мені в око впало це речення: *«Той, Хто послав Мене, перебуває зо Мною; Отець не полишив Самого Мене»*. Відтоді моє життя змінилося. Після цього все стало по-іншому. Гадаю, не минуло і дня, щоб я не повторював собі це речення. Я живу ним відтоді, як воно потрапило мені на очі. Я знайшов у ньому своє заспокоєння і силу. Для мене у ньому криється сама суть релігії. Воно лежить в основі всього, заради чого варто жити. Це Золоті Слова мого життя.

Я відштовхнувся від дна і піднявся вгору

ТЕД ЕРІКСЕН

Колись я був страшенним «панікером», але це вже в минулому. Влітку 1942 року я отримав досвід, який усунув тривогу з мого життя і, сподіваюся, назавжди. Порівняно з цим досвідом усі інші проблеми здаються незначними.

Багато років я хотів порибалити на комерційному судні на Алясці, тож у 1942 році записався на риболовецьке судно, яке виходило з Кодіаку, Аляска. На судні такого розміру зазвичай працює команда з трьох моряків: шкіпера, який керує, помічника шкіпера та «робочої конячки», яка виконує загальну роботу і зазвичай походить зі Скандинавії. Ось я і був таким скандинавом.

Оскільки лососів ловлять неводом, я часто стояв на вахті по дванадцять годин із двадцяти чотирьох. Я працював у такому графіку цілими тижнями. Я робив усе, чого не хотіли робити інші. Я мив судно. Я викидав помії. Я варив їсти на маленькій дротяній печі у крихітній каюті, де мало не вчадів од диму. Я мив посуд. Я ремонтував човен. Я викидав рибу з човна у катер, який відвозив її на консервний завод. Ходив я у гумових чоботях, і мої ноги були весь час мокрі. В чоботях хлюпала вода, та я не мав часу її вилити. Але це все були іграшки порівняно з моєю основною роботою, яка полягала у витягуванні «верхньої підбори». Це означало, що ви ставите ногу на борт судна й витягаєте коркові поплавки й неводи. Принаймні ви маєте це робити — насправді невід такий важкий, що коли я намагався його витягнути, він і з місця не зрушував. Я тягнув його, а човен рухався піді мною. Я робив це тижнями, до кінця свого контракту. Мені мало клямка не запала. У мене все боліло, і я просто-таки корчився з болю.

Коли я нарешті отримував шанс відпочити, то лягав на вогких матрацах, що валялися на скрині з продуктами. Підмощував матрац туди, де найдужче боліло, і спав як немовля. Я дійшов до повного виснаження.

Зараз я щасливий, що мені випало зазнати тих поневірянь, бо відтоді я забув про хвилювання. Тепер, коли переді мною постає проблема, я кажу собі: «Еріксене, хіба це важче, ніж верхня підбора?» І Еріксен обов'язково відповідає: «Ні, верхня підбора — то щонайтяжче лихо». І я хоробро беруся до роботи. Гадаю, кожному корисно мати такий досвід — потрапити в щонайгіршу халепу і вижити. Після того усі наші повсякденні проблеми здаються відносно легкими.

Я був одним із найбільших дурнів на світі

ПЕРСІ Г. УАЙТІНГ, АВТОР «П'ЯТИ ГОЛОВНИХ ПРАВИЛ ПРОДАЖУ»

Я помирав од різних недуг більше, ніж будь-яка інша людина, жива, мертва чи напівмертва.

Я не був звичайним іпохондриком. У мого батька була аптека, і я практично виріс у ній. Я щодня розмовляв з лікарями і медсестрами, тож знав назви і симптоми найстрашніших недуг. Я не був звичайним симулянтом — я мав симптоми! Я міг цілу годину або дві переживати з приводу хвороби, а потім у мене виявлялись майже всі її симптоми. Пригадую, як у нашому містечку Грейт-Беррінгтон, штат Массачусетс, спалахнула досить серйозна епідемія дифтерії. У батьковій аптеці я щодня продавав ліки людям, які приходили із заражених будинків. Потім хвороба, якої я так боявся, вразила й мене: я сам захворів на дифтерію. Я був певен, що так і є. Я вклався у ліжко і нафантазував собі стандартні симптоми. Я покликав лікаря. Він оглянув мене і сказав: «Так, Персі, це воно». І я розслабився. Я ніколи не переживав через хворобу, якщо вона вже почалася, тож повернувся на бік і заснув. Наступного ранку я був цілком здоровий.

Роками я отримував багато уваги та співчуття, спеціалізуючись на незвичайних і фантастичних хворобах, — кілька разів я помирав од спазму жувальних м'язів та гідрофобії. Згодом я переключився на смертельні хвороби — різні види раку і туберкульозу.

Зараз я можу посміятися з цього, але тоді це була трагедія. Я роками вірив у те, що стою над могилою. Коли весною потрібно було купувати костюм, я запитував себе, нащо викидати гроші, адже я не знаю, чи встигну його зносити?

Однак тепер із радістю повідомляю: за останні десять років я жодного разу не помирав.

Як мені це вдалося? Я висміюю свою уяву. Відчуваючи, що насуваються нові смертельні симптоми, я сміявся з себе й казав: «Послухай, Уайтінгу, ти помираєш то від однієї смертельної хвороби, то від іншої уже двадцять років, проте у тебе й досі першокласне здоров'я. Страхова компанія нещодавно дала тобі знижку. Чи не час, Уайтінгу, розслабитися й посміятися зі свого марнослів'я?»

Я швидко з'ясував, що не можу одночасно і переживати і сміятися над собою. Тому відтоді я сміюсь.

.....

Ідея така: не сприймайте себе занадто серйозно. Намагайтеся сміятися зі своїх тривог і подивіться, чи не зникнуть вони після цього.

Я завжди тримаю шляхи постачання відкритими

ДЖИН ОТРІ, НАЙВІДОМІШИЙ У СВІТІ ВИКОНАВЕЦЬ КОВБОЙСЬКИХ ПІСЕНЬ

Гадаю, більшість тривог пов'язана з сім'єю і грішми. Мені пощастило: я одружився з дівчиною, яка виросла у моєму середовищі і поділяє мої смаки. Обоє ми намагаємося дотримуватись золотого правила, тому потрясіння у нашій родині мінімальні.

Я також звів до мінімуму свої фінансової проблеми, причому завдяки двом правилам. По-перше, я завжди дотримуюся стовідсоткової чесності у всьому. Якщо я позичав гроші, я повертав все до останнього пенні. Небагато речей можуть завдати більше клопоту, ніж нечисте сумління.

По-друге, починаючи нову справу, я завжди прикриваю свої «тили». Військові експерти скажуть, що найголовніший принцип у битві — це тримати відкритими шляхи постачання. Я переконався, що цей принцип застосовується як до військових, так і до особистих битв. Наприклад, у Техасі й Оклахомі я бачив справжню бідність, коли цей регіон спустошувала посуха. Іноді ми були на межі голоду. Ми були такі бідні, що мій тато їздив округою з кількома кінями у надії їх на щось обміняти. Я хотів займатися чимось стабільнішим. Тому я отримав роботу на залізниці й у вільний час опанував телеграф. Пізніше я отримав роботу змінного оператора у компанії *Frisco Railway*. Мене послали замінити агентів, які були на лікарняному, у відпустці або занадто завантажені. За це мені платили 150 доларів на місяць. Коли я почав працювати на себе, я завжди розумів, що робота на залізниці означає економічну безпеку. Тому я тримав шляхи відступу до цієї роботи відкритими. Це був мій запасний варіант, і я ніколи не відмовлявся від нього, поки остаточно не утверджувався на новій позиції.

