

ДЕИЛ КАРНЕГИ

САМЫЕ ВАЖНЫЕ МЫСЛИ
ИЗ ЛЕГЕНДАРНЫХ КНИГ
ВСЕМИРНО
ИЗВЕСТНОГО
АВТОРА



ни находились. Только не старайся всякого напряжения и всяких разнотазных мышц и мышц.

из лучших средств для облегчения беспокойства является разговор о своих нестойким доверия. Когда пациенты обращаются к специалистам, они не сразу остаются. Им нужно выговориться, облегчить душу. Пока они замкнуты в себе, в

«КАК ПРИОБРЕТАТЬ ДРУЗЕЙ
И ОКАЗЫВАТЬ ВЛИЯНИЕ НА ЛЮДЕЙ»

«КАК ПЕРЕСТАТЬ БЕСПОКОИТЬСЯ
И НАЧАТЬ ЖИТЬ»

ЖИВЁМ

ельнее любых слов. Улыбка говорит: «Ты мне нравишься. Ты делаешь меня себе так любят собак. Они так рады нас видеть, что готовы выпрыгнуть из кожи действует и улыбка младенца. Неискренней улыбкой никого не обманешь. Первым необходимым условием для выраб

БЕЗ

е нравится, когда нам что-то навязывают или приказывают. Гораздо приятнее мы покупаем что-то сами, по собственной воле, или действуем исходя из того, что нам нравится, когда нас спрашивают о наших желаниях, о том, чего

ТРЕВОГИ

того, чтобы ощущать серьёзность и энтузиазм, действуйте всерьёз – и будьте прямо. Стойте спокойно. Не раскачивайтесь туда-сюда. Не подсказывайте овно усталый конь. Короче говоря, не делайте нервных движений, которые по

«КАК ПРОИЗВЕСТИ ВПЕЧАТЛЕНИЕ
И БЫТЬ УБЕДИТЕЛЬНЫМ»

Дейл Карнеги

**Живём без тревоги. Самые
важные мысли из легендарных
книг всемирно известного автора**

«Центрполиграф»

1936, 1948, 1931

УДК 159.9
ББК 88.50

Карнеги Д. Б.

Живём без тревоги. Самые важные мысли из легендарных книг всемирно известного автора / Д. Б. Карнеги — «Центрполиграф», 1936, 1948, 1931

ISBN 978-5-227-11303-0

Знаменитый писатель, психолог и выдающийся оратор Дейл Карнеги известен по всему миру. Его легендарные книги «Как перестать беспокоиться и начать жить», «Как приобретать друзей и оказывать влияние на людей», «Как произвести впечатление и быть убедительным» разошлись миллионными тиражами и помогают огромному количеству людей справиться с негативными мыслями, налаживать отношения в коллективе, получать доверие, обретать друзей, влиять на мнение окружающих и быть уверенными в себе. Эта уникальная книга — сборник самых интересных и важных мыслей автора, с помощью которых вы легко сделаете шаг к счастливой и гармоничной жизни, добьётесь успеха на любом поприще и, конечно же, научитесь управлять своим беспокойством и перестанете тревожиться. В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

УДК 159.9
ББК 88.50

ISBN 978-5-227-11303-0

© Карнеги Д. Б., 1936, 1948, 1931
© Центрполиграф, 1936, 1948, 1931

Содержание

Продавец счастья	6
Как перестать беспокоиться и начать жить	8
Конец ознакомительного фрагмента.	38

Дейл Карнеги
Живём без тревоги
Самые важные мысли из легендарных
книг всемирно известного автора

© Перевод, «Центрполиграф», 2026

© Художественное оформление, «Центрполиграф», 2026

Продавец счастья

Жизнь – это задача, которую еще никто не решил без ошибок
Ю.А Чесалов

Книги Карнеги популярны по нескольким причинам: простой язык, простые темы. Учение сводится к тому, чтобы забыть о себе и стать максимально удобным человеком для всех, не нарываясь на конфликты. Дейл Карнеги наиболее известен своими работами над основными, но важными принципами успешного общения людей. Его совет, основанный на здравом смысле, заключался в том, чтобы никогда не критиковать, не жаловаться и не осуждать другого человека, выражать искреннюю признательность другим.

Карнеги рекомендовал практику самоконтроля, понимания и прощения. Он посоветовал нам стараться увидеть точку зрения другого. Чтобы влиять на людей и достигать своих целей, считает Карнеги, необходимо считаться с индивидуальностью.

Многие работы Карнеги абсолютно актуальны и в наше время. Один из его главных посылов звучал так: «Хочешь быть успешным, верь – и станешь».

Дейл Брекенридж Карнеги – американский педагог, лектор, писатель, оратор-мотиватор, известный во всём мире автор книг по саморазвитию. Основал курсы по самосовершенствованию, эффективному общению, публичным выступлениям и другие. Его творчество покорило мир многомиллионными тиражами.

Дейл Карнеги родился в бедной фермерской семье. Родителям на все свои сбережения удалось выучить сына в педагогическом колледже. Во время учёбы он просыпался в три часа ночи, чтобы прибраться в хлеву и выполнить другую работу на ферме, а затем проделывал 6 миль верхом на лошади, чтобы добраться до места учёбы. Одежду и обувь ему приходилось донашивать за старшим братом, и он очень стыдился своей бедности. Одноклассники считали его законченным неудачником.

Закомплексованным он себя чувствовал во всём, только не в ораторском мастерстве – в этом он был лучшим среди своих ровесников. Секретами красноречия он интересовался с юных лет и неплохо преуспел в умении выступать на публике. Учителя отмечали его коммуникабельность и способность правильного ведения дискуссии. И этот талант Дейл использовал как свой главный козырь. Выступления в дискуссионном кружке придали ему уверенности в своих силах.

После окончания учёбы Дейл Карнеги поступил в одну из фирм агентом по продаже бекона, мыла и сала. «Я был одним из самых несчастных парней... Я ненавидел свою работу, ненавидел жизнь в дешёвой меблированной комнате, полной тараканов. Я питался в дешёвых, грязных забегаловках, тоже населённых тараканами. Я приходил домой вечером с головной болью, вызванной чувством разочарования, озабоченности, горечи и протеста», – вспоминал он о тех временах.

Однако благодаря этой работе ему удалось собрать денег и организовать собственную школу, где он преподавал риторику и сценическое мастерство. Вскоре курсы психолога и оратора приобрели невероятную популярность. С 1911 года преподаёт и создаёт книги.

Начал преподавать ораторское искусство в YMCA. Карнеги читал лекции при переполненных залах. Чтобы стандартизировать свои методы обучения, он начал публиковать брошюры, которые собрал в виде книги под названием «Публичное выступление: практический курс для деловых людей» (1926; также опубликовано как «Публичное выступление и влияние на мужчин в бизнесе»). Он также работал менеджером лекционного тура с писателем Лоуэлом Томасом и собирал малоизвестные факты об известных людях (1934).

Однажды директор влиятельного издательства посетил его лекции по практической психологии и был так впечатлён, что предложил обобщить все материалы и опубликовать их в виде одной книги.

Так в 1936 году появилась самая известная в мире работа психолога «Как завоёвывать друзей и оказывать влияние на людей», которая получила название «учебника успеха» и в первый же год разошлась миллионными тиражами. В увлекательной и доступной форме автор рассказывал о том, как производить хорошее впечатление на людей и благодаря этому влиять на их решения. На протяжении 10 лет эта книга оставалась в списках бестселлеров газеты «New York Times».

Следующая его работа – «Как перестать беспокоиться и начать жить» – также была переведена на многие языки мира. В 1956 году увидела свет ещё одно знаковое произведение Дейла Карнеги «Как выработать уверенность в себе и влиять на людей, выступая публично».

