

Самое главное — правильное отношение



Акт прощения бывших тюремных охранников в Японии, 1950

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

Сохраняйте надежду

Всегда найдется солдат, который будет говорить: «Война скоро закончится, осталось каких-нибудь три месяца». Если он станет продолжать в том же духе, неважно, окажется он в итоге прав или нет (ну и, конечно, при условии, что он избежит шальных пуль и бомбежки), у него есть все шансы вернуться домой, сохранив ментальное здоровье.

Если же сидеть понуро и повторять: «Парни, да вы просто кучка оптимистов. Война не закончится никогда», шансы будут невелики.

Был у меня один такой знакомый в лагере. Он всегда сидел во дворе, уставившись бессмысленным взглядом в землю. Он даже не разговаривал с нами. Когда мы осторожно делились какими-то слухами: «Идет высадка в Нормандии», «Война закончится уже к Рождеству», он не проявлял ни малейшего интереса.

По окончании войны армия направила меня во Флориду, где я должен был пройти реабилитационный курс. Именно там я и познакомился со своей будущей женой, Синтией Эпплайт.

Однажды мы сидели в пляжном клубе с группой десантников и обсуждали, как человеческий мозг функционирует в условиях войны. И вдруг я увидел его, старого товарища по несчастью. Он уселся возле бассейна и мертво смотрел в пол. Он почти ни слова не произнес за вечер. В его жизни ничего не изменилось. Может, конечно, он

и вернулся домой живым, но как по мне, он был мертв. Такое может случиться в результате любой стрессовой ситуации. Тут дело не только в войне.

Никогда нельзя терять надежду. Ведь она дает вам новые силы.

Не позволяйте черным мыслям завладеть вашим сердцем — даже если полагаете, что ваши шансы равны нулю. Не скажу, что это очень просто сделать, но именно способность видеть свет в конце тоннеля поддерживает в вас жизнь.

Надежда наполняет вашу душу, позволяя двигаться дальше.

Не спрашивайте, за что. Спрашивайте, что дальше

Я был благословлен на долгую жизнь. Мое здоровье стало результатом особого образа жизни — я сочетал физические упражнения со специальной диетой, проповедовал милосердие и всегда сохранял жизнерадостное отношение к происходящему. В моем возрасте лучшей физической нагрузкой является ходьба. Год назад моя семья купила мне инвалидную коляску. Я счел это разумным решением, но по-прежнему настаивал на том, чтобы как можно больше ходить пешком. Хотя бы вокруг дома. Или до машины. Мне просто *необходимо* ходить, ведь ходьба стимулирует кровообращение. Благодаря ходьбе мои ноги остаются крепкими. Возможно, ходьба — лучший вид умеренной физической нагрузки из всех существующих. Конечно, не обходится и без падений, но я просто не могу позволить себе бросить ходить. Иногда я пользуюсь тростью для баланса. Но в целом стараюсь обходиться без нее. Нельзя переставать ходить!

Сейчас мне 97 лет. Удивлен ли я тем, что все еще хожу по этой земле, в то время как большинства из тех, кого я когда-то знал, уже нет рядом с нами? Безусловно. Но я не вижу в этом своей вины. И не чувствую себя одиноким. Я просто принимаю вещи такими, какие они есть. Вместо того чтобы заикливаться на вопросе «*За что?*», я спрашиваю себя: «*А что будет дальше?*» Ведь это все, что нужно знать.

Всякий раз, оказываясь в больнице, я интересуюсь у врачей, сколько времени мне придется здесь провести, и стараюсь поправиться быстрее срока. До сих пор мой подход срабатывал. Почему? Я сам помогаю себе выздороветь — как всегда, просто принимая ситуацию. Я даю врачам возможность выполнять их работу, но в то же время не забываю о чудотворной силе жизнерадостного отношения к происходящему. И если доктора выписывают меня раньше, то всегда хвалят за боевой настрой.

Если вы не можете изменить свое отношение к ситуации, то вы либо будете поправляться очень медленно, либо умрете молодым.

Приятным плюсом моего оптимистического настроения является то, что медсестры обычно борются за право ухаживать за мной. Они ведь привыкли к пациентам, которые стонут и вечно жалуются. Конечно, из-за этого они не относятся к таким больным с меньшим вниманием и заботой, ведь иногда нытье и жалобы — все, что вы в данный момент можете. Я просто стараюсь сделать так, чтобы всем сторонам, включая и меня самого, было максимально комфортно.

Медсестры заходят к нам поболтать и часто засиживаются, потеряв счет времени. Я помню одну высокую красивую медсестру, которая, войдя в палату, сказала: «Луи, вы такой живчик! Я ведь тоже училась в Университете Южной Калифорнии». Затем мы поговорили об американском футболе. О ней. Немного обо мне. Наконец она вспомнила о том, зачем приходила. «Мне нужно сделать вам укол, — объявила она. — В ягодицу. Переворачивайтесь». Закончив, она сказала: «Прошу прощения, Луи. А сейчас я вынуждена вас покинуть».

— Вы вынуждены покинуть меня сейчас? — переспросил я. — Знаете, вы первая женщина, которая говорит мне такое!

Она вернулась через какое-то время, приведя с собой еще шесть девушек, жаждавших со мной познакомиться. В день выписки меня на выходе ждали девять молодых сестричек, чтобы сфотографироваться.

Поверьте, ваше позитивное отношение к происходящему возрастет вам сторицей, и вы всегда должны помнить об этом.

