

Содержание

Предисловие

Как и зачем появилась эта книга 11

Часть I

ОСНОВНЫЕ ФАКТЫ О БЕСПОКОЙСТВЕ, КОТОРЫЕ СЛЕДУЕТ ЗНАТЬ

Глава 1

Живите в «отсеке сегодняшнего дня» 21

Глава 2

Волшебная формула для решения проблем,
вызывающих беспокойство 39

Глава 3

К чему может привести беспокойство 50

Часть II

БАЗОВЫЕ ТЕХНИКИ ДЛЯ АНАЛИЗА ПРИЧИН БЕСПОКОЙСТВА

Глава 4

Как анализировать и решать проблемы,
вызывающие беспокойство 71

Глава 5

Как наполовину уменьшить беспокойство
по поводу работы 83

Часть III

КАК РАЗРУШИТЬ ПРИВЫЧКУ БЕСПОКОИТЬСЯ, ПРЕЖДЕ ЧЕМ ОНА РАЗРУШИТ ВАС

Глава 6

Как вытеснить беспокойство из головы 99

Глава 7

Не позволяйте пустякам выбить вас из седла..... 113

Глава 8

Закон, который лишает оснований многие страхи
и тревоги..... 124

Глава 9

Научитесь принимать неизбежное 134

Глава 10

Установите лимит на беспокойство..... 149

Глава 11

Не пытайтесь пилить опилки..... 160

Часть IV

СЕМЬ ПРАВИЛ ДЛЯ СОЗДАНИЯ МЕНТАЛЬНОГО НАСТРОЯ, КОТОРЫЙ ПРИНЕСЕТ СЧАСТЬЕ И СПОКОЙСТВИЕ

Глава 12

Девять слов, способных изменить вашу жизнь 173

Глава 13

Жажда мести обходится дорого 195

Глава 14

Средство, которое уберезет вас от беспокойства
из-за неблагодарности 208

Глава 15

Расстались бы вы с тем, что имеете,
за миллион долларов? 218

Глава 16

Найдите себя и будьте собой,
ведь на земле больше нет такого человека, как вы 229

Глава 17

Если жизнь преподнесла вам лимон,
сделайте лимонад 241

Глава 18

Как исцелиться от меланхолии за 14 дней 253

Часть V

ЛУЧШЕЕ СРЕДСТВО ОТ БЕСПОКОЙСТВА

Глава 19

Как мои родители победили беспокойство 279

Часть VI

КАК ПЕРЕСТАТЬ БЕСПОКОИТЬСЯ ИЗ-ЗА КРИТИКИ

Глава 20

Только мертвую собаку никто никогда не пинает 311

Глава 21

Делайте так, и критика не навредит вам 316

Глава 22

Глупые поступки 322

Часть VII

ШЕСТЬ ПРАВИЛ ДЛЯ ПРЕДОТВРАЩЕНИЯ УСТАЛОСТИ И БЕСПОКОЙСТВА И ДЛЯ СОХРАНЕНИЯ ДУШЕВНОГО РАВНОВЕСИЯ

Глава 23

Как продлить день на один час..... 333

Глава 24

Причины усталости и способы их устранения 340

Глава 25

Как избежать усталости и сохранить молодость..... 347

Глава 26

Четыре полезные привычки, которые помогут
предотвратить усталость и беспокойство из-за работы....355

Глава 27

Как изгнать скуку, которая приводит к усталости,
беспокойству и обидам 362

Глава 28

Как избавиться от беспокойства из-за бессонницы..... 374

Часть VIII

КАК НАЙТИ РАБОТУ, КОТОРАЯ БУДЕТ РАДОВАТЬ И ОБЕСПЕЧИТ УСПЕХ

Глава 29

Главное решение в жизни 387

Часть IX

КАК УМЕНЬШИТЬ БЕСПОКОЙСТВО ПО ПОВОДУ ФИНАНСОВ

Глава 30

«70% всех переживаний...»..... 401

Часть X

КАК МНЕ УДАЛОСЬ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ БЕСПОКОЙСТВА:

32 ПРАВДИВЫЕ ИСТОРИИ

Шесть бед — один ответ	423
Я могу превратиться в оптимиста за час	427
Как я избавился от комплекса неполноценности	429
Я жил в саду Аллаха	435
Пять методов, которые помогают мне избавиться от беспокойства	440
Я выстояла вчера — значит, справлюсь и сегодня	445
Я не думал, что доживу до рассвета	447
Я колочу боксерскую грушу или отправляюсь на прогулку	450
Я был «дерганным неврастеником из Вирджинского политехнического»	452
Эта фраза помогает мне жить	455
Я опустил на самое дно, но выжил	456
Я был одним из величайших в мире болванов	459
Я стараюсь держать линию снабжения открытой	462
Голос в Индии	467
Когда в мой дом явился судебный пристав	470
Самым опасным моим противником было беспокойство	474
Я молила Бога уберечь меня от сиротского приюта	477
Я вел себя как невротик	479

Я научился успокаиваться, наблюдая за тем, как моя жена моет посуду.....	484
Я нашел ответ: не сиди без дела!.....	487
Время решает многие проблемы.....	490
Мне порекомендовали не разговаривать и даже пальцем не шевелить.....	493
Я виртуоз в переключении внимания.....	495
Если бы я не перестал беспокоиться, то давно лежал бы в могиле	497
По очереди, джентльмены, по очереди	501
Я ищу зеленый свет.....	503
Как Джону Рокфеллеру удалось продлить жизнь на 45 лет.....	506
Книга о сексе помогла сохранить мой брак.....	516
Я медленно убивал себя, потому что не умел расслабляться	519
Настоящее чудо.....	521
Лекарство от горестей	524
Я так нервничала, что не могла есть 18 дней.....	526

Предисловие

КАК И ЗАЧЕМ ПОЯВИЛАСЬ ЭТА КНИГА

35 лет назад* я был одним из самых несчастных жителей Нью-Йорка. На жизнь зарабатывал продажей грузовиков, хотя ничего в них не смыслил. Мало того, я и не желал в них разбираться. Я ненавидел свою работу, как и дешевую меблированную комнату на 56-й Западной улице, где ютился по соседству с тараканами. Помню, на стене у меня висели галстуки, и утром, когда я протягивал руку, чтобы взять один из них, эти мерзкие твари разбежались во все стороны. Я ненавидел грязные дешевые забегаловки, в которых вынужден был питаться и где, скорее всего, тоже водились тараканы.

Каждый вечер я возвращался в свое одинокое жилище с невыносимой головной болью из-за разочарований, тревог, обид и возмущения. Особенно меня возмущало то, что мечты, которые я лелеял еще со времен учебы в колледже, обратились в кошмар. Неужели это и есть жизнь? То самое увлекательное приключение, которого я ждал с таким нетерпением? Неужели во всей

* В 1908–1910 гг. — *Здесь и далее прим. ред., если не указано иное.*

моей дальнейшей жизни не будет ничего, кроме ненавистной работы, конуры, полной тараканов, и отвратительной еды, и нет даже проблеска надежды на лучшее будущее?.. У меня совсем не было свободного времени, чтобы читать и писать книги, а ведь именно об этом я мечтал в студенческие годы.

Я знал, что ничего не потеряю, если брошу работу, которую терпеть не могу, зато многое приобрету. Заработать кучу денег я не стремился — главное, чтобы хватало на нормальную жизнь. Одним словом, я подошел к Рубикону — моменту, с которым сталкиваются многие молодые люди в начале жизненного пути. И я принял решение, полностью изменившее мое будущее. Это решение сделало последние 35 лет моей жизни более счастливыми и плодотворными, чем я мог представить в самых радужных мечтах.