Дейл Карнеги основал собственный «Институт эффективного ораторского искусства и человеческих отношений», который имеет филиалы во многих странах. В Сент-Луисе в настоящее время работает Университет Дейла Карнеги, в котором ежегодно проходят подготовку и сертификацию десятки тысяч людей. Не следует путать это заведение с престижным Университетом Карнеги – Меллона, основанным промышленником и филантропом Э. Карнеги.

К моменту смерти Д. Карнеги его занятия по всему миру посещали около 450 000 человек.

Дейл Карнеги основал компанию Dale Carnegie Training, которая сегодня является международной организацией с офисами в более чем в 80 странах мира, имеющей более 2800 тренеров в своём штате.

Хотя психологу и оратору удалось добиться всемирного признания и успеха, в его собственной жизни не всё складывалось в соответствии с теми правилами и советами, которые он давал в своих книгах. В свои последние годы он остался в одиночестве, несмотря на огромное количество последователей и поклонников.

Личная жизнь самого популярного в США лектора, в отличие от карьеры, сложилась неудачно. Карнеги был женат дважды, однако оба брака распались. О причинах своих семейных неурядиц автор мотивирующих книг и «продавец счастья» предпочитал не распространяться.

Свои последние годы Карнеги провёл, мучаясь от неизлечимой болезни Ходжкина – злокачественного заболевания лимфоидной ткани. В своих работах психолог утверждал, что все болезни случаются из-за стрессов, тревожности и излишней мнительности людей, что препятствует достижению счастья и успеха. И чтобы обрести душевную гармонию и физическое здоровье, нужно просто не омрачать своё существование хроническим беспокойством и негативными эмоциями. Очевидно, самому автору это не удалось.

Знаменитый писатель, психолог и выдающийся оратор Дейл Карнеги скончался 1 ноября 1955 года в возрасте 66 лет. По одной из версий, причиной смерти стала его болезнь. Но куда более распространённой является версия о том, что мастер позитивного мышления покончил с собой, не в силах бороться с тяжёлой болезнью и одиночеством.

Человеческое мышление является удивительным явлением, способным анализировать и предлагать лучшие решения в ситуациях, которые не затрагивают нас лично. Однако, когда речь идёт о собственных проблемах, мы часто оказываемся подвержены путанице и принимаем неверные решения, руководствуясь эмоциями, а не разумом. В психологии этот феномен получил название «эффект Соломона», и он становится предметом интереса и исследований учёных.

Как перестать беспокоиться и начать жить

Мы живём в постоянном напряжении, боимся куда-то не успеть, не справиться с важной работой, совершить ошибку. И в результате мы не действуем, а беспокоимся. Тратим силы, нервы, душевное спокойствие, в сотый раз упрекаем себя за неправильное решение – и не достигаем результата. Беспокойство мешает нам жить, лишает воли, разрушает здоровье.

Человек не в силах изменить прошлое или осмыслить будущее, но может выполнять необходимую работу сегодня.

Задайте себе вопрос: «Что есть самое худшее, что может произойти со мной?» Примите это «самое худшее» и примиритесь с этим. Спокойно подумайте о том, какими способами можно изменить ситуацию. Не расстраивайтесь из-за мелких неприятностей и пустяков.

Не идите у беспокойства на поводу. Помните о своих достижениях, чтобы повысить уверенность в своих силах и уменьшить тревожность.

В моменты беспокойства займите тело каким-то физическим трудом – пусть даже простейшим. Вслед за телом переключится и мозг.

#

Вы – уникальное явление. Радуйтесь этому. Старайтесь по максимуму воспользоваться тем, что дала вам природа.

#

Псалом 117: «Сей день сотворил Господь; возрадуемся и возвеселимся в оный!»

#

На протяжении многих лет я веду журнал, в котором записаны все мои встречи в течение дня. Близкие знают, что на меня лучше не рассчитывать субботним вечером; часть каждого субботнего вечера я посвящаю поучительному процессу самоанализа, самопроверки и самооценки. После ужина я уединяюсь, раскрываю журнал и обдумываю все интервью, беседы и встречи за прошлую неделю. Я спрашиваю себя: «Какие ошибки я допустил в тот раз?», «Что я делал правильно, а что можно было сделать по-другому?», «Какие уроки можно вынести из этого опыта?».

#

Наша главная задача – не вглядываться в то, что лежит вдали, в туманной дымке, но иметь дело с тем, что ясно различимо.

#

Еженедельные обзоры часто огорчают меня. Часто я поражаюсь собственным ошибкам. Конечно, с течением времени я допускал ошибки всё реже. Иногда после подобных сеансов мне хочется похлопать себя по спине. Такая система самоанализа, самообразования продолжалась год за годом, и она сделала для меня больше, чем всё, что я когда-либо пробовал сде-

лать. Благодаря своей системе я развил в себе способность принимать решения; система очень помогла мне во всех взаимоотношениях с людьми.

#

Будьте собой.

#

Повторяйте себе снова и снова: «Моё душевное спокойствие, моё счастье, моё здоровье – а в конечном счёте, может быть, и мой доход – во многом будут зависеть от применения старых, очевидных и вечных истин

#

Научитесь так управлять собой, чтобы вы могли жить сегодняшним днём, отделяя отсеки «вчера» и «завтра», поскольку это самый надёжный способ обеспечить безопасность в пути.

#

Наилучший способ подготовиться к завтрашнему дню – сосредоточить весь ваш разум, все силы на превосходном выполнении сегодняшних дел – сегодня. Вот единственный возможный способ подготовиться к будущему.

#

Отсеките «завтра» так же надёжно, как и «вчера»... Будущее – это сегодняшний день. «Завтра» не существует. День спасения человека сегодня. Того, кто беспокоится о будущем, сопровождают напрасная трата сил, тревога и нервные срывы...

#

Отсеките прошлое! Пусть мёртвое прошлое хоронит своих мертвецов... Отсеките вчерашние дни, которые освещают глупцам путь к тусклой смерти...

#

В молитве «Отче наш» говорится: «Хлеб наш насущный даждь нам днесь». Здесь говорится лишь о сегодняшнем хлебе, нет жалоб на чёрствый хлеб, какой пришлось есть вчера, и не говорится: «О Боже, недавно была засуха, а может быть, будет ещё одна, и как же я получу хлеб следующей осенью...» или, допустим, «как мне получить хлеб свой, если я потеряю работу?». Молитва «Отче наш» учит просить лишь о хлебе насущном. Сегодняшний хлеб – единственный, который вы можете съесть.

#

Не заботьтесь о завтрашнем дне, ибо завтрашний сам будет заботиться о своём: довольно для каждого дня своей заботы.

#

Для мудрого человека каждый день – это новая жизнь.

#

Современные переводы Библии точнее: «...не тревожьтесь о завтрашнем дне». Поэтому думайте о завтрашнем дне – да, думайте, планируйте его и готовьтесь к нему. Но не беспокойтесь.

#

Основная разница между позитивным и негативным мышлением заключается в следующем: позитивное мышление имеет дело с причинами и следствиями и ведёт к логичному, конструктивному планированию; негативное мышление часто приводит к напряжению и нервным срывам.

#

Одно из самых ужасных последствий современного образа жизни заключается в том, что половину коек в наших больницах занимают пациенты с нервно-психическими расстройствами, которые не выдержали бремени нагрузок, накопленных вчера, и страха за завтрашний день.

#

Представь себе свою жизнь в виде песочных часов. В верхней половине песочных часов находится множество песчинок, и все они постепенно проходят через узкое горлышко посередине. И что бы мы с тобой ни делали, невозможно протолкнуть через узкое горлышко больше одной песчинки за раз, не разбив часы.

#

Любой способен нести свою ношу, какой бы тяжёлой она ни была, до наступления ночи. Любой способен выполнять свою работу, какой бы трудной она ни была, в течение одного дня. Любой может жить лёгкой, полной любви и чистой жизнью до захода солнца. Вот и всё, что на самом деле значит жизнь.

