Одна из ключевых книг своего жанра

КАК ПЕРЕСТАТЬ ЖИТЬ В ТРЕВОГЕ



и вернуть спокойствие

Роберт Стен

Роберт Стен

Как перестать жить в тревоге и вернуть спокойствие

«Автор»
2026

Стен Р.

Как перестать жить в тревоге и вернуть спокойствие / Р. Стен — «Автор», 2026

Ты можешь быть в комфорте - и всё равно внутри будет шум, как будто беда уже рядом. Эта книга разбирает беспокойство как привычку ума: почему оно так распространено, чем отличается “разумная осторожность” от саморазрушительного накручивания, и как человек теряет радость даже при нормальной жизни. Читатель получит ясную картину причин тревоги и набор практических опор: как успокаивать ум, возвращать чувство контроля и не отдавать лучшие годы постоянному ожиданию плохого.

© Стен Р., 2026
© Автор, 2026

Содержание

ГЛАВА 1 ПРОКЛЯТИЕ БЕСПОКОЙСТВА 5
ГЛАВА 2 НАША ЭПОХА – ЭПОХА ТРЕВОГ. 11
ГЛАВА 3 НИЧТО И БЕСПОЛЕЗНОСТЬ БЕСПОКОЙСТВА 13
ГЛАВА 4 ЭГОИЗМ БЕСПОКОЙСТВА 17
Конец ознакомительного фрагмента. 18

Роберт Стен
Как перестать жить в тревоге и вернуть спокойствие

ГЛАВА 1 ПРОКЛЯТИЕ БЕСПОКОЙСТВА

О скольких людях можно с уверенностью сказать, что они никогда не беспокоятся, что они совершенно счастливы, довольны, спокойны? Было бы интересно, если бы каждый из моих читателей вспомнил своих знакомых и друзей, поразмышлял об их положении в этом отношении, а затем сообщил мне о результатах. Какой огромный список обеспокоенных людей мне пришлось бы составить, и, увы, боюсь, как мало было бы среди них тех, кто спокоен.

В нашей активной, агрессивной, материалистической цивилизации принято насмехаться и издеваться над тихой, пассивной и менее материалистической цивилизацией Востока. Мы презираем – то есть, это делает недальновидное большинство – прилежных, созерцательных восточных людей. Мы верим в «активность и действие». Но в этом аспекте беспокойства нам есть чему учиться у Востока. Если счастье и высокая удовлетворенность являются похвальной целью жизни, насколько мы – западный мир – преуспеваем в их достижении?

Мало кто доволен и мало кто свободен от беспокойства. С другой стороны, хотя активное счастье может быть довольно редким явлением в Индии, высокая удовлетворенность не является редкостью, а беспокойство, в том виде, в каком мы, западные люди, его понимаем, почти неизвестно. Следовательно, нам нужно найти золотую середину между материальной активностью нашей собственной цивилизации и умственной пассивностью восточной цивилизации.

Беспокойство – это проклятие, которое не станет отрицать ни один здравомыслящий наблюдатель жизни. Оно помешало миллионам людей развиваться и никогда не принесло пользы ни одной душе. Оно занимает ум тем, что вредно, и тем самым отталкивает то, что могло бы принести пользу и благословение. Это активное и реальное проявление притчи о человеке, который положил замороженную змею себе на грудь. Когда он оживил её, рептилия повернулась и смертельно укусила своего благодетеля. Беспокойство подобно опасной, вредной книге, чтение которой не только отнимает время, которое можно было бы потратить на чтение хорошей, поучительной и полезной книги, но и одновременно отравляет разум читателя , развращает его душу злыми образами и направляет его на путь к погибели.

Почему существа, наделенные разумом, тревожатся сами и всех окружающих? Казалось бы, вполне разумно, чтобы дикие лесные создания – животные без разума – беспокоились о том, как им добывать себе пищу и безопасно жить рядом с более дикими животными и людьми, которые ищут их кровь и охотятся на них, но то, что мужчины и женщины, наделенные способностью мыслить, способные понимать «почему» и «зачем» вещей, беспокоятся, является одним из странных и необычных свидетельств того, что наша так называемая цивилизация не так уж и хороша, какой должна быть. Дикий индеец из пустыни, леса или каньона редко, если вообще когда-либо, беспокоится.

Он слишком великий естествоиспытатель, чтобы заниматься таким глупым и ненужным делом. У него лучшая практическая система жизни, чем у его белого и цивилизованного ! брата, который беспокоится, ибо он говорит: «Измени то, что можно изменить, терпи неизменное без ропота». Следуя этой философии, он смело встречает ветер и дождь, песок и бурю, экстремальные температуры, изобилие урожая или голод засухи. Если он и жалуется, то только

на себя, а если ноет и хнычет, никто его не слышит. Под давлением обстоятельств его лицо может стать немного суровее, он может затянуть пояс на пару дырок, чтобы заглушить жалобы пустого желудка, но его голос не теряет ни капли бодрости, а улыбка – своей сладкой безмятежности.

Почему грубые и жестокие ! дикари должны быть такими, в то время как культурные, образованные, утонченные мужчина и женщина из цивилизации, чья жизнь отмечена морщинами на лицах, седыми волосами на голове, сварливостью в голосе и горечью в сердце, должны быть такими?

Когда мы используем слово «беспокойство», что мы имеем в виду? Это слово происходит от древнесаксонского и было подражанием звуку, издаваемому удушьем или сдавливанием горла животного другим животным. Мы до сих пор говорим о «беспокойстве» овец со стороны собак – сдавливании горла зубами, убийстве или нанесении серьезных увечий путем многократных укусов, тряски, разрывания и т. д. От этого первоначального значения слово расширилось, и теперь оно означает дразнить, беспокоить, донимать назойливостью, заботой или тревогой. Другими словами, этоизлишняязабота,ненужнаятревога,ненужныеразмышления,тревожныемысли.

