

# КНИГА ДЛЯ ТЕХ, КТО ДЕЛАЕТ СЛИШКОМ МНОГО

БРЕДЛИ ТРЕВОР ГРИВ

ДОБРАЯ  КНИГА

Бредли Тревор Грив

# Книга для тех, кто делает слишком много



ДОБРАЯ КНИГА  
МОСКВА 2008

УДК 111.82-84

Г 82 Грив Б.Т.

**КНИГА ДЛЯ ТЕХ, КТО ДЕЛАЕТ СЛИШКОМ МНОГО** / Бредли Тревор Грив;  
пер. с англ. — М.: Издательство «Добрая книга», 2008. — 128 с.

**ISBN 978-5-98124-409-4**

Порой люди забывают разумные пределы в своем стремлении сделать больше, получить больше, стать больше. Бредли Тревор Грив призывает нас чаще говорить окружающим «нет», научившись произносить это удивительно сильное слово так, чтобы оно звучало забавно, убедительно и никого не обижало. Слово «нет», произнесенное подобным образом, может казаться признаком эгоизма, но это не так: стараясь сохранить свое время и силы, чтобы иметь возможность наслаждаться жизнью и воплощать свои мечты, мы сможем дать гораздо больше тем, кто нас действительно ценит.



**ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДОБРАЯ КНИГА»**

Телефон для оптовых покупателей: (495) 650-44-41

Адрес для переписки / e-mail: mail@dkniga.ru

Адрес нашей страницы в Интернете: www.dkniga.ru

Книга издана по соглашению с литературным агентством

**Writers House LLC** и литературным агентством «**Синописис**»

Все права защищены. Любое копирование, воспроизведение, хранение в базах данных или информационных системах или передача в любой форме и любыми средствами — электронными, механическими, посредством фотокопирования, записи или иными, включая запись на магнитный носитель, — любой части этой книги запрещены без письменного разрешения владельцев авторских прав.

**Сделано в России.**

**ISBN 978-5-98124-409-4**

© Bradley Trevor Greive, 2004

© Издание на русском языке, перевод на русский язык.  
Издательство «Добрая книга», 2004

*Лиса знает много уловок,  
а еж — одну, но самую нужную.*

АРХИЛОХ, 700 Г. ДО Н.Э.

*ДЛЯ ЕЖЕЙ*

## От автора

Я всегда старался делать слишком много, пока в один счастливый день череда драматических случайностей на некоторое время не забросила меня в мир больничных пижам. К счастью, я извлек парочку ценных уроков из своего неудачного опыта приложения чрезмерных усилий и очень благодарен своим друзьям за огромную поддержку, позволившую мне поделиться с вами своими наблюдениями в этой забавной маленькой книжке. Надеюсь, она поможет вам развлечься и задуматься.

Учитывая, что я начал работать над этой книгой, еще принимая разнообразные седативные средства, я особенно благодарен моим издателям Кристин Шиллиг (издательство Andrews McMeel, США) и Джейн Пелфрейман (изд-во Random House, Австралия). Команда «Студии БТГ» была на высоте, и я особенно хотел бы отметить моего исполнительного помощника Аниту Арнольд, а также консультанта по фотографии Ника Грина, которые трудились без устали, чтобы моя маленькая книжка могла увидеть свет.

В «Книге для тех, кто делает слишком много» важная роль отводится фотографиям, и я очень благодарен фотографам и их агентам, принявшим участие в этом проекте. Все заинтересовавшиеся этими фотографиями могут зайти на сайт [www.btgstudios.com](http://www.btgstudios.com), где находятся адреса и контактные телефоны их создателей.

Кажется, только вчера мой литературный агент Эл Цукерман из нью-йоркского агентства Writers House сидел на краю моей кровати, поддерживая меня своей бесконечной мудростью и веселыми историями. Одним из его прекрасных рассказов стала удивительная история о небогатых для литературы временах конца 1950-х — начала 1960-х, когда Эл приехал в Голливуд, чтобы заработать денег. К счастью, загоре-

лое мускулистое тело, которое он приобрел в результате тяжелой работы на раскопках в Судане, обеспечило ему роль дублера Керка Дугласа в фильме «Спартак» в тот же момент, как он вошел на киностудию Universal Studios. Используя каждую свободную минуту, Эл вновь и вновь возвращался на кастинг, пока не добился чести дублировать самого Лоренса Оливье, солидного Питера Устинова и стройного Тони Кертиса. В результате, в течение одного съемочного дня ему приходилось «набирать» и «сбрасывать» до 80 фунтов — иногда в одной и той же сцене. Когда основные съемки были закончены, Эл совершенно выдохся и приобрел патологическое отвращение к сандалиям. Он еле добрался до Нью-Йорка, клянясь никогда больше так над собой не издеваться.

«Бредли, дружок, — сказал он мне, пока я лежал под капельницей, растянувшись на грубом больничном белье. — Я уверен, что мы должны сделать на этой земле гораздо меньше, чем думаем». Ничего более верного я никогда не слышал.





8

**Чувствуешь себя окончательно выдохшимся?**



**Часто мучают головные боли?**





**Ты до смерти надоел своим друзьям бесконечными  
разговорами о том, как много тебе приходится  
работать?**



**Ты настолько перегружен работой и переутомлен, что твоя прическа и внешность изменились так,**



**что друзья вежливо отводят глаза в сторону,  
когда тыходишь в комнату?**



**Хорошая новость заключается в том, что эти тревожные симптомы имеют всего два возможных объяснения: ты подхватил ужасную загадочную болезнь, лекарство от которой пока неизвестно,**



**или (что, впрочем, не лучше) ты просто принадлежишь к числу тех, кто берет на себя слишком много.**



**Стремление сделать слишком много всегда было большой проблемой. Не случайно большинство сердечных приступов случается в девять утра в понедельник (и после этого некоторые отваживаются мазохистски утверждать, что «от тяжелой работы еще никто не умирал»).**



**Кроме того, чрезмерное напряжение порой приводит к преждевременному облысению**