

ЧАСТИНА I

ОСНОВНІ ФАКТИ, ЯКІ СЛІД ЗНАТИ ПРО НЕСПОКІЙ

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 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 Ельського 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 Ельському 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 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 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 відрізьку часу, відокремленому від минулого і майбутнього "герметичними стінами"».

Хіба Ослер хотів сказати, що ми не повинні докладати 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 сьогоденніх 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 кривіною, 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 багатовікова 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 военний, 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 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 немущрової 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.

«Тепе, — 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