Наприклад, у 1928 році, коли я працював на *Frisco Railway* у Челсі, Оклахома, одного вечора до нас зайшов чоловік, щоб відправити

телеграму. Він почув, як я граю на гітарі й співаю ковбойських пісень, і похвалив мене — сказав, що я маю поїхати до Нью-Йорка та працювати на сцені або на радіо. Звичайно, мені було приємно це чути; але коли я побачив ім'я, яким він підписав телеграму, то буквально втратив мову: *Вілл Роджерс*.

Але замість того, щоб помчати до Нью-Йорка, я ретельно все обдумував іще дев'ять місяців. Зрештою, я вирішив, що втрачати мені нема чого, а от поїхавши, я можу отримати все. У мене була залізнична перепустка: я міг їздити безоплатно, а їжу можна було взяти з собою.

І я вирушив у дорогу. У Нью-Йорку я спав у мебльованій кімнаті за п'ять доларів на тиждень, харчувався у дешевих забігайлівках, тинявся вулицями десять тижнів — і нічого не знайшов. Я захворів би від хвилювань, якби у мене не було куди повертатися. Але я вже працював на залізниці п'ять років, а це означало, що я маю право відновитися на роботі. Та для того, щоб зберегти це право, я не міг відлучатися більше, ніж на дев'яносто днів. Я вже збув у Нью-Йорку сімдесят днів, тому я поспішив назад до Оклахоми і знову почав працювати для захисту своєї лінії постачання. Я попрацював кілька місяців, накопив грошей і повернувся до Нью-Йорка для іще однієї спроби. Цього разу мені пощастило. Одного дня, чекаючи на співбесіду у звукозаписувальній студії, я грав на гітарі й співав для секретарки. У цей час до офісу зайшов чоловік. Це був Нет Шілдкраут, автор пісні, яку я саме виконував. Звичайно, йому було приємно її почути, і він дав мені рекомендаційного листа для *Victor Recording Company*. Я зробив запис. Вийшло не дуже добре — я був надто сором'язливий. Тому я скористався порадою працівника *Victor Recording*: повернувся до Талси, вдень працював на залізниці, а вечорами співав ковбойських пісень для місцевої радіопрограми. Мені сподобалась ця ідея. Це означало, що я зберігав свій шлях постачання відкритим, тож мені не було чого турбуватися.

Дев'ять місяців я співав на радіостанції *KVOO* у Талсі. За цей час ми записали пісню із Джиммі Лонгом під назвою «Мій щасливий батько». Вона «вистрілила». Артур Саттерлі, директор *Americian Recording Company*, запропонував мені зробити запис. Після того я записав багато інших пісень по п'ятдесят доларів за кожну і зрештою отримав роботу на радіостанції *WLS* у Чикаго.

Я заробляв сорок доларів на тиждень. Через чотири роки моя зарплата зросла до дев'яноста доларів на тиждень, і я отримував іще триста доларів за концерти у театрах, які давав щовечора.

А у 1934 році переді мною відкрились величезні можливості. Була створена Ліга захисту громадської моралі для очищення фільмів од непристойних епізодів та сюжетів. Голлівудські режисери вирішили випускати ковбойські фільми: але їм був потрібен новий тип ковбоя — ковбоя, який співає. Власник *American Recording Company* також був співвласником кіностудії *Republic Pictures*. Він сказав партнерам: «Якщо вам потрібен співучий ковбой, то у мене є хлопець, який робить для нас записи». Так я пробився у кіно. Я почав зніматися у ковбойських фільмах за сто доларів на тиждень. У мене були серйозні сумніви щодо моїх перспектив у кіно, але я не переймався тим. Я знав, що завжди можу повернутися до своєї давньої роботи.

Мій успіх у кіно перевершив усі очікування. Зараз я отримую сто тисяч доларів на рік плюс половину прибутків від моїх картин. Однак я розумію, що так не триватиме вічно. Але я не хвилююся. Я знаю, що у будь-якому випадку — якщо я втрачу всі свої гроші — я завжди можу повернутися до Оклахоми й отримати роботу у *Frisco Railway*. Я захистив свої шляхи постачання.

Коли шериф постукав у мої двері

ГОМЕР КРОЙ

Найгірший момент у моєму житті настав одного дня 1933 року, коли у мої двері постукав шериф. Я втратив свій будинок у Лонг-Айленді, у якому народилися мої діти, утратив дім, де наша сім'я прожила вісімнадцять років. Я ніколи не думав, що зі мною таке станеться. Двадцять років тому мені здавалося, що я на вершині успіху. Я продав права на екранізацію свого роману «На захід від водяної башти» за найвищу в Голлівуді ціну. Два роки я жив із сім'єю за кордоном. Немов багатії-нероби, ми проводили літо у Швейцарії, а зимували на Французькій Рив'єрі.

Я провів шість місяців у Парижі і написав роман «Вони мали побачити Париж». У його екранізації знявся Вілл Роджерс. Це був його перший звуковий фільм. Мені надходили заманливі пропозиції залишитися у Голлівуді і написати сценарії до кількох картин Вілла Роджерса. Але я відмовився і повернувся до Нью-Йорка. І тут почалися мої проблеми!

Мені здалося, що у мене є приховані здібності, які я не реалізую. Я уявив себе бізнесменом. Хтось сказав мені, що Джон Джекоб Астор заробив мільйони на інвестиціях у нью-йоркську землю. Хто такий Астор? Звичайний дрібний гендляр — емігрант з акцентом. Якщо він зумів, то чому я не зможу? Я збирався розбагатіти! Я почав читати журнали про яхти.

Це була відвага невігласа. Я знав про купівлю-продаж нерухомості не більше, ніж ескімос знає про печі на мазуті. Звідки взяти гроші, щоб розпочати свою блискучу фінансову кар'єру? Все просто: я заставив будинок і купив кілька будівельних майданчиків на Форест-Хіллс. Я збирався тримати цю землю, аж поки вона подорожчає, а потім продати її і жити у розкошах — я, людина, яка ніколи у житті не продала й метра нерухомості. Я жалів бідолах, які гарують в офісах за ту вбогу платню. Я казав собі, що в не кожного є дар фінансового генія.

Але Велика депресія впала на мене, мов канзаський циклон, і розвіяла мене, як торнадо.

Щомісяця я мав платити по 220 доларів за цю жахливу землю. І так швидко пролітали ті місяці! Крім того, я мав платити за комунальні послуги та їжу. Я був стурбований. Я намагався писати фейлетони для журналів. Мої спроби жартувати звучали, мов плач Єремії! Я не міг нічого продати. У мене не було що продати, крім друкарської машинки та золотих коронок на зубах. Молочник перестав приносити молоко. Газова компанія відрізала газ. Нам довелось купити примус, який потрібно було довго розпалювати, аж він вистрілював полум'ям і сичав, наче розлючений гусак.

У нас закінчилось вугілля, компанія подала на нас у суд. Єдиним джерелом тепла залишився камін. Я виходив ночами і збирав дошки біля нових будинків, які будували багаті люди... А я ж розпочав «бізнес», щоб опинитися серед цих багатіїв!

Від хвилювання я втратив сон. Я часто вставав серед ночі і ходив, щоб стомитися і хоч трохи поспати.

Я втратив не лише землю, яку придбав, а й усю кров мого серця, яку я вклав у неї.

Банк закрит іпотеку і викинув мене з сім'єю надвір.

Якимось чином нам вдалось нашкодити кілька доларів і найняти маленьку квартиру. Ми переїхали у неї в останній день 1933 року. Я сів на валізу і озирнувся. У пам'яті спливла стара приказка моєї мами: «Не плач над розлитим молоком».

Але то було не молоко! Це була кров мого серця!

Посидівши трохи, я сказав собі: «Ну що ж, я опустився на дно, але втримався. Нижче вже немає куди. Звідси можна іти лише вгору».