Мое решение заключалось в следующем: ненавистную работу бросить, а зарабатывать преподаванием в вечерних школах для взрослых, поскольку я четыре года отучился в Государственном педагогическом колледже в Уорренсберге, штат Миссури. Тогда у меня будет днем время, чтобы читать, готовиться к занятиям, писать повести и короткие рассказы. Я хотел «жить, чтобы писать, и писать, чтобы жить».

Однако возникал вопрос: чему я собираюсь учить взрослых? Оглянувшись назад и оценив собственное образование, я пришел к выводу, что из всего, чему меня учили в колледже, наибольшую пользу как в работе, так и в личной жизни принес мне навык публичных

выступлений. Почему? Потому что благодаря ему я поборол застенчивость и неуверенность в себе, стал смелее и научился находить общий язык с людьми. Кроме того, я понял, что успеха достигают обычно те, кто не боится выражать собственное мнение.

Я подал заявление на должность преподавателя ораторского искусства в Колумбийский и Нью-Йоркский университеты, но и тот и другой по неведомой мне причине решили как-нибудь обойтись без моих услуг.

Тогда я расстроился, но сейчас благодарен Богу за то, что так вышло, поскольку начал преподавать в вечерних школах Ассоциации молодых христиан (Young Men's Christian Association, YMCA), где от меня требовали конкретных результатов, причем как можно быстрее. Это был вызов! Люди приходили на мои занятия не ради оценок или престижа, а по одной-единственной причине: они хотели решить собственные проблемы. Если точнее — хотели научиться говорить более или менее уверенно, чтобы быть в состоянии сказать несколько слов на деловых совещаниях, не падая при этом в обморок от страха. Торговые агенты мечтали научиться вести разговор со сложными клиентами так, чтобы не приходилось нарезать круги вокруг дома, набираясь смелости перед встречей. Они желали обрести самообладание и уверенность в своих силах, чтобы больше зарабатывать и обеспечивать свои семьи. Слушатели моих курсов платили за обучение в рассрочку и, если не видели результатов, переставали вносить деньги. А поскольку я получал не фиксированную зарплату, а процент от прибыли,

пришлось прикладывать немало усилий, чтобы занятия приносили ощутимую пользу, если я не хотел умереть с голоду.

В те времена условия работы казались мне сложными, но сейчас я понимаю, что получил бесценный опыт. Я должен был мотивировать своих студентов, помогать им решать их проблемы. На каждом занятии мне нужно было заинтересовать их настолько, чтобы они захотели вернуться.

И все же это была увлекательная работа. Я любил ее. Меня удивляло, как быстро деловые люди приобретали уверенность в себе, а многие продвигались по карьерной лестнице и добивались повышения зарплаты. Успех превзошел самые смелые мои ожидания. Через три семестра YMCA, которая отказывалась назначать мне фиксированную зарплату \$5 за вечер, стала платить \$30 — именно столько составлял процент от прибыли. Поначалу я обучал лишь искусству публичных выступлений, однако со временем понял, что люди нуждаются также в умении завоевывать друзей и оказывать влияние на других. Приличного учебника о человеческих отношениях я не нашел, поэтому написал его сам. Эта книга была создана не обычным способом — она основана на опыте моих учеников. Я назвал ее «Как завоевывать друзей и оказывать влияние на людей».

Я задумывал ее исключительно как пособие для моих собственных курсов и, кроме того, на тот момент написал еще четыре книги, о которых никто не слышал, поэтому даже не мечтал, что «Как завоевывать друзей...»

станет столь популярной. Так что меня, пожалуй, можно назвать одним из самых удивленных собственным успехом авторов из ныне живущих.