#

Жить в прошлом или будущем невозможно даже долю секунды. Мы же, пытаясь так жить, подрываем как свои физические силы, так и психику. Поэтому давайте довольствоваться тем, что мы живём единственный раз, какой у нас есть.

#

Одна из самых трагических особенностей человеческой природы заключается в том, что все мы откладываем жизнь на потом. Мы все мечтаем о волшебном саде за горизонтом вместо того, чтобы наслаждаться розами, которые сегодня расцветают у нас за окнами.

#

Древнегреческий философ Гераклит учил: «Нельзя войти в одну и ту же реку дважды». Река меняется каждую секунду; так же меняется и человек, который входит в реку. Жизнь – бесконечная вереница перемен. Единственное, в чём можно быть уверенным, – сегодняшний день. Зачем портить красоту сегодняшней жизни, пытаясь решить задачи будущего, затянутого пеленой перемен и неуверенности, – будущего, которое никто не способен предсказать?

#

Одна песчинка за раз... Одна задача за раз.

#

Ребёнок говорит: «Когда я вырасту большим...» И что же? Большой мальчик говорит: «Когда я стану взрослым...» А затем, став взрослым, он говорит: «Когда я женюсь...» И вот человек женится – и что? Он тут же начинает думать: «Когда я выйду на пенсию...» Выйдя на пенсию, человек оглядывается на прожитую жизнь; холодный ветер овеивает унылый пейзаж. Каким-то образом он всё пропустил, и жизнь прошла. Мы слишком поздно узнаем, что жизнь заключается в том, чтобы жить каждый день и каждый час.

#

Древние римляне употребляли для этого подходящее выражение: *Carpe diem*. «Лови день» или «Лови момент». Да, лови момент и наслаждайся им.

#

Одно из тяжелейших осложнений беспокойства заключается в том, что оно не даёт сосредоточиться. Когда мы тревожимся, мысли у нас скачут, и мы теряем способность мыслить здраво. Однако, представив самое худшее и мысленно с ним смирившись, мы перестаем метаться и снова получаем способность сконцентрироваться на главном.

#

С психологической точки зрения это означает новое высвобождение энергии! После того как мы приняли худшее, нам больше нечего терять, а значит, нам есть что приобретать!

#

Миллионы людей губят свою жизнь, превращая её в полный хаос. Они даже не пытаются что-то исправить; отказываются спасти от крушения то, что можно. Вместо того чтобы вернуть удачу, они обижаются на судьбу и становятся жертвами мрачной одержимости, известной под названием меланхолия.

#

Медицина успешно умеет устранять такие ужасные болезни, вызываемые микробами, как оспа, холера, жёлтая лихорадка и множество других напастей, которые безвременно унесли в могилу миллионы человек. Но традиционная медицина пока не в силах справиться с психическими и физическими болезнями, вызванными не микробами, а эмоциями беспокойства, страха, ненависти, досады и отчаяния. Количество жертв таких «эмоциональных» болезней растёт с катастрофической скоростью.

#

Мы сейчас только начинаем развивать новую науку, который называется психосоматикой; она рассматривает психологические факторы возникновения болезней.

#

Четыре самых распространённых причины артрита:

1. Семейные неурядицы.
2. Банкротство и переживания из-за финансов.
3. Одиночество и тревожность.
4. Давние обиды.

Беспокойство способно вызвать даже кариес.

#

Больше всего расслабляют и помогают отдохнуть здоровая религия, сон, музыка и смех.

#

Почему возникает безумие? Ответа не знает никто. Но весьма вероятно, что во многих случаях существенную роль играют страх и беспокойство. Тревожный, измученный беспокойством человек не в силах справиться с грубым реальным миром, порывает все связи со своим окружением и удаляется в придуманный им мир, решая таким образом свои проблемы с беспокойством.

#

Верьте в Бога; научитесь крепко спать; любите хорошую музыку; умеете видеть в жизни смешное – и к вам вернутся здоровье и счастье.

#

Уинстон Черчилль в разгар войны работал по восемнадцать часов в день. Когда его спросили, не беспокоит ли его огромная ответственность, он ответил: «Я слишком занят. У меня нет времени на беспокойство».

#

Когда жестокие китайские военачальники хотели помучить пленных, их связывали по рукам и ногам и подвешивали над ними мешок с водой, откуда вода капала им на голову постоянно, днём и ночью... кап... кап... кап... Эти капли воды, которые постоянно падали на голову несчастным, наконец становились как удары молота – и сводили людей с ума. Тот же метод пытки применялся испанской инквизицией и в немецких концлагерях при Гитлере. Беспокойство похоже на постоянное капанье воды; и постоянное «капкапкап» беспокойства часто доводит людей до безумия и самоубийства.

#

Больше всего надежд в меня вселяет несомненная способность человека возвыситься благодаря сознательному усилию... Сделать прекраснее наш день – вот высшее из искусств! Долг каждого человека – сделать свою жизнь во всём, вплоть до мелочей, достойной тех стремлений, какие пробуждаются в нем в лучшие её часы.

#

Аристотель применял такой метод. Три основных шага анализа проблем.

1. Собрать факты.
2. Проанализировать их.
3. Принять решение – и действовать в соответствии с ним.

#

Когда вы испытываете искушение беспокоиться из-за той или иной проблемы, выпишите следующие вопросы и ответьте на них:

- А. В чём проблема?
- Б. В чём причина проблемы?
- В. Каковы все возможные способы решения проблемы?
- Г. Какое решение вы предлагаете?

#

Великий учёный Пастер говорил о «покое, который можно обрести в библиотеках и лабораториях». В библиотеках и лабораториях люди обычно так поглощены своими задачами, что им не до беспокойства о себе. У исследователей редко случаются нервные срывы. У них нет времени на такую роскошь.

#

Такая простая вещь, как постоянная занятость, помогает вытеснить тревогу. Человеческий разум, пусть даже самый блестящий, не способен думать о нескольких вещах одновременно.

#

«Трудотерапия» – такой термин теперь используется в психиатрии, когда работа прописывается как лекарство. Метод не нов. Древнегреческие врачи рекомендовали то же самое за пятьсот лет до Рождества Христова!

#

Любой психиатр подтвердит, что работа и занятость – одно из лучших лекарств для больных нервов.

#

Беспокойство наиболее склонно доводить вас до белого каления не когда вы чем-то заняты, а когда все дневные дела сделаны. Тогда вы даёте волю фантазии, вспоминаете всевозможные нелепые происшествия и преувеличиваете каждую незначительную оплошность. В такое время ваш разум похож на мотор, который работает вхолостую. Он скрежещет, угрожает перегореть или даже развалиться на кусочки. Лекарство от беспокойства – быть полностью занятым, делая что-нибудь конструктивное.

#

В свободное время в голову приходят тревожные мысли: достигнем ли мы чего-то в жизни? Возможно, мы попали в колею... Мы беспокоимся из-за того, что имел в виду начальник сегодняшним замечанием... и не лысеем ли мы.

#

Если нас одолевает беспокойство, давайте не будем забывать, что на помощь всегда может прийти старое доброе средство – работа.

#

Большую часть времени нам приходится преодолевать раздражение из-за мелочей. Достаточно лишь переместить точку зрения и обратить внимание на что-нибудь приятное.

#

Двадцать четыре столетия назад Перикл сказал: «Довольно, граждане, мы слишком долго занимаемся пустяками».

#

Не позволяйте себе расстраиваться из-за мелочей, на которые не стоит обращать внимания.

#

Всем нам рано или поздно придётся научиться: принимать неизбежное и примиряться с ним.

#

Обратимся к фактам. Давайте спросим себя: «Какова вероятность, в соответствии с законом средних чисел, что событие, из-за которого я беспокоюсь, вообще наступит?»