Я почав думати про те, чого не забрала іпотека. У мене було здоров'я, були друзі. Я міг почати все наново. Я не шкодуватиму за минулим. Я щодня повторюватиму собі слова моєї матері про розлите молоко.

Я вклав у свою роботу всю ту енергію, яку вклав у тривоги. Потроху моє становище почало покращуватися. Зараз я майже вдячний, що мені довелося пройти через ці нещастя: вони надали мені сили, хоробрості та певності. Зараз я знаю, що таке опинитися на дні. Я знаю, що це вас не вб'є. Я знаю, що ми можемо витерпіти більше, ніж думаємо. Коли в мене дрібні неприємності та тривоги, я згадую, як сидів на валізі й казав собі: «Опустився на дно, але втримався. Нижче вже немає куди. Звідси можна іти лише вгору».

Яка з цього мораль? Не намагайтесь пиляти тирсу! Прийміть невідворотне! Якщо вам нікуди падати, ви можете спробувати піднятися.

Я молилася, щоб не потрапити до сиротинця

КЕТЛІН ХОЛТЕР

Коли я була дитиною, моє життя було наповнене жахом. У мамі було хворе серце. Якось я побачила, як вона втрачає свідомість і падає на підлогу. Ми всі боялися, що вона помре, і я вірила, що всіх маленьких дівчаток, в яких померли матері, відправляють до сиротинця у містечку Воррентоні, штат Міссурі, де ми жили. Мене жахала сама думка, що я можу потрапити туди, й у шестирічному віці я постійно молилася: «Дорогий Боже, будь ласка, дай моїй мамі пожити, аж поки я стану великою й уже не потраплю до сиротинця».

Через двадцять років мій брат, Мейнер, покалічився і до самої смерті упродовж двох років потерпав од страшного болю. Він не міг сам їсти, не міг повернутися у ліжку. Щоб полегшити його страждання, я вдень і вночі кожні три години колола йому морфій. На той час я викладала музику у Центральному весліанському коледжі

у Воррентоні, Міссурі. Коли сусіди чули, як брат кричав від болю, вони телефонували мені у коледж, я залишала свій клас і бігла додому, щоб зробити брату укол. Лягаючи спати, я ставила біля себе будильник, щоб не проспати чергову ін'єкцію. Пам'ятаю, взимку я вившувала пляшку молока за вікно, де воно замерзало і перетворювалось на щось подібне до морозива. Коли дзвонив будильник, це «морозиво» за вікном було іще одним стимулом, щоб звестися з ліжка.

У вирі цих проблем я не почувала ні тривоги, ні жалю до себе — я робила те, що наповнювало моє життя радістю. По-перше, я щодня давала по дванадцять — чотирнадцять уроків, тому в мене майже не було часу, щоб думати про свої проблеми; і коли у мене виникала спокуса пожаліти себе, я знову і знову повторювала: «Послухай, поки ти можеш ходити і їсти, поки в тебе нічого не болить, ти маєш бути найщасливішою людиною у світі. Хоч що там сталося б, не забувай про це, поки живеш. Ніколи, ніколи не забувай!»

Я намагалася робити все, щоб підтримувати свідому і підсвідому вдячність за те щастя, котре випало мені. Щоранку дякувала Богу, що я можу звестися з ліжка й сама приготувати собі сніданок. І попри всі свої біди, повторювала собі, що буду найщасливішою людиною у Воррентоні. Можливо, мені не вдалося досягти цієї мети, зате пощастило стати найбільш вдячною жінкою у своєму місті — гадаю, мало хто з моїх знайомих хвилювався менше за мене.

Вчителька музики з Міссурі застосувала два принципи, описані в цій книзі: вона була надто зайнятою, щоб хвилюватися, і враховувала свої переваги. Цей метод може допомогти і вам.

Мій шлунок не витримав напруження

КЕМЕРОН ШІПП

Упродовж кількох років я успішно працював у рекламному відділі студії *Warner Brothers* у Каліфорнії. Я керував маленьким відділом і готував для преси матеріали про зірок *Warner Brothers*.

Аж ось мені дали вищу посаду — зробили заступником директора зі зв'язків із громадськістю. Я отримав величезний офіс із

холодильником, двох секретарок та відповідальність за сімдесят п'ять авторів, розробників і ведучих на радіо. Я активно взявся до роботи і відразу ж купив собі новий костюм. Я намагався говорити з гідністю. Я встановлював системи звітності, приймав авторитетні рішення і похапцем обідав.

Я був переконаний, що вся політика *Warner Brothers* зі зв'язків із громадськістю лягла на мої плечі. Мені здавалося, що і приватне, й публічне життя таких відомих осіб, як Бетті Девіс, Олівія Де Хевілленд, Джеймс Кегні, Едвард Дж. Робінсон, Еррол Флінт, Хемфрі Богарт, Енн Шерідан, Алексіс Сміт та Ален Хейл тепер повністю у моїх руках.

Менш ніж за місяць я зрозумів, що у мене виразка шлунка. Може, навіть рак.

На той час я був головою Комітету підтримки військових дій Гільдії рекламних агентів. Мені подобалась ця робота, подобалось зустрічатися з друзями на засіданнях гільдії. Але ці зібрання перетворились для мене на жахіття. Після кожного заходу у мене був напад хвороби. Часто по дорозі додому мені доводилося зупинити авто і чекати, поки вщухне біль. У мене було так багато роботи і так мало часу. Всі справи були важливими, а я був у такому жалюгідному стані.

Кажу щирю правду — це була найбільш болісна хвороба у моєму житті. Мої нутроці весь час були зав'язані у тугий вузол. Я схуд, не міг спати. Боліло весь час.

Тому я звернувся до відомого лікаря. Мені його порекомендував один рекламист. Він сказав, що в цього лікаря багато клієнтів серед працівників рекламного бізнесу.

Лікар був небагатослівним. Я розповів, що мене турбує і чим я заробляю на життя. Здавалося, що його більше цікавить моя робота, ніж хвороба, але перше враження виявилось помилковим: упродовж наступних двох днів він зробив аналізи, навіть рентгеноскопію. А потім попросив зайти до нього і вислухати вердикт.

«Містере Шіппе, — сказав він, відкидаючись на спинку крісла, — ми провели ці виснажливі аналізи. Вони були необхідними, хоча, звичайно, після першого короткого огляду я вже знав, що у вас немає виразки шлунка.

Але я бачив, що ви належите до такої категорії людей і виконуєте таку роботу, що не повірите мені. Тому дозвольте показати вам результати обстеження».

І він мені показав таблиці та рентгенівські знімки і пояснив їхнє значення. Він довів, що я не маю виразки.

«Тепер, — провадив лікар, — це коштувало вам чималої суми, але воно того варте. Ось мій припис: *не хвилюйтеся*.

Що ж, — він зупинився, бо я почав протестувати, — оскільки я розумію, що ви не можете виконати цей припис негайно, я дам вам «милицію». Ось пігулки. Вони містять беладонну. Приймайте стільки, скільки вам захочеться. Коли вони закінчатся, приходьте, і я дам вам іще. Вони вам не зашкодять. Але вони вас розслаблятимуть.

Та пам'ятайте: вам вони не потрібні. Все, що вам треба, — це перестати тривожитися.

Якщо ви почнете хвилюватися знову, то прийдете сюди, і я знову виставлю вам чималий рахунок. І що?»

Хотів би я сказати, що послухався його й негайно забув про свої тривоги, — та, на жаль, це не так. Я приймав пігулки кілька тижнів, щоразу, коли відчував, що хвилювання наростає. Вони діяли. Я відразу відчував полегшення.