С годами я осознал, что у моих студентов есть еще одна большая проблема: беспокойство. Мои курсы посещали в основном деловые люди — торговые агенты, инженеры, бухгалтеры, представители практически всех существующих специальностей и профессий, и у большинства из них имелась такая проблема! Среди моих студентов были и женщины — как работающие, так и домохозяйки. И их тоже не обошла стороной эта напасть! Стало очевидно, что мне нужна литература по борьбе с беспокойством, и я попытался ее найти. Я отправился в Нью-Йоркскую публичную библиотеку и, к собственному изумлению, обнаружил в категории «Беспокойство» (англ. — Worry) всего 22 книги. Еще сильнее удивился, когда нашел 189 книг в категории «Черви» (англ. — Worms). Книг о червях было почти в девять раз больше, чем о тревоге и беспокойстве! Поразительно, не правда ли? Поскольку беспокойство — одна из самых серьезных проблем человечества, было бы логично, если бы курс под названием «Как перестать беспокоиться» читали в каждом университете и колледже.

Тем не менее, если даже подобную дисциплину где-то в нашей стране и преподают, я о таком учебном заведении не слышал. Неудивительно, что психолог Дэвид Сибери в своей книге «Как справиться с беспокойством» (How to Worry Successfully) пишет: «К моменту зрелости мы подготовлены к жизненным

испытаниям не лучше, чем книжный червь — к выступлению в балете».

И что в итоге? Более половины мест в наших больницах занимают люди, которые страдают нервными и эмоциональными расстройствами.

Я ознакомился со всеми 22 книгами о беспокойстве, имевшимися в публичной библиотеке. Вдобавок купил все книги на эту тему, какие только нашел, но среди них не было ни одной, которую можно было бы использовать в качестве учебного пособия на моих курсах для взрослых. Поэтому я решил написать такую книгу сам.

Работу над этой книгой я начал семь лет назад. Каким образом? Прежде всего ознакомился с тем, что думали по поводу беспокойства философы различных эпох. Я также изучил сотни биографий, от Конфуция до Черчилля. Кроме того, побеседовал с множеством знаменитостей, добившихся успеха в различных сферах деятельности, среди которых Джек Демпси, генералы Омар Брэдли и Марк Кларк, Генри Форд, Элеонора Рузвельт и Дороти Дикс*. Но это было лишь начало.

Я сделал еще кое-что, и это гораздо важнее, чем беседы и чтение. Пять лет я проработал в созданной на базе наших курсов лаборатории по исследованию беспокойства. Насколько мне известно, это первая

* Джек (Уильям) Демпси (1895–1983) — американский боксер, чемпион мира в супертяжелом весе. Омар Брэдли (1893–1981) и Марк Уэйн Кларк (1896–1984) — американские военачальники, принимавшие участие во Второй мировой войне. Дороти Дикс (наст. имя Элизабет Гилмер, 1861–1951) — журналистка.

и единственная в мире лаборатория такого типа. Вот чем мы там занимались: давали слушателям рекомендации по преодолению беспокойства и просили следовать им в повседневной жизни; затем на занятиях обсуждали полученные результаты, а также методы и приемы, использовавшиеся студентами ранее.

В ходе этой работы, я, как мне кажется, выслушал больше, чем кто бы то ни было, рассказов на тему «Как мне удалось избавиться от беспокойства». Я также прочел сотни присланных по почте историй о том, как люди преодолевали беспокойство, — многие из них получали премии на наших конкурсах, которые мы, в рамках курсов, проводили в 170 городах США и Канады. Так что эту книгу никак нельзя назвать плодом трудов писателя-затворника, равно как и научным трактатом о преодолении беспокойства. Я постарался создать динамичный, выразительный и подтвержденный опытом отчет о том, как тысячи взрослых людей избавились от беспокойства. Эта книга предназначена для применения на практике, так что можете смело опираться на нее.

Рад сообщить, что в этой книге нет рассказов о воображаемом «мистере Б» или абстрактных «Мэри» и «Джоне», которых невозможно идентифицировать. За исключением нескольких случаев, имена и места действия в этой книге настоящие. Здесь вы найдете только правду и ничего, кроме правды. В основе книги лежат реальные истории и факты — за это я ручаюсь.