Вам решать, как относиться к своей судьбе

Согласно общепринятой точке зрения, оказавшись в безвыходном положении, как, например, Том Хэнкс в фильме «Изгой», человек сходит с ума. Я же считаю, что парню крупно повезло! Он ведь не находился в одиночном заточении в крошечной бетонной клетке. Его не лишили свободы, как иного военнопленного. Да, конечно, ему не хватало семьи и друзей. Но разве объективно так уж плохо быть свободным человеком на острове, питаться рыбой и фруктами, гулять по побережью? Как по мне, то гораздо хуже быть узником. Я бы лучше прожил в одиночестве до конца своих дней на острове, чем провел хотя бы минуту в заключении. Почему? Потому что жизнь на острове прекрасна. Все, что вам нужно сделать для того, чтобы выжить, — это обустроиться с максимально возможным комфортом. Научиться ловить рыбу, добывать еду, строить хижины. Чудесные достижения и прекрасные навыки! Отлично! Именно поэтому скаутское движение было столь замечательной программой по своей сути: всякий раз, когда я получал значок отличия, я понимал, что научился чему-то полезному.

Очутившись на необитаемом острове, потерпевший кораблекрушение должен чувствовать себя самым счастливым существом

на планете. Даже если он — в этот момент — единственный человек на Земле.

Полагаю, что самое сложное в любой истории об изгоях и отшельниках — невозможность сразу адаптироваться к новым условиям уже после того, как вас спасли. Вам больше не позволяют делать все так, как вы хотите.

Я не утверждаю, что оказаться в одиночестве на острове — лучше, чем находиться дома, в окружении семьи, друзей и привычных вещей. Я всего лишь пытаюсь сказать, что в ваших силах посмотреть на свою судьбу в более позитивном ключе. Хотя бы попытайтесь.

Довольствуйтесь тем, что есть

Когда апостол Павел оказался в заточении, он изрек: «В какой бы ситуации я ни находился, я учусь довольствоваться тем, что есть».

В современной трактовке это звучит примерно так: даже если вы не всегда можете контролировать то, что происходит в вашей жизни, вы всегда можете сами выбирать, как на это реагировать.

Принимая происходящее всем сердцем, вы неизменно будете довольны. Если вы сделаете такое отношение частью своего естества, вас ничто не выбьет из колеи. Поначалу будет трудно, но вскоре это войдет в привычку.

Когда мой истребитель рухнул в Тихий океан, я совсем не хотел торчать черт-те где на надувном плоту. Но так уж вышло. Мы надеялись, что нас вскоре спасут, но этого не случилось. И тогда нам пришлось делать все для того, чтобы выжить. Я не стал сокрушаться или представлять себе «что могло бы быть, если...» Я принял ситуацию такой, какой она была, и призвал на помощь всю свою выучку. Я *контролировал* себя, поскольку неистовствовать из-за случившегося было бы пустой тратой времени и энергии.

Принятие ситуации облегчило мое тогдашнее состояние, помогло найти в себе силы потихоньку, шаг за шагом, день за днем, действовать.

Нужно уметь работать с тем, что есть. Зачем усложнять жизнь себе и другим, демонстрируя негатив?

Всю жизнь я был позитивным человеком, даже в свою бытность маленьким хулиганом. И в этом прослеживался свой смысл: я всегда точно знал, что смогу выйти сухим из воды в любой ситуации, в которую попадал. А если наказание было неизбежно, я не сомневался, что смогу выпутаться из переделки — как в большинстве случаев и оказывалось. Я жил текущим моментом, а с последствиями разбирался уже потом. Того же принципа я придерживался и на плоту и постарался овладеть новыми навыками, необходимыми для того, чтобы прожить еще один день и не стать закуской для акул.

Если вам кажется, что вряд ли кому-то, попавшему в подобные обстоятельства, удалось бы сохранить веселое расположение духа, вы просто невнимательно меня слушаете. *Принятие ситуации служит основой жизнерадостности*, что, в свою очередь, является залогом вашего душевного спокойствия.

Меня много раз навещала Анджелина Джоли, ставшая режиссером фильма «Несломленный». Я никогда в жизни не встречал такой женщины. Она просто динамо-машина в человеческом обличье. Принимая любой вызов, который бросает ей судьба, она никогда не кичится своими победами. Ей свойственно отдавать, а не брать. Она всегда очень чутко реагирует, если кому-то нужна помощь и поддержка. Она большая умница и любит меня, а я ее. Помню, на День святого Валентина она принесла мне шоколад, а еще у нее всегда была припасена для меня бутылочка хорошего вина. Она живет неподалеку, мы даже можем помахать друг другу из окна.

Закончив съемки фильма, которые проходили в Австралии, она заскочила ко мне и выпалила: «Луи, теперь я люблю вас в два раза сильнее». Мы обнялись и сидели, держась за руки.

Мне было приятно это слышать. Я сказал ей: «Тебе повезло, что мне уже не двадцать один».

Брэд тоже присутствовал при этом. Я лишь пожал плечами: мне нравится Брэд, но я не мог сдержаться!

Однажды Анджелина поцеловала меня в губы. О боже! Полагаю, миллионы мужчин во всем мире хотели бы оказаться в тот момент на моем месте. Но опять же, что мне оставалось делать? Лишь смириться с ситуацией.

Как сказал апостол Павел: «В какой бы ситуации я ни находился, я учусь довольствоваться тем, что есть».

Меня поцеловала Анджелина. Этим я и довольствовался.

Самое главное — ваше отношение к происходящему.

Вот и весь секрет.



[Почитать описание, рецензии
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