Але я почувався незручно, приймаючи їх. Я огрядний чоловік. Я майже такий високий, як Абе Лінкольн, і важу майже дев'яносто кілограмів. Проте я приймаю маленькі білі пігулки, щоб заспокоїтися. Коли друзі запитували мене, від чого я лікуюся, мені було соромно казати правду. Поступово я почав кепкувати з себе. Я сказав: «Дивися, Камероне Шіпп, ти поводишся як дурень. Ти сприймаєш себе і свою роботу надто серйозно. Бетті Девіс, Джеймс Карнегі та Едвард Дж. Робінсон стали знаменитостями задовго до того, як ти почав займатися їхньою рекламою; і якщо ти сьогодні помреш, *Warner Brothers* та їхні зірки якось обійдуться без тебе. Подивися на Ейзенхауера, генералів Маршалла, Макартура, Джиммі Дулітла та адмірала Кінга — вони воювали без пігулок. А ти не можеш керувати Комітетом підтримки військових дій без цих маленьких таблеток?»

Я почав пишатися тим, що обходжуся без ліків. Через деякий час я викинув пігулки і виділив собі часину, щоб подрімати перед вечерею. Поступово я повернувся до нормального життя. Я більше ніколи не бачив того лікаря.

Аля я винен йому значно більше, ніж завищий гонорар за консультацію. Він навчив мене сміятися з себе. Але я думаю, що справжня майстерність полягала у тому, що він утримався від кипнів і сказав, що мені *немає* про що хвилюватися. Він сприйняв мене серйозно. Він зберіг моє обличчя. Він дав мені *вихід*. Але він знав тоді, як я знаю

.....

зараз, що лікування полягало не в тих дурних маленьких пігулках — лікування полягало у зміні мого психологічного підходу.

Мораль цієї історії така: багатьом людям, які зараз приймають ліки, слід прочитати Частину 7 і розслабитися!

Я навчився вгамовувати тривогу, спостерігаючи, як дружина миє посуд

РЕВЕРЕНД ВІЛЬЯМ ВУД

Кілька років тому я страждав від болю в шлунку. Я прокидався кілька разів щонаочі й не міг заснути, так боліло. Мій тато помер від раку шлунка, тож я боявся, що у мене та сама хвороба — або, щонайменше, виразка. Тому я пішов до лікарні на обстеження. Я звернувся до відомого гастроентеролога, який обстежив мене флюороскопом і зробив рентген шлунка. Він виписав ліки для покращення сну і запевнив, що у мене немає виразки або раку. За його словами, той біль викликаний емоційною напругою. Оскільки я священник, першим його запитанням було: «У раді вашої церкви є старий зануда?»

Він сказав мені те, про що я і так знав: я забагато взяв на себе. Крім недільних проповідей та різноманітних обов'язків, пов'язаних із життям парафії, я також очолював місцеве Товариство Червоного Хреста й був президентом ще однієї благочинної організації. А ще щотижня проводив два-три похорони і кілька інших служб.

Я працював під постійним тиском. Я не міг розслабитися. Я завжди був напружений, кудись поспішав. Я жив у стані постійної тривоги. Я відчував такий біль, що з радістю скористався порадою лікаря. Щопонеділка я почав брати відпустку і передав частину своїх обов'язків іншим.

Якось я прибирав у себе на столі, й мені спала на думку непогана ідея. Я дивився на стос давніх нотаток з проповідей та інших записок, які стосувалися питань, що давно минули. Я рвав їх одна за одною і викидав у кошик для сміття. Раптом я зупинився і сказав собі: «Білле, чому б не зробити те саме з твоїми тривогами? Чом би не

зібрати переживання, які стосуються вчорашніх проблем, і не викинути їх?» Ця ідея відразу мене підбадьорила — мені здалося, що тягар на моїх плечах полегшав. Відтоді у мене з'явився новий ритуал: я викидаю у сміття проблеми, з якими більше не можу нічого вдіяти.

Через деякий час витираючи посуд, який помила дружина, я зробив ще одне відкриття. Я сказав собі: «Білле, подивись, яка щаслива твоя дружина. Ми одружені вісімнадцять років, і весь цей час вона миє посуд. Якби у день нашого весілля вона могла подивитися вперед і побачити, скільки посуду їй доведеться перемити за цей час! Це ж гора брудних тарілок! Одна думка про це злякала б хоч яку жінку. Але чому ж моя дружина така спокійна? Бо вона миє одну тарілку за раз». Я побачив, у чому моя проблема. Я намагався помити і сьогоднішній, і вчорашній посуд, і посуд, який ніколи не забрудниться.

Я побачив, як по-дурному я поводився. Щонеділі за кафедрою я вчив жити інших людей, а сам вів напружене, тривожне, нервово існування. Мені стало соромно за себе.

Більше тривоги мене не зачіпають. Ніякого болю в шлунку. Ніякого безсоння. Зараз я згрібаю вчорашні неприємності й викидаю їх на смітник. І вже не намагаюсь помити завтрашній посуд.

Ви пам'ятаєте твердження, що наводиться на початку цієї книги? «Тягар завтрашнього дня, доданий до тягара вчорашнього, зробить слабкою найдужчу людину, якщо вона намагатиметься нести їх сьогодні...» То навіщо ж пробувати?

Я знайшов відповідь

ДЕЛ ХАДЖЕС

У 1943 році я опинився у військовому госпіталі у Альбукерке, Нью-Мехіко, з трьома зламаними ребрами і пробитою легенею. Нещасний випадок стався на Гавайських островах, де ми відпрацьовували висадку морської піхоти на берег. Я готувався зістрибнути з баржі на берег, аж вона перекинулася од вітру, я втратив рівновагу і впав на пісок. Удар був такої сили, що зламане ребро пробило мою праву легеню. Провівши три місяці у шпиталі, я пережив найбільший шок

.....

у своєму житті. Лікарі сказали, що мій стан геть не покращав. Добре подумавши, я зрозумів, що одужати мені не дозволяє хвилювання. Я звик до дуже активного життя, а протягом цих трьох місяців просто лежав на спині, не маючи жодного заняття. Я міг лише думати. І що більше я думав, то більше тривожився, чи зможу знову зайняти своє місце у світі, чи не залишусь назавжди інвалідом, чи зможу колись одружитися і вести нормальне життя.

Я умовив лікаря перевести мене до іншої палати, її називали «сільським клубом», бо пацієнтам тут дозволяли робити все, що загодно.

У цьому «клубі» я зацікавився бриджем. Я витратив шість тижнів на вивчення правил і на саму гру, а також на читання книг про бридж. Через шість тижнів я грав майже щовечора, і так було до кінця мого перебування у лікарні. А ще я почав малювати олійними фарбами; я опановував це мистецтво під керівництвом інструктора щодня з третьої до п'ятої. Я також набив руку на вирізанні фігурок з мила і з дерева, прочитав багато книг з цієї теми. Я був такий заклопотаний цими справами, що не мав часу турбуватися за свій фізичний стан. Я навіть знаходив час для книг із психології, які мені приносили з Червоного Хреста. Через три місяці лікарі привітали мене з «вражаючим прогресом». Це були найприємніші слова, які я чув за все життя. Я хотів кричати від радості.

Коли мені не було чого робити, коли я тільки лежав і переживав за своє майбутнє, прогресу не було. Я труїв своє тіло тривогою. Навіть зламані ребра не гоїлися. Та щойно я перейнявся бриджем, малюванням та різьбою по дереву, лікарі оголосили, що я досяг «разючого прогресу».

Зараз я веду нормальне здорове життя, і мої легені у такому ж добромум стані, як і ваші.

Пам'ятаєте, що сказав Бернард Шоу? «Секрет наших нещастій у тому, що у нас є час думати про те, щасливі ми чи ні». Живіть активним життям!