«Наука, — говорил французский философ Поль Валери, — представляет собой собрание удачных

рецептов». Моя книга и есть такое собрание удачных и проверенных временем рецептов, помогающих избежать жизнь от тревог и беспокойства. Однако позвольте предупредить вас: вы не найдете в этой книге ничего нового, но узнаете много такого, что не применяется в повседневной жизни. А в таких случаях ничего нового и не нужно. Мы знаем достаточно, чтобы жить прекрасной жизнью, — взять хотя бы «золотое правило»* или Нагорную проповедь. Наша беда не в невежестве, а в бездействии. Цель моей книги — переформулировать, проиллюстрировать, упростить, освежить и популяризировать множество древних и вечных истин и подтолкнуть вас к их применению.

Впрочем, вы открыли эту книгу не для того, чтобы читать о том, как она появилась. Вы жаждете действия. Ну что ж, вперед. Пожалуйста, прочтите первые 44 страницы и, если к тому моменту не почувствуете в себе силы и вдохновение, чтобы перестать беспокоиться и начать наслаждаться жизнью, просто выкиньте эту книгу. Все равно вам не будет от нее никакой пользы.

Дейл Карнеги

* «Золотое правило нравственности» — этический принцип, который лежит в основе многих религиозных и философских учений: «Поступайте с другими так, как хотели бы, чтобы поступали с вами».

ЧАСТЬ I

ОСНОВНЫЕ ФАКТЫ О БЕСПОКОЙСТВЕ, КОТОРЫЕ СЛЕДУЕТ ЗНАТЬ

Глава 1

ЖИВИТЕ В «ОТСЕКЕ СЕГОДНЯШНЕГО ДНЯ»

Весной 1871 г. один юноша открыл книгу и прочел 17 слов, полностью изменивших его будущее. Он был студентом-медиком и проходил стажировку в Монреальской больнице общего профиля. Так как обучение подходило к концу, он беспокоился о предстоящих выпускных экзаменах, о том, что делать дальше, какое направление в жизни выбрать, как открыть собственную практику и зарабатывать на жизнь.

Эти 17 слов, которые молодой человек прочел в 1871 г., помогли ему стать одним из самых выдающихся врачей своего времени. Он основал всемирно известную медицинскую школу при Университете Джонса Хопкинса и стал королевским профессором медицины Оксфордского университета — высочайшая честь, которой может быть удостоен медик в Великобритании. Король посвятил его в рыцари, а биография, написанная после его смерти, заняла два тома объемом 1466 страниц.

Ученого звали сэръ Уильям Ослер. А вот 17 слов (включая предлоги и союзы), которые весной 1871 г. помогли ему избавиться от беспокойства:

Наша главная задача — не заглядывать в туманную даль будущего, а заниматься тем, что находится в обозримом пространстве.

Томас Карлейль

Через 42 года, теплым весенним вечером, когда на клумбах цвели тюльпаны, сэр Уильям Ослер выступал перед студентами Йельского университета. Он говорил о том, сколь ошибочно распространенное мнение, будто такой человек, как он, профессор четырех университетов, написавший популярную книгу*, обладает мозгом «особого качества». Ведь его близким друзьям известно, что мозги у него «совершенно заурядные».

В чем же тогда секрет успеха? Доктор Ослер утверждал: все дело в так называемом умении жить в «отсеке сегодняшнего дня». Что он имел в виду? За несколько месяцев до выступления в Йеле Уильям Ослер пересек Атлантику на огромном океанском лайнере, где капитан, стоя на мостике, мог нажать на кнопку — и вуаля: механизм приходил в движение, и различные отсеки судна отделялись друг от друга водонепроницаемыми переборками. «Так вот, каждый из вас, — говорил Ослер студентам, — представляет собой удивительный и намного более сложный механизм, чем этот огромный лайнер.

* Имеется в виду *The Principles and Practice of Medicine*. Книга переведена на множество языков и выдержала более 10 изданий; на русском языке опубликована под названием «Руководство по внутренней медицине» (Л.: Практическая медицина, 1928).