#

Надпись на развалинах собора XV века в Амстердаме (Голландия). В переводе с фламандского надпись гласит: «Это так. Это не может быть иначе».

#

С течением времени мы, скорее всего, столкнёмся с множеством неприятных ситуаций, которые просто таковы, как есть. Они не могут быть другими. У нас есть выбор. Мы можем либо принять их как неизбежные и приспособиться к ним, либо можем портить себе жизнь, сопротивляясь. В последнем случае дело, возможно, закончится нервным срывом.

#

Вот мудрый совет философа Уильяма Джеймса: «Будьте готовы к тому, что это так. Принятие того, что случилось, – первый шаг к преодолению последствий любого несчастья».

#

Следовало воскликнуть много лет назад вместе с Уолтом Уитменом:

Хочу встать лицом к лицу с ночью, бурями,
голодом, насмешками,
Несчастливым случаем, отказами – как деревья
и животные.

Король Георг V приказал повесить на стене своей библиотеки в Букингемском дворце следующие слова в рамке: «Научи меня не желать того, чего нельзя достичь, и не жаловаться на то, чего нельзя изменить». Шопенгауэр выразил ту же мысль так: «На жизненном пути очень пригодится хороший запас смирения».

#

Очевидно, одни обстоятельства не делают нас счастливыми или несчастными. Наши эмоции определяются тем, как мы реагируем на обстоятельства. Иисус говорил, что царство Божие внутри нас. Там же находится и царство ада.

#

Мы все можем вынести катастрофу, трагедию и одержать над ними победу – если надо. Возможно, нам кажется, что мы не способны на такое, но у нас на удивление богатые внутренние резервы, которые поддержат нас, если мы пожелаем ими воспользоваться. Мы сильнее, чем нам кажется.

#

Нам с вами, во имя всего святого, давно пора принять неизбежное! Если мы будем злиться и сопротивляться неизбежному, ожесточимся против него, мы не изменим неизбежное, зато изменимся сами.

#

Мастера джиу-джитсу учат учеников «гнутья, как ива, а не сопротивляться, как дуб».

#

Стишок из «Сказок Матушки Гусыни»:

Против каждого зла на вашем пути
Есть бальзам или нет его вовсе.
Если есть, постарайтесь найти,
Если нет – позабудьте, бросьте.

Автомобильные покрышки делают прочными. Сначала производители делали покрышки, способные сопротивляться тряске на неровностях дороги. Однако вскоре такие покрышки оказывались изрезанными на ленты. Позже придумали резину, способную амортизировать тряску. Покрышки из такой резины как бы смирялись с тряской и принимали её. Мы

с вами продержимся дольше и будем наслаждаться более плавной ездой, если научимся принимать удары и тряску на каменистой дороге жизни.

#

Ни у кого не хватит эмоций и жизненной силы, чтобы бороться с неизбежным, и в то же время у нас остаётся их ещё достаточно, чтобы создать новую жизнь. Выберите одно или другое. Вы можете либо согнуться под действием неизбежных жизненных бурь, либо противостоять им и сломаться!

#

Что случится с нами, если мы начнём сопротивляться ударам жизни, а не смиряться с ними? Что произойдёт, если мы откажемся «гнуться, как ива» и будем упорно «сопротивляться, как дуб»? Ответ прост. Мы породим внутренние конфликты. Мы станем встревоженными, напряженными невротиками. Если мы будем ещё больше противиться суровому реальному миру, мы пойдём ещё дальше, в придуманный нами мир фантазий, – и сойдём с ума.

#

Афиняне, завидовавшие популярности старого босоногого Сократа у сограждан, выдвинули против него обвинения; Сократа судили и приговорили к смерти. Передавая приговорённому чашу с ядом, дружески настроенный тюремщик посоветовал: «Постарайся легко принять неизбежное». Сократ так и поступил. Он посмотрел в лицо смерти хладнокровно и решительно, и его отношение можно назвать почти божественным.

#

Чтобы победить привычку беспокоиться до того, как она победит вас, смиритесь с неизбежным.

#

Генри Торо записал в дневнике: «Стоимость вещи я измеряю количеством жизненных сил, которое надо отдать за неё – одновременно или постепенно».

#

На всём белом свете есть только один способ творчески подойти к прошлому: спокойно проанализировать прошлые ошибки, извлечь из них пользу – и забыть о них. Знаю, так и есть, но всегда ли мне хватало мужества и здравого смысла для того, чтобы так поступать?

#

Мы глупцы, если переплачиваем за какую-то вещь с точки зрения того, что она забирает из самого нашего существования.

#

Один из величайших секретов подлинного душевного спокойствия – умение правильно определять ценность вещей.

#

Старые пословицы содержат выжимку из многовековой мудрости. Они основаны на опыте человечества и веками передавались из поколения в поколение. Если бы вам пришлось прочесть всё, что было написано о беспокойстве великими учёными всех времён, вы бы не прочли ничего более основополагающего или более глубокого, чем такие избитые, банальные пословицы, как «Не переходи мост, пока не дошёл до него» или «Не плачь над пролитым молоком».

#

Я давно понял, что «проще учить двадцать человек тому, как поступать правильно, чем быть одним из двадцати и следовать собственному учению».

#

Зачем напрасно лить слезы? Конечно, мы все совершаем ошибки и оплошности! Что из того? Кто не ошибался? Даже Наполеон проиграл треть всех важных сражений, которые он вел. Может быть, в среднем мы не хуже Наполеона. Кто знает?

#

Нельзя пилить опилки! Ведь они уже распилены. То же самое с прошлым. Когда вы начинаете беспокоиться о том, что было и прошло, вы просто пытаетесь пилить опилки.

#

Вытесните беспокойство из головы с помощью постоянной занятости. Постоянная занятость – одно из лекарств для борьбы с «зловредными гремлинами».

#

Пусть прошлое хоронит своих мертвецов.

#

Зная, о чём вы думаете, я наверняка пойму, кто вы. Наши мысли делают нас такими, какие мы есть.

#

Не волнуйтесь из-за мелочей. Не позволяйте мелочам – просто термитам жизни – разрушать ваше счастье.

#

Отдайте стоп-приказ своему беспокойству. Решите, сколько тревоги вы можете себе позволить, и откажитесь беспокоиться больше.

#

Меня попросили ответить на вопрос: «Какой урок стал для вас самым важным?» Ответить оказалось просто. Самый важный урок, который я усвоил, – это важность того, о чём мы думаем.

#

Наши психологические установки – нечто особенное, «изюминка», которая определяет нашу судьбу. Эмерсон сказал: «Человек – то, о чём он думает на протяжении всего дня». Да и как может быть иначе?

#

Самая большая проблема, с какой нам приходится иметь дело, – более того, единственная проблема, с которой нам приходится иметь дело, – подбор правильных мыслей. Если мы способны на это, мы на правильном пути к решению всех наших проблем.

#

Марк Аврелий, великий философ, управлявший Римской империей, выразил в нескольких словах определение судьбы: «Наша жизнь такова, какой её делают наши мысли».

#

Теперь я понимаю, в чём истинная ценность жизни. Когда тревоги пытаются заползти мне в голову (такое случается в жизни каждого), я велю себе снова навести камеру на резкость, и всё нормализуется.

#

Если бодрость духа нас оставила, мы можем по своей воле вернуть её, если расправим плечи и начнём действовать и говорить так, словно нам уже хорошо. Это работает, как пластическая хирургия! Попробуйте сами. Нацепите на лицо большую, широкую, искреннюю улыбку; расправьте плечи; глубоко вздохните и пропойте отрывок из песни. Если не умеете

петь, свистите. Если не умеете свистеть, мычите. Физически невозможно оставаться грустным или подавленным, если вы изображаете симптомы лучезарного счастья!

#

Душевное спокойствие и радость, которые мы получаем от жизни, зависят не от того, кто мы, где мы находимся и что имеем, а только от нашего психического настроения. Внешние условия почти не имеют к этому отношения.