Час вирішує багато проблем!

ЛУЇС Т. МОНТАНТ-МОЛОДШИЙ

Через тривогу я втратив десять років життя, від вісімнадцяти до двадцяти восьми. Ці роки мали б стати найбагатшими і найпліднішими у житті будь-якого молодого чоловіка.

Зараз я розумію, що сам винен у тому.

Все мене тривожило — і робота, і здоров'я, і родина, і почуття меншовартості. Я був такий наляканий, що переходив на другий бік вулиці, аби не зустрічатися зі знайомими. Я часто вдавав, що не помічаю їх, тому що боявся насмішок.

Я так боявся незнайомих, так ніяковів у їхній присутності, що одного разу за два тижні прогавив три роботи, бо просто не наважився сказати потенційним працедавцям, що міг би виконувати їх.

Одного дня вісім років тому я переміг тривогу — і відтоді рідко хвилююся. Тоді я зустрівся з людиною, в якої було набагато більше проблем, ніж у мене, та вона була переповнена радістю й ентузіазмом. Той чоловік заробив капітал у 1929 році, а потім утратив усе до останнього цента. Іще раз він «піднявся» у 1933 році — і знову все втратив. У 1939 році він заробив іще один статок і знову розорився. Він пройшов через процедуру банкрутства і переслідування з боку кредиторів. І всі ті злигодні, які іншого довели б до самогубства, не зламали його.

Сидячи у його офісі вісім років тому, я позаздрив його вдачі. Хотів би я бути таким, як він!

Під час розмови він передав мені листа, який отримав того ранку, і сказав: «Прочитай це».

Це був дуже злий лист із неприємними запитаннями. Якби я отримав такого листа, то страшенно засмутився б. Я сказав: «Білле, як ви збираєтеся на це відповідати?»

«Ну, я відкрию тобі один секрет. Наступного разу, коли у тебе справді з'явиться підстава для хвилювань, візьми олівець, сядь і детально запиши, що саме тебе хвилює. Потім поклади цей аркуш паперу у нижній правий ящик столу. Через кілька тижнів перечитай написане. Якщо воно й далі турбує тебе, поклади листочок у правий нижній ящик столу іще на два тижні. Він звідти нікуди не дінеться. Але за цей час багато чого може статися з проблемою, яка тебе

.....

тривожить. Я з'ясував, що тривога рано чи пізно випаровується як повітря з пробитої кульки».

Ця порада справила на мене величезне враження. Я вже багато років користуюся нею, й турбот у мене тепер небагато.

Час вирішує багато проблем. Він може вирішити у ту, що тривожить вас зараз.

Мені звеліли мовчати і лежати непорушно

ДЖОЗЕФ Л. РАЙАН

Кілька років тому я був свідком у справі, яка завдала мені багато клопоту. По завершенні справи я повертався додому потягом і несподівано відчув жахливий біль. Серцевий напад. Я майже не міг дихати.

Коли я доїхав додому, лікар зробив мені укол. Я не лежав у ліжку — я впав просто у вітальні. Коли я отямився, то побачив священика, який прийшов дати мені останнє причастя!

Я побачив горе на обличчях моєї родини. Я знав, що випав мій номер. Згодом мені розповіли: лікар попередив мою дружину, що за півгодини я можу померти. Моє серце було таке слабке, що мені звеліли мовчати і лежати непорушно.

Я ніколи не був побожним, але знав, що не можна сперечатися з Богом. Тому я заплющив очі і сказав: «Твоя воля... Якщо це має статися зараз, то на все Твоя воля».

І тоді мені значно полегшало. Мій страх зник, і я почав думати про найгірший розвиток подій. Тоді найгіршим здавалося мені відновлення спазмів і жахливого болю — а потім усе закінчиться. Я зустрінуся з Творцем і спочину в мирі.

Я лежав на диванчику і чекав цілу годину, але біль не повернувся. Зрештою, я почав запитувати себе, що робитиму зі своїм життям, якщо *не* помру зараз. Я вирішив докласти всіх зусиль, щоб відновити здоров'я. Я перестану шкодити собі хвилюванням, тож поверну втрачені сили.

Це сталося чотири роки тому. Я так відновив сили, що навіть лікаря вразило покращення моєї кардіограми. Я більше не хвилююся. Я відчув смак до життя. Але можу чесно сказати, що якби не побачив найгіршого, якби не побачив своєї раптової смерті, то, напевне, зараз не був би тут. Якби я не прийняв найгіршого, то помер би зі страху та паніки.

Містер Райан сьогодні живий, бо скористався принципом, описаним у Магічній формулі — ПРИЙМІТЬ НАЙГІРШИЙ МОЖЛИВИЙ ВАРІАНТ.

Якби я не перестав хвилюватися, то давно був би у могилі

КОННІ МАК, ВЕЛИКИЙ БЕЙСБОЛІСТ

Я займався професійним бейсболом понад шістдесят років. У вісімдесятих, коли я щойно починав, у мене взагалі не було зарплатні. Ми тренувалися на вигонах та пустищах, перечіплювались через порожні бляшанки і підкови. Після гри ми пускали по рядах капелюха для збору грошей. Виручка була дуже скромна, крім того, я був єдиним годувальником своєї мами та молодших братів і сестер. Іноді баскетбольна команда виступала на приватних вечірках, щоб трохи заробити.

У мене було багато причин для клопоту. Я був єдиним тренером, чия команда сім років підряд посідала останнє місце на чемпіонаті, єдиним тренером, чия команда програла вісімсот ігор за вісім років. Після серії поразок я втратив апетит і сон. Але я перестав тривожитися двадцять п'ять років тому, і я певен, що якби я тоді не заспокоївся, то давно б уже лежав у могилі.

Оглядаючись на своє довге життя (а я народився, коли президентом був Лінкольн), я думаю, що мені вдалося подолати тривогу за допомогою таких речей.

1. Я бачив, що тривога непродуктивна. Бачив, що вона заводить мене в нікуди і може зламати мою кар'єру.

2. Я бачив, що вона руйнує моє здоров'я.

3. Я був настільки зайнятий плануванням та виграванням нових ігор, що не мав часу пережити за вже програні матчі.

4. Нарешті, я взяв за правило ніколи не привертати увагу гравця до його помилок, поки не пройде доба після гри. Замолоду я перевдягався разом із гравцями. Якщо команда програла, я не міг утриматися від гострої критики на адресу гравців. Але це тільки побільшувало мої тривоги. Якщо ви критикуєте гравця перед його колегами, він утрачає мотивацію. І якщо я не був певен, що зможу стримати язика, то намагався не зустрічатися із гравцями відразу після програшу. Я не обговорював з ними поразку до наступного дня. До того часу я охолону, помилки здаватимуться не такими великими, говоритиму я спокійно, і розмова пройде конструктивно.

5. Я намагався надихати гравців, вихваляючи їх за перемоги, а не принижуючи пошуком недоліків. Я намагався знаходити добре слово для всіх.

6. Я побачив, що більше тривожуся, коли стомлений, тому спав по десять годин та ще й в обіді примудрявся подрімати.

7. Гадаю, я уникнув тривоги і прожив довге життя завдяки постійній активності. Мені вісімдесят п'ять, але я не збираюсь на пенсію, поки не почну знову і знову розповідати ті самі історії, — це означає, що я старію.

Конні Мак не читав про те, як перестати хвилюватися, тож виробив свої правила. Чом би вам не скласти список правил, які допомагали вам у минулому, — і не записати їх тут?

Мої способи подолання тривоги чи неспокою:

1.

2.

3.

4.