И вы отправляетесь в более долгое путешествие. Я настоятельно рекомендую вам научиться управлять этим механизмом и обеспечивать безопасность своего рейса, изолируя отсеки корабля. Поднимитесь на мостик и удостоверьтесь, что по крайней мере переборки на судне в порядке. В каждой сфере жизни нажимайте кнопку и прислушивайтесь, как железные перегородки приходят в движение и изолируют вас от мертвого прошлого. Нажмите на другую кнопку — и металлический занавес разделит вас от еще не наступившего будущего. Теперь вы спасены для сегодняшнего дня!.. Заблокируйте прошлое! Пусть мертвое прошлое хоронит своих мертвецов... Заблокируйте вчерашний день, который освещает глупцам путь к смерти... Взваливая на себя бремя завтрашнего дня и вчерашние заботы, даже сильнейшие из нас спотыкаются. Заблокируйте будущее так же надежно, как и прошлое. Будущее заключено в сегодняшнем дне... Нет никакого завтра. День спасения — сегодня. Пустая трата сил, душевные страдания и тревоги следуют по пятам за теми, кто беспокоится о будущем... Задрайте наглухо все отсеки на вашем судне, закройте носовые и кормовые переборки и культивируйте в себе привычку жить в “отсеке сегодняшнего дня”».

Значит, доктор Ослер считал, будто не стоит прилагать усилия, чтобы подготовиться к завтрашнему дню? Нет. Отнюдь нет. Он имел в виду, что лучший способ подготовиться к новому дню — сосредоточиться на выполнении сегодняшних задач, направив на это все свои силы и внимание. Это единственный способ подготовиться к будущему.

Сэр Уильям Ослер советовал студентам начинать день со слов из молитвы «Отче наш»: «Хлеб наш насущный дай нам на сей день»*.

Заметьте, что в этой молитве мы просим о хлебе лишь на сегодняшний день. Мы не сетуем на то, что вчера нам пришлось довольствоваться черствой горбушкой, и не говорим: «Господь, в Пшеничном поясе** давно не было дождя, наверное, опять случится засуха, и тогда где мне взять хлеб осенью?» или «Как же мне раздобыть хлеб, если я потеряю работу, Господи?». Нет, молитва учит нас просить хлеб только на один день — ровно столько, сколько мы способны съесть сегодня.

Много лет назад один нищий философ бродил по скалистой стране, жители которой с трудом сводили концы с концами. Однажды на холме вокруг него собралась толпа, и он произнес речь, которая, наверное, цитируется чаще, чем любая другая в истории. Помимо прочего, она содержит 19 слов, которые ходят по свету на протяжении столетий: «Итак, не заботьтесь о завтрашнем дне, ибо завтрашний сам будет заботиться о своем: довольно для каждого дня своей заботы»***.

Многие отвергают слова Христа: «Не заботьтесь о завтрашнем дне», считая их недостижимым идеалом

* Мф. 6:11. — Здесь и далее, если не указано иное, цитаты из Библии даны в Синодальном переводе.

** Так называют северные штаты Среднего Запада США, где производится основная часть зерновых культур в Северной Америке. — *Прим. пер.*

*** Мф. 6:34.

сродни восточному мистицизму. «О завтрашнем дне думать необходимо, — говорят они, — ведь нужно обеспечивать и защищать семью, откладывать деньги на старость. А для этого надо планировать и готовиться к будущему».

Несомненно! Конечно, все это важно. Но дело в том, что слова Христа, переведенные несколько столетий назад, значат сейчас не то же самое, что в былые времена. Раньше слово «заботиться» обычно означало «тревожиться». В современных переводах эта фраза звучит более точно: «Не *тревожьтесь* о завтрашнем дне»*.

Из этого следует, что о завтрашнем дне надо думать, тщательно планировать будущее и готовиться к нему. А вот беспокоиться не стоит.