Какая чудесная картина возникает при восприятии этого слова его первоисточником, описывающим его современное значение. Беспокойство хватает нас за горло – нашу мужественность, нашу женственность, наши высокие амбиции, наши похвальные стремления, нашу повседневную жизнь —душит, давит, кусает, рвет, трясет, цепляется, как волк, ласка или бульдог, высасывая нашу жизненную кровь, истощая нашу энергию, наши надежды, наши цели, наши благородные желания, оставляя нас разорванными, опустошенными, потрясенными, бесполезными, бескровными, безнадежными и отчаявшимися. Это кошмар жизни, который ведет нас к дискомфорту, нищете, отчаянию и к той смерти в жизни, которая вовсе не жизнь. Это вампир, который высасывает из нас все хорошее и оставляет нас, как кожуру выжатого апельсина, это процесс приготовления пищи, который извлекает и тратит все питательные соки мяса, оставляя лишь бесполезные и безвкусные волокна.

Тревога – вор хуже, чем вор или разбойник. Она превосходит по своей безжалостной бессердечности разбойника или мерзкого негодяя, заманивавшего парусные суда на коварный берег . Как только она начинает брать верх, она никогда не отпускает свою хватку, пока жертва не осознает неминуемую гибель, которая её ожидает, и не освободится от её рабства, ведя упорную, непрерывную и успешную борьбу.

Оно крадет радость семейной жизни, отцовства и материнства, оно разрушает общественную жизнь, клубную жизнь, деловую жизнь и религиозную жизнь. Оно лишает человека дружбы и превращает его дни в долгие, мрачные периоды вместо быстро пролетающих эпох радости и счастья. Оно окутывает свою жертву леденящей атмосферой, подобно айсбергу или снежному сугробу, оно испускает туман и мглу несчастья и непонимания, оно охлаждает семейное счастье, препятствует дружескому общению и превращает деловые занятия в проклятия, а не в благословения.

Тревога проявляется по-разному. Она изменчива в своей многогранности. Она может быть физической или ментальной. Ипохондрик считает, что всё идёт к «черту смерти». Ничто не может его успокоить. Он видит в каждом продукте питания скрытого демона диспепсии, в каждом напитке – демона пыток. Каждый мужчина, которого он встречает, – негодяй, а каждая женщина – пиявка. Дети с каждым днём становятся всё хуже, а общество «прогнило». Церковь организована лишь для того, чтобы откармливать множество проповедников и священников, которые проповедуют то, во что не верят, и никогда не пытаются следовать на практике. Юристы и судьи – нечестные мошенники, которым наплевать на честь и справедливость, и которые стремятся только к своим гонорарам, врачи и хирурги – безжалостные негодяи, которые запугивают своих пациентов, чтобы вымогать у них деньги, чиновники выжидают, подстере-

гают, охотятся за возможностями для взяточничества, стремясь обворовать своих избирателей при каждом удобном случае. Он ожидает, что всё, каждое животное, каждый мужчина, каждая женщина возьмут над ним верх – и, как правило, его ожидания оправдываются. Ведь в жизни мы почти всегда можем найти себе уступки и получить то, чего ищем.

Нам говорят, что все эти вымышленные недуги имеют физические причины. Предполагается, что страдает ипохондрий, и поскольку он расположен под «короткими ребрами», ипохондрик постоянно испытывает это ужасное «чувство провала в желудке», от которого кажется, будто жизнь рухнула. Он не может ни есть, ни переваривать пищу, ни ходить, ни сидеть, ни отдыхать, ни работать, ни получать удовольствие, ни заниматься спортом, ни спать. Его тело страдает от бесчисленных недугов. Его язык, губы, рот сухие и пересохшие, горло полно слизи и мокроты, живот болит, кишечник полон газов, и он считает себя проклятым Богом – ходячим сосудом горя. Для врача, жены, мужа, детей, работодателя, работника, пастора и друга ипохондрик – это заноза, помеха, источник холода и почти проклятие, и, бедняга, эти факты нисколько не умаляют нашей симпатии к нему, ибо, хотя большинство его бед мнимы, он страдает больше, чем те, кто с ним соприкасается.

Затем есть неврастеники – люди с психическими расстройствами, чье расстройство неизменно происходит из-за чрезмерного напряжения или беспокойства. Я знаю нескольких домохозяек, которые стали неврастениками из-за чрезмерного беспокойства, неспособности содержать свои дома в идеальной чистоте. Ни пылинки не должно быть нигде. Малейшее проявление невнимательности или небрежности в этом вопросе вызывало у них сильное беспокойство, и они волновались, не нарушит ли горничная свои обязанности.

Я знаю еще одну домохозяйку, которая настолько изящна и утонченна, что, несмотря на то, что доход ее мужа почти на грани банкротства, она требует, чтобы все в доме было настолько хрупким и невзрачным, что ни одной обычной служанке нельзя доверить уход за мебелью, мытье посуды, полировку полов и т. д., и в результате она почти закоренелая неврастеника, потому что, во-первых, она беспокоится о своих изящных вещах, а во-вторых, изматывает себя уходом за этими излишне хрупкими предметами домашнего обихода.