#

Те, кто отважны, спокойны и полны созидательными мыслями, способны любоваться красотой природы, сидя на собственном гробу по пути к виселице; они способны петь «звонкие весёлые песни», умирая от голода и холода.

#

У Наполеона было всё, о чём люди обычно мечтают: слава, власть, богатство. Однако на острове Святой Елены он сказал: «Я в жизни не знал шести счастливых дней».

#

Позвольте спросить вас: если спасти человеку жизнь помогли простое притворство и позитивные мысли, зачем терпеть мрачные мысли и уныние хотя бы на минуту дольше? Зачем делать себя самих и окружающих несчастными, когда возможно начать создавать счастье и радость, просто притворившись весёлыми?

#

Как человек меняет свои мысли по отношению к вещам и другим людям, так вещи и другие люди меняются по отношению к нему... Если человек радикально поменяет свои мысли, он поразится стремительному преобразению материальных условий своей жизни... Человек способен возвыситься, победить и чего-то достичь, возвысив свои мысли. Он может остаться слабым, малодушным и жалким, отказавшись возвысить свои мысли.

#

По Книге Бытия, Создатель наделил человека властью над всей землёй. Огромный подарок! Но меня не интересуют царские привилегии. Я желаю одного: власти над собой, власти над своими мыслями, власти над своими страхами; власти над своим разумом и над своим духом. Замечательно знать, что я могу достичь такой власти до поразительной степени всякий раз, как захочу, просто управляя своими поступками – что, в свою очередь, будет управлять моими реакциями.

#

Многое из того, что мы зовём злом... часто можно превратить в бодрящее и укрепляющее добро благодаря простому изменению внутреннего настроя страдальца со страха на борьбу. Давайте бороться за своё счастье!

#

Давайте бороться за своё счастье, следуя ежедневной программе бодрого и конструктивного мышления. Вот эта программа. Она называется «Уже сегодня».

1. Уже сегодня я буду счастлив. Верно сказанное Авраамом Линкольном: «Большинство людей счастливы настолько, насколько сами решили». Счастье находится внутри; внешние обстоятельства ни при чём.

2. Уже сегодня я попробую приспособиться к тому, что есть, и не буду стараться приспособить всё к моим желаниям. Я буду принимать моих близких, мою работу и мою удачу такими, какие они есть, и постараюсь соответствовать им.

3. Уже сегодня я позабочусь о своём теле. Я буду упражнять его, заботиться о нем, питать его, не буду оскорблять его и пренебрегать им, чтобы оно стало идеальной машиной по моему желанию.

4. Уже сегодня я попробую укрепить свой разум. Я научусь чему-то полезному, мои мысли не будут пустыми. Я прочту что-то требующее усилий, размышлений и сосредоточенности.

5. Уже сегодня я буду упражнять мою душу тремя способами: я сделаю кому-нибудь что-то хорошее так, чтобы об этом не узнали. Я сделаю по крайней мере две вещи, которые я не хочу делать, как предлагает Уильям Джеймс, – просто ради упражнения.

6. Уже сегодня я стану милым и приятным. Постараюсь выглядеть как можно лучше, одеваться по возможности со вкусом, говорить негромко, действовать предупредительно, буду щедр на похвалу, не стану никого критиковать и выискивать в чём-то недостатки, и я не буду пытаться никого исправлять или улучшать.

7. Уже сегодня я постараюсь жить только сегодняшним днём, не пытаюсь решить все жизненные проблемы разом. Я способен на многое на протяжении двенадцати часов, но мысль о том, что придётся заниматься тем же на протяжении всей жизни, меня пугает.

8. Уже сегодня я составлю для себя программу. Запишу то, чем рассчитываю заниматься, по часам. Возможно, я не стану точно следовать программе, но она у меня будет. Она устранил два бедствия: спешку и нерешительность.

9. Уже сегодня я возьму тихие полчаса, когда останусь наедине с самим собой и расслаблюсь. Иногда в эти полчаса я буду думать о Боге, чтобы яснее понимать цель своей жизни.

10. Уже сегодня я не буду бояться. Особенно я не буду бояться быть счастливым, радоваться красоте, любви и верить тому, что те, кого я люблю, любят меня.

#

Думайте позитивно, поступайте жизнерадостно, и вы почувствуете радость.

#

Ненавидя наших врагов, мы даём им власть над нами, власть над нашим сном, над нашим аппетитом, над давлением, над здоровьем и счастьем. Враги сплясали бы джигу от радости, знай они, как они нас тревожат, какую боль нам причиняют! Им наша ненависть нисколько не вредит, зато нас ненависть погружает в адскую неразбериху.

#

Если эгоисты пытаются вами воспользоваться, вычеркните их из жизни, но не пробуйте свести с ними счёты. Когда вы пытаетесь свести с ними счёты, вы вредите себе больше, чем противнику.

#

Как вам вредят попытки отомстить? По-разному. Подобные действия способны даже подорвать ваше здоровье. Общие черты у гипертоников – возмущение и чувство обиды. Если возмущение хроническое, оно влечёт за собой гипертонию и болезни сердца.

#

Когда Иисус сказал: «Любите врагов ваших», Он не только призывал к здоровой нравственности. Когда Он сказал, что прощать следует «до седмижды семидесяти раз», Иисус учил нас с вами, как уберечься от высокого давления, болезней сердца, язвы желудка и многих других недугов.

#

Врачи знают: приступ злости способен убить тех, у кого больное сердце.

#

Когда Иисус учил: «Любите врагов ваших», Он также показывал, как можно улучшить нашу внешность. Наверное, всем нам известны женщины, чьи лица покрывались морщинами и искажались от ненависти и делались уродливыми от обиды. Никакие лечебные процедуры по восстановлению красоты и наполовину не улучшат их внешность так, как сердце, полное прощения, нежности и любви.

#

Ненависть губит нашу способность радоваться даже еде. Вот как об этом сказано в Библии: «Лучше кусок сухого хлеба, и с ним мир, нежели дом, полный заколотого скота, но с раздором».

#

Разве наши враги не станут потирать руки от радости, зная они, что наша ненависть к ним истощает нас, делает нас издёрганными и нервными, разрушает нашу красоту, приносит проблемы с сердцем и, наверное, сокращает нашу жизнь?

#

Даже если мы не можем любить наших врагов, давайте любить по крайней мере себя. Давайте любить себя и не позволять врагам управлять нашим счастьем, нашим здоровьем и нашей красотой.

#

Возможно, мы не настолько святы, чтобы любить наших врагов, но ради нашего же здоровья и счастья давайте по крайней мере простим их и забудем о них. Поступать так разумнее всего.

#

Первая мысль, которую я хочу до вас донести, заключается в следующем: людям свойственна неблагодарность. Поэтому тех, кто всё время рассчитывает на благодарность, ждёт только головная боль.

#

Есть старая пословица: «Глуп тот, кто не умеет сердиться, но мудр тот, кто не хочет сердиться».

#

Никто не сможет ни унижить, ни потревожить нас с вами, если мы им не позволим.

#

На протяжении веков человечество поклонялось тем, кто, подобно Христу, не питал злобы к своим врагам.

#

Надёжный способ простить врагов и забыть о них заключается в том, чтобы быть поглощённым каким-то делом бесконечно большим, чем мы сами. Тогда оскорбления и враждебность, с которыми мы сталкиваемся, не будут иметь значения, потому что мы не будем думать ни о чём, кроме нашего дела.

#

Тысячу девятьсот лет назад Эпиктет сказал: что посеешь, то и пожнёшь, и судьба почти всегда заставляет нас расплачиваться за наши преступления. «В конечном счёте, – продолжал Эпиктет, – каждый понесёт наказание за свои злодеяния. Человек, который помнит это, не будет злиться ни на кого, не будет обижаться ни на кого, не будет никого бранить, винить, оскорблять и ненавидеть».