Я позбувся виразки шлунка і тривоги, змінивши роботу і ставлення до життя

АРДЕН В. ШАРП, ГРІН-БЕЙ, ВІСКОНСИН

П'ять років тому я хворів, та ще й депресія мене охопила. Лікарі сказали, що у мене виразка шлунка, і посадили мене на дієту. Я пив молоко і їв яйця, аж мене почало нудити від них. Але мені не покращало. Якось я прочитав статтю про рак. Мені здалося, що у мене всі симптоми цієї недуги. Тепер я не хвилювався. Я був *нажаханий*. Природно, що мій шлунок тепер палав вогнем. Останнім ударом було те, що у двадцять чотири мене визнали непридатним для служби у війську! Напевне, я був у кепському стані, хоч зазвичай у такому віці настає розквіт фізичних сил.

Я не бачив жодного променя надії. У відчаї я спробував проаналізувати, як довів себе до такого стану. І поступово мені відкрилася правда. За два роки до того я вів щасливе і здорове життя моряка, але мусив покинути море і піти на завод. Мені не подобалась робота на заводі, крім того, я опинився у товаристві найгірших песимістів, яких тільки можна було зустріти. Вони постійно бурчали. Все було не так. Вони проклинали свою роботу, платню, шефа і все на світі. Я зрозумів, що підсвідомо починаю перейматися їхнім занепадництвом.

Поступово я почав усвідомлювати, що моя виразка стала наслідком моїх власних негативних думок та емоцій. Тому я вирішив повернутися до роботи, яку любив, — працювати моряком, а також спілкуватися з людьми, які мислять конструктивно й оптимістично. Напевне, це рішення врятувало моє життя. Я цілеспрямовано шукав друзів, які думали прогресивно — здорових, оптимістичних чоловіків, вільних від тривоги ... і виразки шлунка. Щойно змінилися мої емоції, як змінився і мій шлунок. Незабаром я взагалі забув, що у мене була виразка. Я побачив, що заразитися здоров'ям, щастям та успіхом так само легко, як і перейнятися чужими тривогами, озлобленістю та невдачами. Це був найважливіший урок у моєму житті. Я мав би зрозуміти це давно. Я чув і читав про це десятки разів. Але мені довелося дорого заплатити за цей досвід.

Тепер я слідкую за зеленим світлом

ДЖОЗЕФ М. КОТТЕР

Скільки я себе пам'ятаю, з раннього дитинства і до зрілих років, я був професійним панікером. Не можна було перелічити моїх тривог. Деякі з них мали реальне підґрунтя, та більшість були уявнішими. Дуже рідко було так, що я не хвилювався, — тоді я починав тривожитися, бо мені здавалося, що я щось пропустив.

Але два роки тому я розпочав нове життя. Причиною цього став самоаналіз моїх помилок, а також «безстрашна інвентаризація» мого характеру. Це дозволило чітко побачити причину тривог.

Справа у тому, що я ніколи не жив сьогоднішнім днем. Я соромився за вчорашні помилки і боявся майбутнього.

Мені знову і знову повторювали, що «сьогодні — це завтра, якого ми боялися вчора», але мені це не допомагало. Мені радили жити за 24-годинною програмою. Мені говорили, що сьогодні — це єдиний день, над яким я маю контроль, і що я маю якнайкраще використувати свої можливості. Мені казали, що як я це робитиму, то буду таким зайнятим, що не матиму часу хвилюватися за інші дні, вчорашні або завтрашні. Ці поради були логічними, але чомусь мені не вдавалося використати їх на практиці.

А потім, наче постріл з темряви, я знайшов відповідь — і де б ви думали? На Північно-східній залізничній платформі о сьомій ранку 31 травня 1945 року. Це була важлива година для мене, тому я так добре її запам'ятав.

Ми проводжали друзів на потяг. Вони від'їжджали до Лос-Анджелеса. Війна ще тривала, на вокзалі був великий натовп. Замість того, щоб зайти з дружиною до потягу, я пішов до першого вагона. На хвилину я зупинився помилуватися великим блискучим двигуном. Потім я обійшов потяг і побачив великий семафор. Горіло жовте світло. Щойно засвітився зелений сигнал, машиніст дав дзвінок. Я почув знайоме «Займіть свої місця!», й за кілька секунд величезний потяг вирушив у свою 5000-кілометрову подорож.

Я завмер. Я став свідком дива. Машиніст дав мені відповідь, яку я шукав. Він вирушив у довгу подорож, керуючись зеленим сигналом. Якби я був на його місці, то захотів би переконатись, чи буде зелене світло протягом всієї подорожі. Це, звичайно, неможливо, але це

я й намагався зробити зі своїм життям — сидів на вокзалі й нікуди не їхав, бо хотів отримати якісь гарантії того, що чекає на мене попереду.

Машиніст не переймався проблемами, з якими він може зіткнутися попереду. Напевно, будуть і затримки, і відставання, але хіба не для цього вони створили систему сигналів? Жовте світло — пригальмуй. Червоне — попереду справжня небезпека, зупинись. Завдяки цьому подорож залізницею була безпечною. Гарна система сигналізації.

Я запитав себе, чому в моєму житті немає системи сигналів. Але ж насправді вона була! Господь дав мені її. Він контролює її, тому тут не може бути збоїв. Я почав шукати зелене світло. Де я можу його знайти? Але ж якщо Бог створив зелені сигнали, чому не запитати Його? Я так і зробив.

Тепер я молюся щоранку і отримую своє зелене світло на кожен день. Час від часу мене змушує пригальмувати жовтий сигнал. Іноді з'являється червоне світло, яке рятує мене від катастрофи.

Відтоді, як я зробив це відкриття, у моєму житті більше немає тривоги. За ці два роки я побачив понад сімсот зелених сигналів, і подорож по життю стала набагато легша, бо я не думаю про те, яким буде наступний сигнал. Хоч яким буде його колір, та я знатиму, що робити.

Я скоював повільне самогубство, бо не знав, як розслабитися

ПОЛ СЕМСОН

Іще півроку тому я мчав життям на великій швидкості. Я завжди був напружений, ніколи не розслаблювався. Щовечора я повертався додому виснажений від нервової напруги. Чому? Бо ніхто мені не сказав: «Поле, ти вбиваєш себе. Чому б тобі не пригальмувати? Чому б не розслабитися?»

Я швидко прокидався, похапцем снідав, поспіхом голився, вдягався на бігу і так швидко мчав на роботу, наче боявся, що кермо вилетить у вікно, якщо я на секунду його відпущу. Я швидко працював, потім біг додому і навіть уві сні кудись поспішав.

Я дійшов до такого стану, що звернувся до відомого невролога у Детройті. Він порадив мені розслабитися, весь час думати про релаксацію — під час роботи, у машині, за їжею та перед сном. Він сказав, що, не вміти розслаблятися — це повільне самогубство.

Відтоді я практикую релаксацію. Не засинаю, поки свідомо не розслаблю тіло і дихання. І тепер вранці я відчуваю, що відпочив за ніч, — це великий крок уперед, бо раніше я вставав з ліжка зморений. Тепер я розслаблююся, коли їм, а також за кермом. Звичайно, я не втрачаю пильності, але тепер веду машину силою розуму, а не нервів. Та найдужче я розслаблююся на роботі. Кілька разів на день я перевіряю, чи не перебуває моє тіло в стані напруги. Тепер, коли дзвонить телефон, я не кидаюся до слухавки так, ніби хтось намагається її у мене вихопити. І коли до мене хтось говорить, я розслаблений, мов дитина.

Результат? Життя стало набагато приємнішим; я повністю звільнився від нервової втоми та тривоги.