Каждый неврастеник – закоренелый тревожный человек. Он постоянно восседает на «стаде покаяния», облачаясь в рубище и посыпая себя пеплом за то, что он сделал или не сделал. Он громко восклицает – своими действиями – примерно каждые пять минут: «Мы сделали то, чего не должны были делать, и не сделали то, что должны были сделать, и нет в нас здоровья». Он сожалеет обо всем прошлом, сомневается во всем настоящем, и будущее встречают лишь тревоги и неопределенность. Если он занимает ответственную должность, он просит своих подчиненных или коллег выполнить определенные задачи, а затем «до смерти волнуется», следя за тем, чтобы они «сделали это правильно», или боясь, что они вообще забудут это сделать. Он просыпается от глубокого сна в страхе, что забыл запереть дверь, выключить электрический свет в прихожей или потушить газ. Он становится жертвой неуверенности и нерешительности. Он боится принять неверное решение, переживает, что еще не принял его, и все же, тщательно обсудив вопрос и придя к разумному выводу, позволяет своим тревогам сбить его с толку, постоянно сомневаясь в своем решении и возвращаясь к нему, чтобы пересмотреть и пересмотреть его. Что бы он ни сделал или не сделал, он сожалеет и желает поступить наоборот.

Мужья беспокоятся о своих женах, жены – о своих мужьях, родители – о своих детях, дети – о своих родителях. Фермеры беспокоятся о своем урожае, спекулянты – о своих азартных играх, инвесторы – о своих инвестициях. Учителя беспокоятся о своих учениках, а ученики – о своих уроках, оценках и продвижении по службе. Государственные деятели ! беспокоятся о своих избирателях, а последние, как правило, беспокоятся о своих представителях. Люди, имеющие планы продвижения – законные или нет – беспокоятся, когда они отстают, а конкуренты беспокоятся, если они не отстают. Пасторы беспокоятся о своих прихожанах, – иногда о

своей зарплате, очень часто о своих больших семьях, и время от времени о своей пригодности к священническому служению, – и мало найдется прихожан, которые в тот или иной момент не беспокоились бы о своих пасторах, а также своих жрецах. Шахтер беспокоится, когда видит, как его рудный пласт «иссякает», или обнаруживает, что руда не соответствует своей обычной ценности. Редактор беспокоится о том, чтобы его репортеры не упустили возможность сообщить новости, и часто, получив информацию, волнуется о ее точности. Химик переживает за свои эксперименты, а изобретатель – за то, что необходимые вещи будут ускользать от него. Человек, которому нужно снять дом, беспокоится, когда приближается день оплаты аренды, и многие владельцы домов беспокоятся одновременно. Некоторые владельцы действительно беспокоятся, потому что нет дня оплаты аренды, у них нет арендаторов, их дома простаивают. Другие беспокоятся, потому что их арендаторы им не нравятся, они разрушительны, небрежны, пренебрегают цветами и газоном, позволяют детям крушить мебель, ходить по деревянным полам с гвоздями или царапать краску со стен. Люди, занимающие высокие должности, беспокоятся, что их начальство не в полной мере ценит их усилия, и, в свою очередь, беспокоятся о своих подчиненных, чтобы те не забыли, что они подчиненные.

Хозяйки беспокоятся о своих служанках, а служанки – о своих хозяйках. Некоторые из первых беспокоятся, потому что им приходится ходить на кухню, другие – потому что им это запрещено. Некоторые хозяйки намеренно беспокоят своих служанок, а другие – потому что служанки настаивают на этом. Многие жены беспокоятся из-за пишущей машинки своего мужа, а многие пишущие машинки беспокоятся, потому что у их работодателя есть жена. Некоторые пишущие машинки беспокоятся, потому что их не сделали женами, и многие жены мечтают снова обрести свободу стать пишущими машинками.

Тысячи девушек – многие из которых еще должны носить короткие платья и играть с куклами – беспокоятся, потому что у них нет возлюбленных, и столько же беспокоятся, потому что они у них есть. Многие юноши беспокоятся, потому что у них нет «девушки», и многие беспокоятся, потому что она у них есть. Вчера я ехал в трамвае и стал свидетелем забавной сцены, которая это наглядно иллюстрировала. В этих вагонах есть место для двоих у водителя, рядом с передней частью. В этом вагоне, весело болтая с оператором рычага, сидела темноволосая, симпатичная брюнетка латиноамериканского типа с черными глазами. О том, чтобы счастлив, свидетельствовали его добродушный смех и широкая улыбка, которая покрывала его лицо от уха до уха, когда он отвечал на ее приветствия. В этот момент в вагон вошел молодой итальянец, прямо в переднюю часть, и, казалось, был раздражен тем, что девушка так свободно разговаривает с водителем. Он поприветствовал ее с нахмуренным лицом, но явно фамильярно. Поведение девушки изменилось мгновенно. Очевидно, она не хотела обидеть прибывшего и не хотела разрывать отношения с водителем. Все чувствовали себя неловко, были расстроены, раздражены, обеспокоены. Она попыталась вовлечь прибывшего в разговор, но он отказался. Водитель время от времени бросал на него враждебные взгляды, видя, как тот пренебрегает своими обязанностями, но с тревожной улыбкой смотрел в лицо девушке, когда она обращалась к нему, пытаясь вырвать свободу.

Постепенно юноша занял свободное место рядом с девушкой и попытался завязать с ней разговор, минуя водителя автобуса. Она ответила взаимностью, поворачиваясь к нему всем телом и лицом, так что водитель не мог увидеть её милые и льстивые улыбки. Затем она повторила то же самое и несколько раз мимолетно улыбнулась угрюмому водителю. Это был очевидный случай…

Насколько счастлива я могла бы быть с любой из них, если бы другая очаровательная дама была далеко?