#

Христос исцелил десять прокажённых за день – но сколько из этих прокажённых поблагодарили Его? Лишь один. Прочтите в Евангелии от Луки. Когда Христос обернулся к ученикам и спросил: «Где другие девять?» – все они убежали. Скрылись, не поблагодарив! Почему вы или я ожидаем больше благодарности за наши маленькие услуги, чем было дано Иисусу Христу?

#

Если вы подарите кому-то из ваших родственников миллион, ожидаете ли вы от него благодарности?

#

Если мы с вами всё время жалуемся на неблагодарность, кто виноват? Это свойство человеческой природы – или наше невежество в области человеческих отношений? Давайте не будем ни от кого ждать благодарности. Тогда, если мы время от времени будем её получать, она станет для нас приятным сюрпризом. Если мы её не получим, мы не огорчимся.

#

Есть тысячи женщин, которым плохо от «неблагодарности», одиночества и пренебрежения. Они мечтают, чтобы их любили; но единственный способ, когда можно надеяться на любовь, заключается в том, чтобы перестать просить её и дарить любовь без надежды на воздаяние.

#

Аристотель говорил: «Идеальный человек получает радость, оказывая услуги другим; но ему стыдно, если другие оказывают услуги ему. Ибо дарить добро – это признак превосходства; однако получать добро – это признак неполноценности».

#

Если мы хотим обрести счастье, давайте перестанем думать о благодарности или неблагодарности и будем дарить ради внутренней радости от дарения.

#

Вот уже на протяжении десяти тысяч лет родители рвут на себе волосы из-за неблагодарности детей. Вспомним шекспировского короля Лира.

#

Но как дети будут испытывать благодарность, если мы их этому не научили? Неблагодарность естественна, как сорняк. Благодарность похожа на розу. Её надо удобрять, поливать и возвращать, любить и защищать.

#

Кого винить в том, что наши дети неблагодарны? Наверное, нас самих. Если мы никогда не учили их выражать благодарность к другим, как можем мы ожидать, что они проявят благодарность к нам?

#

Мы должны помнить, что наши дети такие, какими мы их сделали.

#

Избавиться от обиды и беспокойства из-за неблагодарности поможет:

А. Вместо того чтобы обижаться на чью-то неблагодарность, лучше ожидать её.

Б. Давайте помнить, что единственный способ обрести счастье – не ожидать благодарности, но дарить ради радости дарения.

В. Давайте помнить, что благодарность – привычка, которая «вращивается»; если мы хотим, чтобы наши дети были благодарны, мы должны научить их быть благодарными.

#

Давайте помнить: чтобы вырастить благодарных детей, мы сами должны быть благодарными. Давайте помнить, что «дети любят подслушивать» и часто слышат всё, что мы говорим.

#

Самый важный урок, который я получил, в том, что, если у тебя есть в достатке пресная вода и еда, тебе не на что жаловаться.

#

Около 90 % того, что происходит в нашей жизни, правильно, а около 10 % – неправильно. Если мы хотим быть счастливыми, нам всего лишь надо сосредоточиться на 90 % хорошего и не обращать внимания на 10 % плохого. Если мы хотим быть встревоженными, ожесточёнными

и иметь язву желудка, нам всего-то и нужно сосредоточиться на 10 % плохого и не обращать внимания на 90 % прекрасного!

#

Нам с вами должно быть стыдно за те дни, которые мы прожили в сказочной красоте, но были слепыми и ничего не замечали, были слишком пресыщенными, чтобы радоваться.

#

Я грустил, что у меня нет ботинок,
Пока не встретил на улице человека без ног.

#

На многих английских церквях эпохи Кромвеля можно увидеть слова: «Думай и благодари». Те же слова нужно написать и в наших сердцах: «Думай и благодари». Думай обо всем, за что мы должны быть благодарными, и благодари Бога за все наши благодеяния и награды.

#

Как выразился Шопенгауэр: «Мы редко думаем о том, что у нас есть, и всегда – о том, чего нам недостаёт». Да, склонность «редко думать о том, что у нас есть, и всегда – о том, чего нам недостаёт» – величайшая трагедия на земле. Наверное, она стала причиной больших несчастий, чем все войны и болезни в истории.

#

Привычка смотреть на лучшую сторону любого события стоит больше тысячи фунтов в год.

#

Считайте свои благословения, а не беды!

#

Желание быть самими собой – древнее, как сама история... и универсальное, как человеческая жизнь. Невозможность быть собой напоминает скрытую пружину, которая спрятана за многими невротами, психозами и комплексами.

#

При воспитании детей нет человека несчастнее, чем тот, кто хочет быть кем-то другим, а не тем, кем он является телом и душой.

#

Самая большая ошибка, которую совершают люди, когда ищут работу, в том, что они изображают кого-то другого. Вместо того чтобы вести себя естественно и быть совершенно откровенными, они пытаются угадать, что именно работодатель хочет услышать в ответ. И ничего не получается, потому что никому не нужны обманщики. Никому не нужны фальшивые монеты.

#

Любое искусство в конечном счёте автобиографично. И певцы, и художники в первую очередь выражают самих себя. Вы должны стать такими, какими вас сделали ваш опыт, ваше окружение и ваша наследственность.

#

Что бы ни случилось, возвращайте собственный сад. Что бы ни случилось, играйте на своём инструменте в оркестре жизни.

#

В образовании каждого человека бывает время, когда он приходит к выводу, что зависть – это невежество; что подражание – самоубийство; что он должен принимать себя таким, каков он есть; что, хотя огромный мир полон добра, ни одно питательное зёрнышко не придёт к нему иначе, как в результате труда на участке земли, который достался ему в удел. Власть, которая покоится в нём, нова по природе, и только он знает, на что он способен, но не узнает, пока не попробовал.

#

Для того чтобы взрастить в себе психологический настрой, который принесёт нам покой и свободу от беспокойства, есть правило: не подражать другим. Давайте найдём себя и будем собой.

#

Если жизнь подсовывает тебе лимон, сделай из него лимонад. Люди недалёкие поступают наоборот. Обнаружив, что жизнь подсунула им лимон, они сдаются и говорят: «Мне крышка. Это судьба. У меня нет никаких перспектив». Потом они начинают злиться на весь свет и упиваются жалостью к себе. Но когда жизнь подсовывает лимон человеку мудрому, он спрашивает себя: «Какой урок я могу извлечь из этой неудачи? Как мне улучшить своё положение? Как превратить этот лимон в лимонад?»

#

Великий психолог Альфред Адлер заявил, что одно из чудесных свойств человека заключается в «его способности превратить минус в плюс».

#

Два человека смотрели из тюремного зарешеченного окна. Один видел грязь, другой видел звезды.

#

Счастье по большей части не удовольствие; по большей части это победа. Победа, которая возникает из чувства достижения, триумфа, превращения лимонов в лимонад.

#

Самое важное в жизни – не использовать свои доходы для собственной выгоды. На такое способен любой дурак. По-настоящему важно извлекать прибыль из своих убытков. На это требуется ум; и именно в этом разница между человеком разумным и дураком.

#

Есть скандинавская пословица, которую некоторые из нас вполне могут выбрать девизом своей жизни: «Викингов создал северный ветер». С чего мы взяли, что безопасная и приятная жизнь, отсутствие трудностей и удобства делали людей добрыми или счастливыми? Совсем наоборот, люди, привыкшие жалеть себя, будут продолжать жалеть себя, даже лёжа на мягкой перине. История показывает, что успех и счастье приходят к людям в самых разных условиях – хороших, плохих и нейтральных – когда они берут на себя личную ответственность.

#

Допустим, мы так разочарованы, что нам кажется, что нет надежды, что нам когда-нибудь удастся сделать из лимона лимонад. Есть две причины, почему всё-таки стоит попробовать, во всяком случае, нам нечего терять, зато есть что приобрести.