Як Бенджамін Франклін боровся з неспокоєм

ЛИСТ БЕНДЖАМІНА ФРАНКЛІНА ДО ДЖОЗЕФА ПРІСЛІ. ОСТАННЬОМУ ЗАПРОПОНУВАЛИ ПОСАДУ БІБЛІОТЕКАРЯ У ЛОРДА ШЕЛЬБУРНА, І ВІН ЗВЕРНУВСЯ ЗА ПОРАДОЮ ДО ФРАНКЛІНА. ФРАНКЛІН У СВОЄМУ ЛИСТІ ОПИСУЄ Свій МЕТОД ВИРІШЕННЯ ПРОБЛЕМ БЕЗ ХВИЛЮВАННЯ.

Лондон, 19 вересня 1972 р.

Дорогий сер!

У такій важливій для Вас справі, у якій Ви просите моєї поради, я не можу, не знаючи всіх обставин, рекомендувати Вам, *яке* рішення прийняти. Проте, якщо дозволите, я вкажу Вам, *як* його прийняти. Це складна ситуація, і коли ми про неї міркуємо, то не враховуємо усіх «за» і «проти». Внаслідок цього розум наш переймається різними мотивами, шкодить йому й невизначеність, яка породжує сум'яття.

Щоб покінчити з цим, я поділяю аркуш паперу на дві колонки, і в одну вписую аргументи «за», а в іншу — «проти». Потім, подумавши три-чотири дні, коротко записую всі мотиви «за» і «проти», які спали мені на думку. Записавши все це, я можу оцінити їхню вагу.

Коли мені трапляються два аргументи з кожного боку, які видаються рівними за значенням, я викреслюю обидва. Якщо один аргумент «за» рівнозначний двом аргументам «проти», я викреслюю всі три. Якщо, на мою думку, два аргументи «проти» врівноважуються трьома аргументами «за», я викреслюю всі п'ять; і в такий спосіб я добираюсь до «сухого залишку». І якщо після одного-двох днів подальших роздумів нічого нового не з'являється, я приймаю відповідне рішення. І хоча вагу аргументів не можна виміряти з математичною точністю, та кожен з них отримує окрему та порівняльну оцінку. Побачивши загальну картину, я можу краще судити про ситуацію, тож зменшується імовірність хибного та поспішного кроку. Фактично, таке «рівняння» дуже корисне у сфері, яку можна назвати *моральною* або *розсудливою* математикою.

Щиро бажаючи Вам зробити якнайкращий вибір, навіки залишаюся, мій друже, Вашим найвідданішим ...

Бен Франклін.

Я так переживала, що упродовж вісімнадцяти днів не мала й ріски в роті

КЕТРІН ГОЛКОМБ

Три місяці тому у мене були такі неприємності, що я не спала чотири дні і ночі, й упродовж вісімнадцяти днів не мала й ріски в роті. Мене нудило навіть від запаху їжі. Не можу знайти слів, щоб описати відчай, у якому я перебувала. Я думала, чи можуть пекельні муки перевершити те, через що я проходила. Мені здавалось, що я збожеволію або помру. Я розуміла, що далі так тривати не може.

Поворотною точкою у моєму житті став день, коли мені дали цю книгу. Останні три місяці я практично жила з цією книгою, вивчаючи кожну сторінку, намагаючись переосмислити своє життя. У моєму психічному стані та емоційній стабільності відбулися неймовірні зміни. Зараз я можу витримувати тривоги кожного наступного дня. Тепер я розумію, що мало не збожеволіла не від поточних проблем, а від горя і минулих тривог і того, що могло статися у майбутньому.

.....

Але зараз, коли я починаю тривожитися з будь-якого приводу, я одразу ж зупиняюся і застосовую принципи, про які я дізналася з цієї книги. Якщо я помічаю, що напружуюсь, я негайно знаходжу роботу, яка витісняє ці клопоти з моєї голови.

Коли я зустрічаюся з проблемами, які раніше мало не звели мене з розуму, зараз я спокійно застосовую три кроки, описані у розділі 2. По-перше, я запитую себе, що найгірше може трапитися. По-друге, я намагаюся прийняти це розумом. По-третє, я концентруюсь на проблемі та на тому, як уникнути найгіршого, яке, проте у разі потреби я готова прийняти.

Якщо я починаю хвилюватися за те, що не можу змінити — і не бажаю прийняти, — я зупиняюся і повторюю цю коротку молитву:

Господи, дай мені спокій, щоб прийняти речі, які я не можу змінити, мужність змінити речі, які я можу змінити, та мудрість, щоб відрізнити одні від інших.

Після прочитання цієї книги я розпочала нове життя. Тривога вже не руйнує мого здоров'я і щастя. Тепер я сплю по дев'ять годин і тішуся смачною їжею. З очей немовби полуда впала. Відчинилися двері. Зараз я можу радіти красі світу, який оточує мене. Я дякую Господу за те, що живу у такому прегарному світі.

Мені хочеться, щоб і ви прочитали цю книгу; тримайте її біля свого ліжка; знайдіть сторінки, що стосуються ваших проблем. Вивчайте і користуйтеся нею. Це не «книга для читання», адже написана вона як «керівництво» — на шляху до нового життя!

ЗМІСТ

ПЕРЕДМОВА	3
------------------------	---

ЧАСТИНА I. ОСНОВНІ ФАКТИ, ЯКІ СЛІД ЗНАТИ ПРО НЕСПОКІЙ

РОЗДІЛ 1. ЖИВІТЬ У «ВІДСІКУ» СЬОГОДЕННЯ	15
РОЗДІЛ 2. МАГІЧНА ФОРМУЛА, ЩО ДОЗВОЛЯЄ ЗНАЙТИ ВИХІД ІЗ СИТУАЦІЙ, ПРИЧИНОЮ ЯКИХ Є НЕСПОКІЙ	25
РОЗДІЛ 3. ДО ЧОГО МОЖЕ ПРИЗВЕСТИ НЕСПОКІЙ	32

ЧАСТИНА II. ОСНОВНІ МЕТОДИ АНАЛІЗУ НЕСПОКОЮ

РОЗДІЛ 4. ЯК АНАЛІЗУВАТИ І ВИРІШУВАТИ ПРОБЛЕМИ, СПРИЧИНЕНІ НЕСПОКОЄМ	45
РОЗДІЛ 5. ЯК УНИКНУТИ П'ЯТДЕСЯТИ ВІДСОТКІВ ХВИЛЮВАНЬ, СПРИЧИНЕНИХ РОБОТОЮ	52

ЧАСТИНА III. ЯК ПОДОЛАТИ НЕСПОКІЙ, ПЕРШ НІЖ ВІН ЗДОЛАЄ ВАС

РОЗДІЛ 6. ЯК ВИТІСНИТИ НЕСПОКІЙ ЗІ СВОЄЇ ДУШІ	59
РОЗДІЛ 7. НЕ ДАЙТЕ ДРІБНИЦЯМ ЗВАЛИТИ ВАС ІЗ НІГ	67
РОЗДІЛ 8. ПРАВИЛО, ЯКЕ ПОСТАВИТЬ ПОЗА ЗАКОНОМ БІЛЬШУ ЧАСТИНУ ВАШОГО НЕСПОКОЮ	74
РОЗДІЛ 9. ПРИЙМІТЬ НЕМИНУЧЕ	80
РОЗДІЛ 10. ПОСТАВТЕ «ОБМЕЖУВАЧ» НА СВІЙ НЕСПОКІЙ	89
РОЗДІЛ 11. НЕ НАМАГАЙТЕСЯ «ПИЛЯТИ ТИРСУ»	95

