

## **ЧАСТИНА I**

### **ОСНОВНІ ФАКТИ, ЯКІ СЛІД ЗНАТИ ПРО НЕСПОКІЙ**

Купити книгу на сайті [kniga.biz.ua](http://kniga.biz.ua) >>>

# 1

## Живіть у «відсіку» сьогодення

**Н**авесні 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 зазірати 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 рушаєте 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 убезпечите 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 завеса закриє майбутнє — не народжені завтрашні 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 відрізок 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 багатоголоса 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 ВМС 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 використувати 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 вцент підірвали його психічне здоров'я.

«У квітні 1945 року, — пише Тед Бенгерміно, — я так багато нервував, 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 — моему 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 місис Е. К. Шилдс, що мешкала у місті Санджино на 815-й Курт-стріт, 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 нашкребити 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 боялася 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 лікареві. 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, сидючи за кермом, я кожну хвилину бачила ці слова. Виявилось, 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 Горациєм.

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 стану 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 занапастив себе через вічний неспокій, перш ніж усвідомив, що «сенс життя полягає в самому житті, в ритмі кожного дня і години». Народ-жений 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. «Моє 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 веселімось 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 — видивом 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.

Чи відкладаю я справи сьогоднішнього дня через неспокій з приводу майбутнього, чи мрію я про якийсь «чарівний трояндовий сад», що бовваніє десь за обрієм?

1. Чи ускладнюю я іноді собі життя тугою за минулим, яке пішло у вічність?
2. Чи прокидаюсь я кожного ранку з рішучим наміром «користатися з нагоди» й раціонально витратити відведені мені двадцять чотири години?
3. Чи можу я більше отримувати від життя, дбаючи в першу чергу про сьогоднішня?
4. Коли я почну дотримувати цих правил? Наступного тижня?.. Завтра?.. *Сьогодні?*