Причина первая: возможно, мы добьёмся успеха.

Причина вторая: даже если мы не добьёмся успеха, попытка превратить минус в плюс заставит нас смотреть вперёд, а не назад; она заменит негативные мысли позитивными; она высвободит творческую энергию и побудит так усердно трудиться, что у нас не останется ни времени, ни желания горевать над тем, что было и прошло навсегда.

#

Прикованный к постели инвалид получал от жизни. Даю две попытки отгадать, почему. Может быть, он жаловался и критиковал? Нет... Упивался жалостью к себе и требовал, чтобы он был в центре внимания и все заботились о нём? Нет... Снова неправильно. Он много полу-

чал от жизни, взяв за образец девиз принца Уэльского: «Ich dien» – «Я служу». Он собрал имена и адреса других инвалидов и утешал и их, и себя, когда писал им радостные, ободряющие письма. Более того, он организовал клуб друзей по переписке для инвалидов и поощрял их писать друг другу. Наконец, он основал общенациональную организацию под названием «Общество отрезанных от мира».

#

Меланхолики часто склонны мстить себе, совершая самоубийство, и первая задача врача – не давать им предлога для самоубийства. Я сам стараюсь сбросить напряжение, предложив им, в качестве первого правила для лечения, «никогда не делать того, что вам не нравится». Кажется, что это весьма скромно, но, по-моему, в том и заключён корень проблемы. Если меланхолик способен делать всё, что он хочет, кого ему обвинять? За что ему мстить себе? «Если хотите пойти в театр, – говорю ему я, – или поехать в отпуск, так и сделайте. Если по пути окажется, что вам этого не хочется, возвращайтесь». Вот лучшее положение, в каком человек может очутиться. Оно удовлетворяет его стремление к превосходству.

#

От меланхолии можно вылечиться за две недели, если вы последуете такому рецепту. Постарайтесь каждый день думать о том, как вы можете доставить кому-то радость.

#

Меланхолик хочет доминировать, обвинять других, а над теми, кто с ним соглашается, доминировать невозможно. Это правило – отличное лекарство, и среди моих пациентов никогда не было самоубийц.

#

Почему каждодневные добрые дела так благотворны для того, кто их совершает? Потому что, стараясь доставить другим радость, мы перестаём думать о себе, то есть делать то, что вызывает тревогу, страх и меланхолию.

#

Вот о чём я говорю. Сделайте мир лучше – ваш собственный, личный мир. Начните завтра утром с тех, кого вы видите каждый день!

#

Какой бы неинтересной ни была ваша жизнь, вы, конечно, каждый день встречаетесь с какими-то людьми. Что вы делаете для них? Просто скользите по ним взглядом или пытаетесь выяснить, что в них особенного?

#

Почтальон каждый год проходит не одну сотню миль, доставляя почту к вашей двери; но вы когда-нибудь спрашивали, где он живёт, просили показать фотографию его жены и детей? Вы когда-нибудь интересовались, не устали ли у него ноги, не бывает ли ему скучно?

#

Продавец в магазине, торговец газетами, чистильщик обуви на углу – все они люди, у них свои трудности, мечты и устремления. И им тоже не терпится поделиться ими с кем-нибудь. Позволяли ли вы им это когда-нибудь? Вы когда-нибудь демонстрировали искренний, неподдельный интерес к их жизни?

#

Что здесь полезного для вас? Больше счастья! Больше удовлетворения и гордости собой! Аристотель назвал такое отношение «просвещённым эгоизмом». Заратустра говорил: «Делать добро другим – не долг. Это радость, ибо это увеличивает ваши собственные здоровье и счастье». А Бенджамин Франклин суммировал всё вышесказанное очень просто. «Когда вы добры к другим, – сказал Франклин, – лучше всех вы относитесь к себе».

#

Ни одно открытие современной психологии не так важно, как научное доказательство необходимости самопожертвования и дисциплины для самореализации и счастья.

#

Думая о других, вы не просто перестаёте беспокоиться за себя. Мысли о других помогают вам приобрести много друзей и сделать жизнь гораздо интереснее.

#

Когда к людям проявляешь интерес, они светятся от радости.

#

Вы можете представить, чтобы человек, который пожимает руки носильщикам, выражает сочувствие поварам на горячей кухне, восхищается чужими собаками, был угрюмым, озабоченным и нуждался в помощи психиатра? Конечно, не можете! Китайская пословица гласит: «Немного аромата всегда остаётся на руке, которая даёт вам розы».

#

Тот, кто забыл о себе, служа другим, обретёт радость жизни.

#

Преподаватель Кембриджского университета и один из самых выдающихся учёных своего поколения Хаусман в 1936 году произнёс речь под названием «Имя и природа поэзии». В своей речи он объявил, что величайшей истиной и самым глубоким нравственным открытием всех времён стали слова Иисуса: «Сберёгший душу свою потеряет её; а потерявший душу свою ради Меня сбережёт её».

#

Драйзер отстаивал единственный великий принцип, которому учил Иисус, – служение другим. «Если он [человек] и может извлечь какую-то радость из своей жизни, – говорил Драйзер, – он должен подумать и постараться сделать всё лучше не только для себя, но и для других, ведь радость для себя зависит от радости в других и других в нём».

#

Если вы хотите «сделать всё лучше для других», не медлите! Время не ждёт! Я пройду этим путём только один раз; поэтому позвольте мне сделать всё хорошее, что я могу, и выказать всё добро, какое я способен выказать, сейчас. Позвольте мне не откладывать и не пренебрегать этим, ибо я больше не пройду этим путём.

#

Если вы хотите избавиться от беспокойства и добиться покоя и счастья, запомните: забудьте о себе и интересуйтесь другими. Каждый день делайте добрые дела, которые вызовут на чьём-то лице улыбку радости.

#

Давайте наполним разум мыслями о мире, храбрости, здоровье и надежде, ибо «наша жизнь – то, чем её делают наши мысли».

#

Давайте никогда не будем мстить нашим врагам, потому что в противном случае мы навредим себе гораздо больше, чем им. Последуем совету генерала Эйзенхауэра: не будем тратить ни минуты на мысли о тех, кто нам не нравится.

#

Считайте благословения, а не беды!

#

Давайте не будем подражать другим. Давайте найдём себя и будем собой, ибо «зависть – это невежество», а «подражание – самоубийство».

#

Давайте забудем о своих несчастьях, постаравшись создать немного счастья для других. «Когда вы хороши к другим, лучше всего вы относитесь к себе самому».

#

Много лет спустя отец признался: единственная причина, почему он тогда не прыгнул, – глубокая, неизменная и радостная вера мамы в то, что, если мы любим Бога и исполняем Его заповеди, всё в конце концов будет хорошо. Мама оказалась права. В конце концов всё действительно обернулось к лучшему.

#

Мама несмотря на борьбу за существование и частые огорчения, никогда не беспокоилась. Она рассказывала обо всех наших бедах Богу в молитве. Каждый вечер перед тем, как мы шли спать, мама читала главу из Библии; часто отец или мать читали утешительные слова Иисуса: «В доме Отца Моего обителей много... А если бы не так, Я сказал бы вам: Я иду приготовить место вам».

#

Мы вставали на колени в нашем уединённом фермерском доме и просили у Бога любви и защиты.

#

Жизнь казалась мне бессистемной и бесцельной. Я считал, что в людях не больше божественного предназначения, чем в динозаврах, которые бродили по Земле 200 миллионов лет назад. Мне представлялось, что когда-нибудь человеческая раса вымрет, как вымерли динозавры. Я знал, что говорит наука: Солнце постепенно остывает, и, когда его температура упадёт хотя бы на 10 %, жизнь на Земле перестанет существовать. Слушая слова о милосердном Боге, создавшем человека по Своему образу и подобию, я лишь презрительно улыбался. Я считал, что миллиарды и миллиарды солнц, которые вращаются в черном, холодном безжизненном космосе, порождены некоей слепой силой. Может быть, они и вовсе никогда не были созданы. Может быть, они существовали вечно, всегда – как всегда существовали время и пространство.