ЧАСТИНА IV. СІМ СПОСОБІВ СФОРМУВАТИ У СЕБЕ ПОЗИТИВНЕ МИСЛЕННЯ

РОЗДІЛ 12. ДЕВ'ЯТЬ СЛІВ, ЯКІ МОЖУТЬ ЗМІНИТИ ВАШЕ ЖИТТЯ	103
РОЗДІЛ 13. ЗВЕДЕННЯ РАХУНКІВ ДОРОГО ВАМ КОШТУВАТИМЕ	114
РОЗДІЛ 14. ЗРОБІТЬ ЦЕ — І ВИ НІКОЛИ НЕ СТРАЖДАТИМЕТЕ ЧЕРЕЗ НЕВДЯЧНІСТЬ.	122
РОЗДІЛ 15. ВІДДАЛИ Б ВИ ТЕ, ЩО МАЄТЕ, ЗА МІЛЬЙОН ДОЛАРІВ?	128
РОЗДІЛ 16. ЗНАЙДІТЬ СЕБЕ І БУДЬТЕ СОБОЮ: ПАМ'ЯТАЙТЕ, ЩО НА СВІТІ НЕМАЄ ДРУГОЇ ТАКОЇ ЛЮДИНИ, ЯК ВИ.	134
РОЗДІЛ 17. ЯКЩО ВАМ ДІСТАВСЯ ЛИМОН, ЗРОБІТЬ ІЗ НЬОГО ЛИМОНАД	141
РОЗДІЛ 18. ЯК ПОЗБУТИСЯ МЕЛАНХОЛІЇ ЗА ДВА ТИЖНІ	148

ЧАСТИНА V. ІДЕАЛЬНИЙ СПОСІБ ЗДОЛАТИ НЕСПОКІЙ

РОЗДІЛ 19. ЯК МОЇ БАТЬКИ БОРОЛИСЯ З НЕСПОКОЄМ	163
---	-----

ЧАСТИНА VI. ЯК НЕ ЗВАЖАТИ НА КРИТИКУ

РОЗДІЛ 20. ПАМ'ЯТАЙТЕ, ЩО МЕРТВОГО ПСА НЕ Б'ЮТЬ	181
РОЗДІЛ 21. ДОТРИМУЙТЕСЯ ЦІЄЇ ПОРАДИ — І КРИТИКА НЕ ЗАВДАСТЬ ВАМ ШКОДИ	185
РОЗДІЛ 22. МОЇ БЕЗГЛУЗДІ ВЧИНКИ	189

ЧАСТИНА VII. ШІСТЬ СПОСОБІВ УНИКНУТИ ВТОМИ ТА ХВИЛЮВАНЬ І ПІДТРИМУВАТИ СВОЮ ЕНЕРГІЮ ТА ДУХ НА ВИСОТІ

РОЗДІЛ 23. ЯК ДОДАТИ ОДНУ ГОДИНУ ДО СВОГО РОБОЧОГО ДНЯ	197
РОЗДІЛ 24. ВІД ЧОГО ВИ ВТОМЛЮЄТЕСЯ І ЩО З ЦИМ РОБИТИ	201
РОЗДІЛ 25. ЯК УНИКНУТИ ВТОМИ І ВИГЛЯДАТИ МОЛОДИМ	205
РОЗДІЛ 26. ЧОТИРИ КОРИСНІ РОБОЧІ ЗВИЧКИ, ЯКІ ДОПОМОЖУТЬ ПОПЕРЕДИТИ ВТОМУ І НЕСПОКІЙ.	210
РОЗДІЛ 27. ЯК ПОЗБУТИСЯ НУДЬГИ, ЯКА НЕСЕ ВТОМУ, ТРИВОГУ І ОБРАЗУ	214
РОЗДІЛ 28. ЯК ПЕРЕСТАТИ ХВИЛЮВАТИСЯ ЧЕРЕЗ БЕЗСОННЯ	221

ЧАСТИНА VIII. ЯК Я ПОДОЛАВ НЕСПОКІЙ

25 ПРАВДИВИХ ІСТОРІЙ	229
Шість великих прикростей, котрі спіткали мене одночасно	229
Я можу обернутися на перекonanого оптиміста лише за годину	231
Як я позбувся комплексу меншовартості	232
Я жив у Саду Аллаха	235
П'ять способів боротьби з неспокоєм	238
Я трималася вчора. Я зможу триматися й сьогодні	240
Я не сподівався дожити до світанку	241
Я був «інвалідом з Вірджинії»	243
Я вижив завдяки цьому реченню	244
Я відштовхнувся від дна і піднявся вгору	245
Я був одним із найбільших дурнів у світі	246
Я завжди тримаю шляхи постачання відкритими	247
Коли шериф постукав у мої двері	248
Я молилася, щоб не потрапити до сиротинця	251
Мій шлунок не витримав напруження	252
Я навчився вгамовувати тривогу, спостерігаючи, як дружина миє посуд	255
Я знайшов відповідь	256
Час вирішує багато проблем!	258
Мені звеліли мовчати і лежати непорушно	259
Якби я не перестав хвилюватися, то давно був би у могилі	260
Я позбувся виразки шлунка і тривоги, змінивши роботу і ставлення до життя	262
Тепер я слідкую за зеленим світлом	263
Я скоював повільне самогубство, бо не знав, як розслабитися	264
Як Бенджамін Франклін боровся з неспокоєм	265
Я так переживала, що упродовж вісімнадцяти днів не мала й ріски в роті	266

Науково-популярне видання

Карнегі Дейл
Як подолати неспокій
і почати жити

ТОВ «Компанія ОСМА»

04077, Київ, вул. Дніпроводська, 1-А, офіс 45

Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи до Державного реєстру
видавців, виготівників і розповсюджувачів видавничої продукції
ДК № 4796 від 27.11.2014

Імпринти «KM Publishing» та «Видавництво «Країна Мрій»
належать ТОВ «Компанія ОСМА»

Електронна пошта: info@kmbooks.com.ua
www.kmbooks.com.ua

Підписано до друку 16.03.2015. Формат 84×108/32.

Друк офсетний. Папір офсетний.

Обл.-вид. арк. 13,3. Умов. друк. арк. 14,28. Гарнітура «Шкільна»

Наклад 3 000 прим. Замовлення № 5-03-1608.

Віддруковано у ПРАТ «Харківська книжкова фабрика «Глобус»

61012, Харків, вул. Енгельса, 11

Свідоцтво ДК № 3985 від 22.02.2011

www.globus-book.com

КНИЖКА, ЩО МОЖЕ ЗМІНИТИ ВАШЕ ЖИТТЯ!



Цей бестселер Дейла Карнегі, який розійшовся по світу величезними накладками, допоміг мільйонам людей подолати звичку хвилюватися. Автор пропонує ряд практичних порад, якими ви можете скористатися сьогодні, у динамічному світі XXI сторіччя, — вони допомагатимуть вам упродовж усього життя!

Для того, щоб отримати максимальну користь від читання цієї книги, ви повинні:

- сформувані потужне, натхненне бажання використовувати ці принципи у стосунках з людьми;
- двічі перечитати кожний розділ, перш ніж перейти до наступного;
- під час читання часто зупинятися для того, щоб запитати в самого себе, як можна скористатися наведеною порадою;
- підкреслювати кожну слушну ідею;
- переглядати цю книгу щомісяця;
- застосовувати ці принципи за найменшої можливості;
- перетворити застосування цих принципів на цікаву гру: скажіть вашим друзям, що будете платити їм якісь невеличкі гроші, якщо вони помітять, що ви порушили один з цих принципів;
- щотижня перевіряти свої успіхи у застосуванні цих принципів;
- занотовувати всі випадки вдалого, а також не дуже вдалого застосування цих принципів.

Дозвольте цій книзі змінити на краще ваше життя. Не варто жити у тривогах та напрузі, що не дозволяють вам тішитися повноцінним, активним та щасливим життям!

ISBN 978-617-538-057-4



9 786175 380574