Во время войны военачальники планировали завтрашний день, но не могли позволить себе такую роскошь, как беспокойство. «Я обеспечил лучших бойцов лучшим снаряжением, какое у нас есть, — сказал адмирал Эрнест Дж. Кинг, главнокомандующий ВМФ США, — и поставил перед ними разумную задачу. Больше я ничего не могу сделать». А затем добавил: «Если судно потопят, мне его не поднять. Если ему суждено затонуть, я не в состоянии это предотвратить. Гораздо полезнее потратить время на обдумывание завтрашних проблем, чем на беспокойство о вчерашних. Если я позволю тревогам захватить меня — долго не протяну».

* В переводах на русский язык такая версия представлена, в частности, в Новом русском переводе, а также в переводе под редакцией Кулаковых (Заокский перевод).

Будь то военное время или мирное, основная разница между правильным и неправильным мышлением такова: правильное мышление подразумевает обдумывание и анализ причинно-следственных связей и конструктивное планирование, тогда как в результате неправильного мышления мы получаем лишь тревоги, напряжение и нервные срывы.

Недавно я имел честь беседовать с Артуром Сульцбергером, издателем одной из известнейших в мире газет — *The New York Times*. Мистер Сульцбергер рассказал мне о том, как переживал и волновался о будущем, когда Европу охватила Вторая мировая война. Он практически потерял сон. Часто вскакивал с постели посреди ночи, брал холст и тюбики с красками и начинал писать автопортрет, вглядываясь в зеркало. Мистер Сульцбергер ничего не смыслил в живописи, но все же рисовал, чтобы избавиться от беспокойства. Он обрел душевное равновесие лишь тогда, когда сделал своим девизом фразу из религиозного гимна: «... меня веда, путь освещаю хоть на шаг один»:

Веда, Свет добрый, через тьму меня, веда меня!
Ночь так темна, вдали от дома я; веда меня!
Не много я прошу: меня веда, путь освещаю хоть
на шаг один*.

* Гимн «Веда, Свет добрый» (Lead, Kindly Light). Автор текста — английский священник, писатель и богослов Джон Генри Ньюмен (1801–1890). Перевод на русский язык — Церковь Иисуса Христа Святых последних дней: <https://www.churchofjesuschrist.org/study/manual/hymns/lead-kindly-light?lang=rus>.

Примерно в это же время где-то в Европе жизнь преподала такой же урок одному молодому человеку в военной форме, которого звали Тед Бенгермино (Балтимор, штат Мэриленд). Тревогами и беспокойством он довел себя до острой формы военного невроза. Вот его история.

В апреле 1945 г. я нервничал так, что заработал слизистый колит и мучился страшными болями. Если бы война вскоре не закончилась, я превратился бы в полную развалину.

Я служил унтер-офицером похоронной команды 94-й пехотной дивизии и был полностью вымотан. Моя работа заключалась в том, чтобы вести подсчет убитых, пропавших без вести и госпитализированных в результате боевых действий. Я также помогал откапывать тела погибших солдат, как союзников, так и противника, спешно захороненных в неглубоких могилах. Я собирал личные вещи убитых и отправлял их родителям или другим ближайшим родственникам, которым эти вещи были дороги. Я был в постоянном напряжении из-за страха серьезной ошибки. Опасался, что не выдержу и не доживу до того момента, когда смогу взять на руки 16-месячного сына, которого еще ни разу не видел. Я так нервничал и изматывал себя, что похудел почти на 16 кг и был на грани помешательства. Глядя на собственные руки, я видел лишь обтянутые кожей кости и приходил в ужас при мысли о том, что вернусь домой калекой. Нервы

были на пределе. Я срывался и плакал как ребенок — слезы наворачивались на глаза каждый раз, когда оставался в одиночестве. Вскоре после начала Арденнской операции* я стал плакать так часто, что почти утратил надежду когда-нибудь стать нормальным человеком.