как это и следовало ожидать.

В этот момент машина подъехала к пересадочному пункту. Девушка пересела и вышла, мило улыбаясь, но по очереди водителю и своему молодому итальянскому другу. Последний

проводил её взглядом. Затем на его лице появилось новое выражение, которое меня удивило. Вскоре стало ясно. Пересадочный пункт также являлся пунктом разделения для этой машины. Водителя и кондуктора сменили, и как только прибыла новая бригада, наш водитель выскочил из своей машины, побежал к той, в которой ехала брюнетка, и забрался на неё, когда она пересекала под прямым углом путь, по которому мы должны были ехать. Поднявшись на ноги, юноша с пристальным интересом наблюдал за проезжающей машиной, пока она не скрылась из виду, явно выражая зависть, беспокойство и тревогу.

В другой главе я более подробно рассмотрел тему тревог, связанных с ревностью. Это демоны беспокойства и страданий, разрушающие сами основы жизни своим непрестанным грызением.

Не следует чрезмерно акцентировать внимание на физических недугах, возникающих из-за беспокойства. Тело бессознательно отражает наше психическое состояние. Беспокойной и встревоженной матери никогда нельзя позволять кормить ребенка грудью, ибо она напрямую вредит ему ядом, выделяемым в ее молоке в результате нарушений, вызванных в ее теле беспокойством. Среди множества замечательных слов, сказанных при жизни, Генри Уорд Бичер никогда не говорил ничего мудрее и правдивее, чем: «Не вращение разрушает механизм, а трение». Беспокойство – это трение, которое разбивает машину. Работа для здорового тела и спокойного ума – это радость, благословение, оздоровительное упражнение, но для тревожного человека – это бремя, проклятие и разрушитель.

Куда бы вы ни пошли, когда бы вы ни захотели, как бы вы ни захотели, вы обнаружите, что большинство людей в той или иной степени беспокоятся. Действительно, наш западный мир настолько переполнен тревогами, что резкий и жалобный тон встречается гораздо чаще, чем мы готовы поверить, и это выражено в грубом девизе, который можно увидеть на стенах многих офисов, спален, библиотек, кабинетов и лабораторий:

Жизнь – это одно проклятие за другим.

Примечание: это изложено в отдельном блоке.

Те, кто обладает чувством юмора, смеются над этим девизом, очень серьезные люди хмурятся и осуждают его кажущуюся непристойность, те, кто не видит юмора ни в чем, относятся к нему с мрачным видом, беспечные – с показным безразличием, но в сознании всех, более или менее скрытом или подсознательном, есть понимание того, что в нем «очень много правды».

Таким образом, становится очевидно, что беспокойство отнюдь не ограничивается бедными. У состоятельных, процветающих и богатых, действительно, гораздо больше поводов для беспокойства, чем у бедных, и на одну жертву, остро страдающую от беспокойства среди бедных, приходится десять среди богатых, которые являются его жалкими жертвами.

Именно беспокойство рисует морщины заботы на лбу и щеках, которые должны быть гладкими и красивыми, беспокойство опускает плечи, вызывает хмурые взгляды там, где должны быть улыбки и нежные приветствия. Беспокойство – это вихрь, карлик, отравитель, убийца радости, мира, труда, счастья, душитель, грабитель жизни, фантом, вампир, призрак, который пугает, ужасает, наполняет страхом. И все же он лжец и негодяй, злодей и трус, который повернется и убежит, если его бесстрашно и смело встретить и бросить ему вызов. Вместо того чтобы баловать и потакать ему, угождать ему и примиряться с ним, встретьтесь с ним на его собственной территории. Бросьте ему вызов, чтобы он сделал худшее. Выставляйте его напоказ, смейтесь над его угрозами, насмехайтесь и издевайтесь над его претензиями, прикажите ему сделать худшее. Лучше быть мертвым, чем под властью такого тирана. И, поверьте мне, как только вы займёте такую позицию, он убежит от вас, нет, он исчезнет, как туман рассеивается в полуденную жару.

Однако беспокойство – это не только следствие. Это ещё и причина. Беспокойство порождает беспокойство. Оно размножается быстрее мух. Чем больше человек беспокоится, тем больше он учится беспокоиться. Начнёшь беспокоиться об одном, и вскоре будешь беспоко-

иться о двадцати. А адское проклятие не довольствуется тем, что порождает себе подобных беспокойств. Оно словно родитель, наделённый способностью порождать за одно рождение двадцать, сто разных видов потомства, каждый из которых более отвратителен, мерзок и страшен, чем предыдущий. С таким чудовищем невозможно ни смягчить ситуацию, ни отложить дело, ни договориться. Смерть – единственный способ освободиться от него, и это либо твоя смерть, либо его. Его смерть – это долг, который Бог требует от тебя. Зачем же тогда тратить время? Начни прямо сейчас и убей этого мерзкого демона как можно быстрее.

ГЛАВА 2 НАША ЭПОХА – ЭПОХА ТРЕВОГ.

Как это оскорбительно! Какое нелепое заявление! Какое невежество в отношении наших достижений! Я прекрасно представляю, что скажут некоторые из моих читателей, увидев заголовок этой главы. Это же век тревог! А ведь это век прогресса, развития, подъема, неуклонного продвижения великой и чудесной цивилизации.

Так ли это?

Конечно, это так! Посмотрите, чего мы достигли в области электричества: телефон, телеграф, беспроводная связь, а теперь и беспроводной телефон. Посмотрите на наш прогресс в механике – автомобиль, новые локомотивы, суда и т. д. Посмотрите на наше покорение воздушного пространства – дирижабли, самолеты, гидропланы и тому подобное.