#

Ни один человек не может объяснить тайну Вселенной – тайну жизни. Нас окружают тайны. Работа вашего организма – полная тайна. Такая же, как электричество в вашем доме. Или цветок, выросший в трещине на стене. Или зелёная трава у вас за окном.

#

Даже работа мотора в вашей машине – большая тайна. Исследовательская лаборатория «Дженерал моторс» потратила годы времени и миллионы долларов, стараясь выяснить, как и почему искра в двигателе внутреннего сгорания заставляет машину двигаться; ответа они не знают.

#

То, что мы не понимаем, как действует наш организм, почему горит электричество и как работает двигатель внутреннего сгорания, не мешает нам пользоваться ими. То, что я не понимаю тайн молитвы и религии, больше не мешает мне наслаждаться более насыщенной и счастливой жизнью, которую даёт религия.

#

Человек создан не для того, чтобы понимать жизнь, но для того, чтобы прожить её.

#

Я собирался сказать, что вернулся к религии, но это было бы неточно. Я двинулся вперёд, к новой концепции религии. Я больше не питаю ни малейшего интереса к различиям убеждений, которые разделяют церкви. Зато меня очень интересует, что религия делает для меня – как меня интересует, что делают для меня электричество, хорошая еда и вода. Они помогают мне вести более насыщенную, полную и счастливую жизнь. Но религия способна на гораздо большее. Она даёт мне духовные ценности.

#

Религия придаёт новый вкус к жизни... дарит жизнь более богатую и приносящую больше удовлетворения. Она даёт веру, надежду и мужество. Она устраняет стресс, тревоги, страхи и волнения. Она дарит жизни цель – и направление. Она значительно совершенствует счастье. Она дарит крепкое здоровье. Она помогает создать для себя оазис мира среди песчаных вихрей жизни.

#

Помню дни, когда принято было рассуждать о конфликте между наукой и религией. Сейчас такого нет. Новейшая из всех наук, психиатрия, учит тому же, чему учил Иисус. Почему? Потому что психиатры понимают, что молитва и сильная вера устраняют беспокойство, тре-

вогу, напряжение и страхи, которые служат причинами более половины всех наших недугов. Они знают, что «у подлинно верующих людей неврозов не бывает».

#

Если религия – неправда, значит, жизнь бессмысленна. Она превращается в трагифарс.

#

Я брал интервью у Генри Форда. Я увидел хладнокровного, уравновешенного и спокойного 78летнего человека. Когда я спросил его, испытывал ли он когда-нибудь беспокойство, Форд ответил: «Нет. Я верю, что всем управляет Бог, а Ему не нужны мои советы. С Богом во главе я верю, что всё в конце концов получится наилучшим образом. О чём же тут беспокоиться?»

#

В наши дни даже психиатры становятся современными евангелистами. Нет, они не призывают нас вести религиозный образ жизни, чтобы избежать адского пламени в загробной жизни; они побуждают нас жить религиозной жизнью, чтобы избежать адского пламени в жизни земной; адского пламени в виде язвы желудка, грудной жабы, нервных срывов и безумия.

#

Христианская вера вдохновляет и дарит здоровье.

#

Иисус говорил: «Я пришёл для того, чтобы имели жизнь и имели с избытком».

#

Иисус осуждал и нападал на сухие формы и мёртвые ритуалы, которые сходили за религию в Его время. Он был бунтовщиком. Он проповедовал религию нового типа – религию, которая угрожала перевернуть мир. Вот почему Его распяли.

#

Иисус учил, что религия должна существовать для человека, а не человек для религии; что суббота для человека, а не человек для субботы. Он больше говорил о страхе, чем о грехе. Страх неправильного вида – это грех; грех, направленный против вашего здоровья, грех, направленный против более насыщенной, счастливой и бесстрашной жизни, которую отстаивал Иисус.

#

Иисус был учителем «науки Радости». Он завещал Своим ученикам «возрадоваться... и возвеселиться».

#

Иисус провозглашал, что в религии важнее всего две вещи: любить Бога всем сердцем и возлюбить ближнего как самого себя. Любой человек, который так поступает, религиозен, независимо от того, сознаёт он это или нет.

#

Христианином делает человека не его умственное принятие определённых идей и не подчинение неким правилам, но обладание особым Духом и участие в определённой Жизни.

#

Вера – одна из тех сил, с помощью которых люди живут, и полное отсутствие веры означает крах.

#

«Без молитвы, – писал Махатма Ганди, – я давно сошёл бы с ума».

#

В окопах атеистов нет.

#

Когда мы утомлены и доходим до предела своих сил, многие из нас в отчаянии обращаются к Богу.

#

Но зачем ждать, пока мы дойдём до отчаяния? Почему не пополнять запас своих сил каждый день? Зачем ждать даже до ближайшего воскресенья? Уже давно у меня появилась полезная привычка. Под вечер в будние дни я захожу в пустую церковь.

#

Когда мне кажется, что я слишком спешу и мне некогда потратить несколько минут на мысли о духовном, я говорю себе: «Погоди-ка, погоди минутку. К чему эта суета и спешка?»

Сделай паузу и взгляни на всё со стороны». В такие времена я часто захожу в пустую церковь, в которой открыты двери.

#

Я закрываю глаза и молюсь. Молитва успокаивает мои нервы, даёт отдых телу, проясняет перспективу и позволяет произвести переоценку ценностей. Позвольте рекомендовать такую практику и вам.

#

Поскольку обратиться мне было не к кому, я обратился к Богу. Я начал молиться. Я просил Всевышнего даровать мне свет, понимание и руководство в темных глубинах отчаяния, которые смыкались надо мной. Я просил Бога помочь мне.

#

Люди побеждают страх и беспокойство с помощью молитвы.

#

Иисус произнёс перед Своими учениками о том, как удержаться от беспокойства: «Посему говорю вам: не заботьтесь для души вашей, что вам есть и что пить, ни для тела вашего, во что одеться. Душа не больше ли пищи, и тело – одежды? Взгляните на птиц небесных: они ни сеют, ни жнут, ни собирают в житницы, и Отец ваш Небесный питает их. Вы не гораздо ли лучше их? ...Ищите же прежде Царства Божия и правды Его, и это всё приложится вам».

#

Я молился, и случилось чудо: меня отпустило. Тревоги, страхи и заботы превратились в согревающую душу смелость, надежду и победоносную веру.

#

В одиночку человека легко победить, но человек с силой Господа внутри непобедим. Я это знаю. Я видел, как это преобразило мою жизнь. «Просите, и дано будет вам, ищите, и найдёте; стучите, и откроют вам; ибо всякий просящий получает, и ищущий находит, и стучащему откроют».

#

Я знаю немало мужчин, которые считают религию прибежищем для женщин, детей и проповедников. Они гордятся тем, что они «настоящие мужчины», которые способны бороться в одиночку. Как они, наверное, удивятся, узнав, что некоторые из самых известных «настоящих мужчин» в мире каждый день молятся!

#

Даже учёные поворачиваются к религии.

#

Молитва – самая мощная форма энергии, какую способен произвести человек. Это сила такая же реальная, как земное притяжение. Как врач я видел, что те, кому не помогали обычные методы лечения, избавлялись от болезни и меланхолии с помощью скромной силы молитвы... Молитва, как радий, является источником лучевой, самовоспроизводящейся энергии... В молитве люди пытаются пополнить свои угасающие силы, обратившись к бесконечному источнику силы. Благодаря молитве мы связываемся с неисощимой движущей силой, которая вращает Вселенную. Мы молимся, чтобы часть этой силы была выделена нашим потребностям.

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.