В результате угодил в армейский госпиталь, где врач дал мне совет, полностью изменивший мою жизнь. После осмотра он сообщил, что все мои проблемы обусловлены психическим состоянием. «Тед, — сказал он, — представь, что твоя жизнь — это песочные часы. В верхней части находятся тысячи песчинок, и все они медленно и равномерно попадают в маленькое отверстие посередине. Ни я, ни ты не в силах заставить проходить в отверстие больше одной песчинки за раз, не разломав часы. Так вот: и ты, и я, и все остальные люди похожи на песочные часы. Когда мы просыпаемся по утрам, перед нами стоят сотни задач, которые нам предстоит выполнить в течение дня, но если мы не будем решать их по одной, равномерно и не торопясь, подобно тому как через отверстие песочных часов падают песчинки, мы подорвем и физическое, и психическое здоровье».

Я придерживаюсь этой жизненной философии с того самого дня, как армейский врач рассказал

* Контрнаступательная операция немецких войск на Западном фронте, в Арденнах, на юго-востоке Бельгии, с 16 декабря 1944 г. по 29 января 1945 г.

мне о ней. Одна песчинка за раз — одно дело за раз. Во время войны этот совет спас мне здоровье и психику, а позже помог продвинуться по карьерной лестнице. Я занимаюсь учетом запасов в Коммерческой кредитной компании в Балтиморе. На работе столкнулся с теми же проблемами, что и на войне: нужно выполнить множество дел сразу, а времени на это мало. Наши акции упали в цене. Нам предстояло ввести в оборот новые формы документов, организовать дополнительные склады, сменить адреса, мы открывали и закрывали филиалы, и все в таком духе. Вместо того чтобы напрягаться и нервничать, я вспоминал совет врача: «Одна песчинка за раз — одно дело за раз». Снова и снова повторяя эти слова, я выполнял свои задачи более эффективно и не испытывал растерянности и тревоги, которые чуть не уничтожили меня во время войны.

Удивляет один из печальных фактов, характеризующих нашу жизнь: половина больничных коек в стране занята пациентами с нервными и психическими расстройствами. Эти люди не выдержали тяжкого бремени вчерашних дней и опасений по поводу завтрашних. Абсолютное большинство из них могли бы жить счастливой и плодотворной жизнью, если бы вспомнили слова Иисуса Христа: «Не заботьтесь о завтрашнем дне» — или сэра Уильяма Ослера: «Живите в “отсеке сегодняшнего дня”».

В эту самую секунду мы с вами стоим на стыке двух вечностей — бесконечного прошлого и необозримого

будущего. Мы не способны ни на мгновение переместиться в какую-либо из этих вечностей, а попытки сделать это могут сломать нас как физически, так и морально. Поэтому давайте довольствоваться тем единственным отрезком времени, в котором существуем: от настоящего момента и до отхода ко сну. «Всякому под силу нести свою ношу, какой бы тяжелой она ни была, до наступления ночи, — писал Роберт Льюис Стивенсон, — и каждый может выполнять свою работу, какой бы тяжелой она ни была, в течение дня. До захода солнца каждый способен жить с любовью, терпением, кротостью и простотой. В этом и заключается жизнь».

Да, именно этого требует жизнь, и ничего больше, однако миссис Шилдс из города Сагино (штат Мичиган) неумение жить одним днем привело к отчаянию и едва не толкнуло на самоубийство. Приведу ее рассказ.

В 1937 г. умер мой супруг, я погрузилась в глубокую скорбь и осталась почти без средств к существованию. Я написала своему прежнему работодателю, мистеру Леону Роучу, руководителю компании Roach-Fowler в Канзас-Сити, и он взял меня обратно на мое старое место. Раньше я продавала книги сельским и городским школам. Два года назад, когда заболел муж, я продала машину, но теперь мне удалось наскрести денег, чтобы внести первый взнос за подержанный автомобиль, и я снова стала торговать книгами.