Какое отношение мы с вами имеем к новым изобретениям в области электричества, механики или освоения воздушного пространства?

Ни единой, единственной вещи! Прогресс мира был достигнут усилиями нескольких отдельных, исключительных, редких личностей, а не объединенными усилиями всех нас. Мы с вами такие же обычные, непрогрессивные, неизобретательные, безразличные посредственности, какими мы – простые люди – всегда были. Мы не внесли ни йоты во весь этот прогресс, и я часто задаюсь вопросом, не приносит ли нам грязь больше добра, чем зла. Мы заявляем о результатах, не принимая участия в работе. Мы пользуемся телефоном и беспокоимся, потому что Центральный вокзал не сразу обеспечивает нам пересадки, хотя мы понятия не имеем, как осуществляется пересадка или почему мы задерживаемся. Мы едем на скоростном поезде, но раздражаемся и волнуемся сами и доводим до изнеможения всех вокруг, потому что нас останавливают на запасном пути из-за семафора блок-станции, которую мы никогда не видели и не поняли бы, даже если бы увидели. Мы жнем, но не сеем, собираем, но не рассыпаем, и это всегда вредно и никогда не приносит пользы. Наше самомнение льстится и преувеличивается, наша важность превозносится, наше «достоинство» – Боже, храни! – становится более впечатляющим, и в результате мы становимся более мишенью для незначительных жизненных забот. Мы беспокоимся, если нам не льстят, если нашу важность не признают даже незнакомцы, и если наше достоинство не почитается – другими словами, мы беспокоимся, если нам накланяются, не оказывают должного уважения, не приветствуют с почтением на каждом шагу и не дают почувствовать, что цивилизация, прогресс и развитие материально продвигаются и улучшаются самим нашим существованием.

Каждый человек с таким взглядом на жизнь – кладезь микробов, вызывающих тревогу, он, она – вредитель и обуза, нарушающая истинный покой общества больше, чем жертва оспы, и которого следовало бы изолировать в чумной палате. Но, к сожалению, наше близорукое видение видит только богатство, роскошь, покупательную способность такого человека, и на этом всё заканчивается – мы преклоняемся и поклоняемся золотому тельцу.

Если бы у меня было время на этих страницах, чтобы обсудить историю беспокойства, я уверен, что смог бы ясно показать историку, что беспокойство всегда является продуктом процветания, что, пока нация усердно трудится над своим развитием, и каждый гражданин занят тем или иным видом труда для укрепления своей или национальной мощи, о беспокойстве почти ничего не известно. Строители нашей американской цивилизации были слишком заняты покорением диких просторов Новой Англии, прерий Среднего Запада, саванн и пышных лесов Юга, засушливых пустынь Запада, чтобы у них оставалось много времени на беспокойство. Эти мужчины и женщины были наделены энергией, инициативой и управленческими способностями, они были сильными, смелыми, мужественными и активными, ив своей работе у них не было ни времени, ни мыслей о беспокойстве.

Но как только их усилия увенчались хоть каким-то успехом, и они накопили богатство, их дети начали и продолжали беспокоиться. Не занятые работой, требующей от нас неустанной энергии, мы оказываемся заняты пустяками, беспокоясь о своем здоровье, инвестициях, предметах роскоши, комнатных собачках и легкомысленных занятиях. Представьте себе старых первопроходцев лесов, равнин, прерий и пустынь, которые беспокоились о том, как пережить сквозняк, простудиться, если промокнут, или смогут ли они съесть то, что им предложат на следующий прием пищи. Они жили под открытым небом, вынужденные принимать любую погоду, дождь или солнце, жару или холод, мокрый снег или снег, и были готовы с наступлением заката с удовольствием и аппетитом съесть простую и незатейливую еду, поставленную на стол.

Сравните жизнь людей того поколения с жизнью более позднего поколения «капиталистов». Я знаю одного, который жил в отеле «Шерри» в Нью-Йорке. Его апартаменты были роскошными, как у монарха, однако он не был счастлив, потому что с утра до вечера его мучили тревоги. Он тратил час или больше каждый день на изучение меню или обсуждение с управляющим, что бы ему включить в меню, и умер задолго до своего времени, проклятый своим богатством, вытекающей из него бездеятельностью и пустяковыми заботами, которые всегда преследуют таких людей. Если бы он был доведен до нищеты, вынужден работать на ферме, есть овсяную кашу или голодать на завтрак, бекон и зелень на ужин, а холодную свинину и картошку или голодать на ужин, он был бы жив и счастлив сегодня.

Возьмем, к примеру, суетливых, нервных, раздражительных, тревожных мужчин и женщин, которые суют нос в чужие дела, рассказывают все скандалы и распространяют клевету и сплетни, исходящие от пустых и, следовательно, злых умов. Они неизменно обеспечены, не имеют работы и обязанностей. Они беспокойно и лихорадочно слоняются без дела из-за пустоты своей жизни, становясь жертвами тревог, потому что им больше нечем заняться. Если бы я записал и честно описал беседы с такими людьми, глупые тревоги, которые их действительно мучают, труд, время и энергию, которые они тратят на следование за химерами, блуждающими огоньками, миражами, которые манят их и обещают немного умственного занятия, – и из-за которых они не могут не волноваться, – в это трудно было бы поверить.

Как убедительно заявляет доктор Уолтон в своей замечательной брошюре:

Настоящее же – это эпоха, а наши современники – это люди, которые выдвигают на первый план мелкие заботы, которые вызывают бурю в чайнике, которые порождают поклонение нематериальному и преувеличение незначительного. Если бы мы жили в другую эпоху, мы могли бы мечтать о вечном счастье, спасая свою шею, но в этой мы беспокоимся, потому что наш воротник нам не подходит, и потому что пуговица, которая держит воротник, закатилась под комод.

ГЛАВА 3 НИЧТО И БЕСПОЛЕЗНОСТЬ БЕСПОКОЙСТВА

Из всех умственных занятий, придуманных, изобретенных или открытых человеком, самым ненужным, тщетным и бесполезным является беспокойство. Мы часто слышим, когда говорят о чужой работе или о чем-то, что он сделал: «Ему бы лучше заняться». Так же и о тревожащемся можно сказать в каждом случае: он занимается плохим делом, делом, которого не должно существовать, делом без единого положительного качества. Хотя бы потому, что сам факт, подразумеваемый названием этой главы, должен быть достаточным, чтобы осудить его. Беспокойство ненужно, бесполезно, тщетно, не имеет никакого эффекта. Зачем толкать тяжелый камень в гору, чтобы он потом скатился вниз? И все же можно найти пользу в физическом развитии, которое приходит от этой ненужной работы в гору. И можно смеяться, петь и быть веселым, делая это. Но в случае с человеком, склонным к беспокойству, он не только толкает камень вверх по склону, но и мучается от страха, что в каждый момент камень скатится обратно и убьет его, и он думает только о страхе, напряжении и тревоге.

Если спокойно поразмыслить, то писать всерьез о ненужности и бесполезности беспокойства кажется почти нелепым, его тщетность настолько очевидна для разумного человека. И все же, поскольку так много в остальном умных и добрых людей прокляты им, кажется необходимым показать его полную бесполезность. Они говорят: «Я бы перестал беспокоиться, если бы мог, но я ничего не могу с этим поделать, я беспокоюсь вопреки себе!»

Не верьте этому! Вы, несомненно, считаете своё утверждение верным, но это совсем не так. Беспокойство не нашло бы места в вашем уме, если бы он был переполнен чем-то действительно полезным и выгодным. Это доказательство либо того, что ваш ум вами командует – другими словами, что вы не можете направить его мысли на что-то стоящее, что он абсолютно не обучен, недисциплинирован, неуправляем, – либо того, что он настолько пуст, что использует беспокойство как убежище от собственной пустоты. Сам факт беспокойства подразумевает либо то, что человек, испытывающий беспокойство, не контролирует свой ум, либо то, что его ум пуст.

Ни один разумный человек ни на мгновение не признается в такой слабости ума, которая лишает его контроля. Незанятый ум всегда можно занять, если того пожелать. Ни один человек не устроен так, чтобы его что-либо привлекало или интересовало, поэтому любой ум можно пробудить и наполнить размышлениями о благих вещах – о том, что поможет, принесет пользу и благословит, если он того пожелает.

В предисловии я рассказал о собственном опыте. Многие, кто знал некоторые факты и видел перемены, произошедшие в моей жизни, спрашивали меня, как мне удалось избавиться от беспокойства. Я отказывался зацикливаться на мучительных темах или событиях в моей жизни. Если я просыпался ночью, я включал свет, брал книгу и заставлял себя думать о чем-то другом. Если же неприятные мысли навязчиво приходили в голову в течение дня, я делал многое: например, с головой погружался в работу, брал шляпу и шел на прогулку, звонил друзьям, ходил на концерт или варьете, посещал лекции, стоял и наблюдал за толпой, ходил на железнодорожные станции – делал все, что угодно, только не зацикливался на запретных темах.

Вот простое и практичное средство, и я обнаружил, что оно хорошо работает. Но теперь я понимаю, что есть гораздо лучший способ. Там, где добро заменяет зло, находится «совершенный путь», и апостол Павел показал себя мудрым человеком в практических делах, когда призвал своих читателей «размышлять о том», что прекрасно, чисто, справедливо и достойно похвалы. В моем случае я просто стремился предотвратить душевную пустоту, чтобы семь демонов беспокойства не ворвались в мой пустой разум и не овладели им, но я был несколько

равнодушен к тому типу мыслей или умственных занятий, которые должны были отгонять мысли о беспокойстве. Детективный рассказ о Нике Картере был так же хорош, как стихотворение Браунинга, а иногда и лучше, дешевое и абсурдное представление, чем вдохновляющая лекция или концерт. Насколько лучше было бы, если бы я мог полностью контролировать свой разум – а такой контроль, безусловно, может обрести каждый мужчина, женщина и ребенок, – чтобы, когда меня одолевали тревожные мысли, я мог бы немедленно и с авторитетной силой сказать: «Я хочу подумать об этом, или о том, или о другом». Результатом стало бы немедленное и полное прекращение беспокойства, которое тревожило, мучило и разрушало, ибо разум был бы занят чем-то полезным и эффективным. И помните: Бог благ, и Ему угодно помогать тем, кто стремится помочь себе сам. Или, выражаясь так, чтобы это поняли даже наши друзья-агностики, Природа на стороне человека, стремящегося жить естественно, то есть правильно. Поэтому замените тревожные мысли добрыми мыслями, и последние исчезнут, как туман и мгла перед восходом утреннего солнца.

Итак, здесь я наглядно продемонстрировал себе ненужность беспокойства: я мог бы предотвратить его, если бы захотел. И мои читатели не могут слишком скоро обрести эту уверенность. Они могут, если захотят. Это просто вопрос искреннего желания быть свободным, достаточно сильного, чтобы работать над его обретением. Стоит ли свобода от беспокойства того? Стоит ли за неё бороться? Для меня одним из величайших благословений жизни является то, что беспокойство в значительной степени, если не полностью, устранено. Я бы не вернулся к прежним временам беспокойства даже за всё богатство Моргана, Рокфеллера и Карнеги вместе взятых.

Что касается бесполезности беспокойства, то кто из тех, кто изучал действие беспокойства, когда-либо находил, чтобы какая-либо из проблем, которыми оно занималось, решалась благодаря всем часам, посвященным этому беспокойству? Беспокойство никогда не решало проблему, беспокойство еще больше запутывает воду, вместо того чтобы очистить ее, беспокойство усугубляет путаницу, вместо того чтобы распутать ее, беспокойство затуманивает разум , препятствует здравому суждению, сбивает с толку и приводит к решениям, которые никогда не следовало принимать, и, следовательно, к неопределенности, столь же досадной и раздражающей, как и первоначальная проблема, которую нужно решить. Если бы беспокойство указывало выход из затруднительного положения, я бы превозносил беспокойство и считал его горьким лекарством, которое нужно проглотить наспех, но которое приносит благотворный результат. Но оно никогда ничем не помогает, оно неизменно мешает, оно заставляет гоняться за тенями, порождает огненные несчастья перед глазами и в конечном итоге заводит в болото.

В другом месте я упоминал об отношении индийцев к жизни. Если что-то можно изменить, измените это, если нет, смиритесь и терпите без жалоб. Здесь проявляется практическая мудрость. Но беспокоиться о том, что можно изменить, вместо того, чтобы изменить это, – верх глупости, а если что-то изменить нельзя, зачем беспокоиться? Насколько бесполезно беспокойство. Кроме того, беспокойство порождает придирки. Придирки – это беспокойство, выраженное словами, – словесное выражение беспокойства по отношению к другим людям. Мать желает, чтобы её сын поступал иначе. Можно ли изменить поступки мальчика? Тогда нужно работать над их изменением, а не беспокоиться. Если их нельзя изменить, зачем придираться к нему, зачем раздражать его, зачем усугублять и без того сложную ситуацию? Придирки, как и беспокойство, ни разу не принесли ни капли пользы, они причинили бесконечный вред, поскольку создают раздражение между теми, чья любовь могла бы преодолеть трудности, если бы её оставили в покое. Постоянное ворчание – это раздражение раны, растирание язвы, посыпание солью поврежденного места, угощение голодного человека брошюрой, религиозным советом или Библией, когда все, чего он жаждет, – это еда.

Ах, мама! Многие мальчики сбегали из дома, потому что твои заботы заставляли тебя постоянно его пилить, многие девочки сегодня оказались на улице, потому что отец или мать

постоянно их пилили, многие мужья «впадали в истерику», потому что не могли вынести «выражения беспокойства» своей жены, хотя никто не станет отрицать, что и мальчики, и девочки, и мужья были неправы во всех отношениях, а «пилящий» был прав, за исключением одного – беспокойства и его последующих придирок.

Наблюдая за жизнью мужчин и женщин, я снова и снова поражался тому, что бесплодность их тревог не доказывала им их бесполезность. От них никогда ничего хорошего не бывает. Каждый, кто хоть немного разбирается в этом, видит это, соглашается с этим, признает это. Тогда почему же они продолжают в этом настаивать? И все же они продолжают, и в то же время ожидают, что их будут считать разумными, здравомыслящими, нормальными людьми, многие из которых, будучи членами церквей, заявляют об особом и тесном родстве с Богом, забывая о том, что каждый миг, проведенный в тревоге, бесчестит Бога.

Сколько же ненужных тревог, забот и настоящих мучений терпят некоторые женщины в безумном желании содержать свои дома в безупречной чистоте. В доме не должно быть ни единой пылинки, кухня должна быть такой же чистой, как и гостиная, раковина должна быть настолько чистой, что из нее можно было бы есть, если бы это было необходимо, дети всегда должны быть в своих лучших нагрудниках и комбинезонах и выглядеть как маленькие лорды Фаунтлерои, и никто, ни при каких обстоятельствах, не должен выглядеть грязным, кроме уборщика, который приходит убирать скопившийся мусор на кухне, и человека, который иногда помогает садовнику.

Эти люди забывают, что вся грязь и пыль не ценнее безупречной чистоты. Давайте спокойно взглянем на проблему на несколько минут. Перед нами домохозяйка, которая не может позволить себе помощь, чтобы содержать свой дом в такой же чистоте, как ей подсказывает инстинкт и воспитание. Ей просто невозможно ежедневно ходить по дому с тряпкой, тряпкой и совком. Если она попытается это сделать, как иногда делает, – она переутомится, и результатом станет нервный срыв. Что же тогда разумно, правильно, единственное, что ей следует сделать? Сесть и «беспокоиться» о своем «неопрятном доме», сетовать на то, что «лестница не подметалась с позавчерашнего дня, что гостиная не была вытерта сегодня утром, музыкальная комната выглядит просто ужасно», и плакать, что «если миссис Браун войдет и увидит мой ужасно неопрятный дом, я уверена, что умру от стыда!» Поможет ли это? Удалится ли хоть одна пылинка в результате беспокойства, причитаний и слез? Ни единой пылинки. Каждая частица останется такой же, как и прежде.

Однако другие вещи уже не будут такими, как прежде. Ни одна женщина не могла бы чувствовать себя так, как, по моему предположению, чувствовало это «беспокойное существо», не вызывая раздражения у мужа, детей и друзей. Стоит ли какой-либо построенный дом отчуждения близких? Что такое пыль, грязь, беспорядок действительно неопрятного дома – я предполагаю, что это исключительный случай – по сравнению с раздражением, вызванным беспокоящейся домохозяйкой?

Более того: такая женщина почти наверняка подорвет собственное здоровье и станет раздражительной неврастенией или ипохондрики, тем самым усугубляя бремя тех, кого она любит.

Есть женщины, которые, вместо того чтобы следовать этому пути, обрекают себя – и всех окружающих – на страдания, сравнивая свою участь с участью кого-то, кто находится в более благоприятном положении. У неё есть муж, который зарабатывает больше, чем ее собственный, у такого мужа больше денег на содержание и он может позволить себе больше помощников – однако беспокойство остается тем же, в какой бы форме оно ни проявлялось, и именно беспокойство является разрушительной силой.

Что же делать женщине, которая вынуждена смириться с тем, что не может удовлетворить свое желание содержать дом в безупречной чистоте, либо потому что у нее нет сил, либо потому что нет денег на это? Старая пословица поможет ей: «Что нельзя вылечить, то нужно

перетерпеть». Замечательная помощь заключается в спокойном, полном и прямом признании неприятных фактов. Посмотрите им прямо в лицо. Не уклоняйтесь от них, не отрицайте их. Знайте их, понимайте их, а затем противостоите им, чтобы не разрушить ваше счастье. Если вы не можете протирать пыль в доме ежедневно, делайте это три раза в неделю, два раза или один раз, и решите, что будете счастливы, несмотря на пыль. При этом не обязательно пострадает истинный комфорт дома, поскольку существует огромная разница между вашей безупречной чистотой и небрежной неряшливостью. Все может быть в порядке, даже если на полу немного скопилась пыль, или мебель не протиралась четыре дня.

«Но», – скажете вы, – «меня гораздо меньше беспокоит переутомление, чем дискомфорт от пыли». Тогда всё, что я могу сказать, это то, что, согласно моему пониманию вещей, вы неправильно расставили приоритеты. Ваше здоровье должно быть для вас гораздо важнее, чем ваши представления о чистоте в доме, но вы перепутали эти два понятия. Научитесь понимать относительную ценность вещей. Стодолларовая купюра ценнее, чем купюра за пять долларов, а жизнь вашего ребенка важнее, чем стоимость стодолларовой купюры. Расставьте приоритеты: сначала первостепенные вещи, затем второстепенные, третьестепенные и четвертичные. Ваше здоровье и душевное равновесие должны быть на первом месте, комфорт и счастье мужа и семьи – на втором, а чистота и порядок в доме – на третьем. Затем, если вы не можете поддерживать в доме желаемый порядок, твердо решите, что вас это не будет беспокоить. Вы сами будете контролировать свою жизнь и не позволите пыльной комнате – какой бы пыльной она ни была – разрушить ваш комфорт и душевное спокойствие, а также комфорт и спокойствие ваших близких.

Когда женщина такого тревожного типа рожает детей, она вскоре понимает, что должна выбирать между здоровьем и счастьем своих детей и удовлетворением своего страстного желания безупречной чистоты. Это удовлетворение, если ему постоянно потакать, вскоре становится болезнью, ибо, несомненно, только больной разум может ценить безупречность дома больше, чем здоровье, комфорт и счастье детей. И все же многие женщины так поступают – тем хуже. Этим бедным созданиям следовало бы понять, что существует грязь, которая намного хуже грязи в доме – грязь, замутненность ума, беспорядок в мыслях, превращение ума в рассадник неправильных мыслей. Не неправильных в смысле аморальных или порочных, как эти слова обычно используются, а неправильных в том смысле, что разум показывает глупость, бесполезность, непрактичность попытки воспитать здравомыслящих, здоровых, счастливых, нормальных детей в семье, где безупречная чистота является первостепенной задачей. Неудобства детей, мужа, самой матери – ничто по сравнению с поддержанием дома в идеальном порядке. Любую женщину, одержимую этим, следовало бы на короткое время отправить в психиатрическую лечебницу, ибо она, несомненно, настолько перевернула правильный порядок ценностей, что стала безумной. Она «загромоздила» свой разум неправильной идеей, идеей, которая загрязняет, затуманивает, оскверняет ее разум гораздо сильнее, чем пыль загрязняет ее дом.

Читатель, оберегай свой разум от подобной грязи – ибо грязь – это всего лишь «материя не на своем месте». Гораздо лучше иметь пыль и грязь в своем доме, грязь на руках, лице и одежде вашего ребенка, чем на собственном разуме, чтобы она вызывала у вас беспокойство, дискомфорт и болезни.

ГЛАВА 4 ЭГОИЗМ БЕСПОКОЙСТВА

Если бы беспокойство затрагивало только того, кто беспокоится, во многих случаях было бы легче относиться к нему спокойно и невозмутимо. Но, к сожалению, в неприятных сторонах жизни, гораздо чаще, чем в приятных, афоризм апостольского писателя «Никто не живет для себя» оказывается более чем верным. Это одно из доказательств эгоизма «беспокоящегося» – сознательно или бессознательно, я не говорю, – что он никогда не держит свои тревоги при себе. Он всегда должен «выплескивать их». Нервная мать, беспокоящаяся о своем ребенке, показывает это даже бессознательному малышу у своей груди. Когда ребенок становится старше, она все еще показывает это, пока малыш не поймет так же хорошо, как и когда светит солнце, что «мать снова беспокоится». Беспокойная жена не держит свои тревоги при себе, она изливает их на своего мужа. Беспокойный муж точно такой же. Если его беспокоит жена – или он думает, что беспокоится о ней, – он изливает свои опасения в резких словах, тем самым подливая масла в и без того разгоревшийся огонь.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.