

# Содержание

## **Предисловие**

Как и зачем появилась эта книга ..... 11

## Часть I

### **ОСНОВНЫЕ ФАКТЫ О БЕСПОКОЙСТВЕ, КОТОРЫЕ СЛЕДУЕТ ЗНАТЬ**

#### **Глава 1**

Живите в «отсеке сегодняшнего дня» ..... 21

#### **Глава 2**

Волшебная формула для решения проблем,  
вызывающих беспокойство ..... 39

#### **Глава 3**

К чему может привести беспокойство ..... 50

## Часть II

### **БАЗОВЫЕ ТЕХНИКИ ДЛЯ АНАЛИЗА ПРИЧИН БЕСПОКОЙСТВА**

#### **Глава 4**

Как анализировать и решать проблемы,  
вызывающие беспокойство ..... 71

#### **Глава 5**

Как наполовину уменьшить беспокойство  
по поводу работы ..... 83

## Часть III

### КАК РАЗРУШИТЬ ПРИВЫЧКУ БЕСПОКОИТЬСЯ, ПРЕЖДЕ ЧЕМ ОНА РАЗРУШИТ ВАС

#### Глава 6

Как вытеснить беспокойство из головы ..... 99

#### Глава 7

Не позволяйте пустякам выбить вас из седла..... 113

#### Глава 8

Закон, который лишает оснований многие страхи  
и тревоги..... 124

#### Глава 9

Научитесь принимать неизбежное ..... 134

#### Глава 10

Установите лимит на беспокойство..... 149

#### Глава 11

Не пытайтесь пилить опилки..... 160

## Часть IV

### СЕМЬ ПРАВИЛ ДЛЯ СОЗДАНИЯ МЕНТАЛЬНОГО НАСТРОЯ, КОТОРЫЙ ПРИНЕСЕТ СЧАСТЬЕ И СПОКОЙСТВИЕ

#### Глава 12

Девять слов, способных изменить вашу жизнь ..... 173

#### Глава 13

Жажда мести обходится дорого ..... 195

#### Глава 14

Средство, которое уберезет вас от беспокойства  
из-за неблагодарности ..... 208

## **Глава 15**

Расстались бы вы с тем, что имеете,  
за миллион долларов? ..... 218

## **Глава 16**

Найдите себя и будьте собой,  
ведь на земле больше нет такого человека, как вы ..... 229

## **Глава 17**

Если жизнь преподнесла вам лимон,  
сделайте лимонад ..... 241

## **Глава 18**

Как исцелиться от меланхолии за 14 дней ..... 253

## Часть V

### ЛУЧШЕЕ СРЕДСТВО ОТ БЕСПОКОЙСТВА

## **Глава 19**

Как мои родители победили беспокойство ..... 279

## Часть VI

### КАК ПЕРЕСТАТЬ БЕСПОКОИТЬСЯ ИЗ-ЗА КРИТИКИ

## **Глава 20**

Только мертвую собаку никто никогда не пинает ..... 311

## **Глава 21**

Делайте так, и критика не навредит вам ..... 316

## **Глава 22**

Глупые поступки ..... 322

## Часть VII

### ШЕСТЬ ПРАВИЛ ДЛЯ ПРЕДОТВРАЩЕНИЯ УСТАЛОСТИ И БЕСПОКОЙСТВА И ДЛЯ СОХРАНЕНИЯ ДУШЕВНОГО РАВНОВЕСИЯ

#### Глава 23

Как продлить день на один час..... 333

#### Глава 24

Причины усталости и способы их устранения ..... 340

#### Глава 25

Как избежать усталости и сохранить молодость..... 347

#### Глава 26

Четыре полезные привычки, которые помогут  
предотвратить усталость и беспокойство из-за работы.... 355

#### Глава 27

Как изгнать скуку, которая приводит к усталости,  
беспокойству и обидам ..... 362

#### Глава 28

Как избавиться от беспокойства из-за бессонницы..... 374

## Часть VIII

### КАК НАЙТИ РАБОТУ, КОТОРАЯ БУДЕТ РАДОВАТЬ И ОБЕСПЕЧИТ УСПЕХ

#### Глава 29

Главное решение в жизни ..... 387

## Часть IX

### КАК УМЕНЬШИТЬ БЕСПОКОЙСТВО ПО ПОВОДУ ФИНАНСОВ

#### Глава 30

«70% всех переживаний...»..... 401

## Часть X

### КАК МНЕ УДАЛОСЬ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ БЕСПОКОЙСТВА:

#### 32 ПРАВДИВЫЕ ИСТОРИИ

Шесть бед — один ответ.....	423
Я могу превратиться в оптимиста за час.....	427
Как я избавился от комплекса неполноценности.....	429
Я жил в саду Аллаха.....	435
Пять методов, которые помогают мне избавиться от беспокойства.....	440
Я выстояла вчера — значит, справлюсь и сегодня.....	445
Я не думал, что доживу до рассвета.....	447
Я колочу боксерскую грушу или отправляю на прогулку.....	450
Я был «дерганым неврастеником из Вирджинского политехнического».....	452
Эта фраза помогает мне жить.....	455
Я опустился на самое дно, но выжил.....	456
Я был одним из величайших в мире болванов.....	459
Я стараюсь держать линию снабжения открытой.....	462
Голос в Индии.....	467
Когда в мой дом явился судебный пристав.....	470
Самым опасным моим противником было беспокойство.....	474
Я молила Бога уберечь меня от сиротского приюта.....	477
Я вел себя как невротик.....	479

Я научился успокаиваться, наблюдая за тем, как моя жена моет посуду.....	484
Я нашел ответ: не сиди без дела!.....	487
Время решает многие проблемы.....	490
Мне порекомендовали не разговаривать и даже пальцем не шевелить.....	493
Я виртуоз в переключении внимания.....	495
Если бы я не перестал беспокоиться, то давно лежал бы в могиле.....	497
По очереди, джентльмены, по очереди.....	501
Я ищу зеленый свет.....	503
Как Джону Рокфеллеру удалось продлить жизнь на 45 лет.....	506
Книга о сексе помогла сохранить мой брак.....	516
Я медленно убивал себя, потому что не умел расслабляться.....	519
Настоящее чудо.....	521
Лекарство от горестей.....	524
Я так нервничала, что не могла есть 18 дней.....	526

## Предисловие

# КАК И ЗАЧЕМ ПОЯВИЛАСЬ ЭТА КНИГА

35 лет назад\* я был одним из самых несчастных жителей Нью-Йорка. На жизнь зарабатывал продажей грузовиков, хотя ничего в них не смыслил. Мало того, я и не желал в них разбираться. Я ненавидел свою работу, как и дешевую меблированную комнату на 56-й Западной улице, где ютился по соседству с тараканами. Помню, на стене у меня висели галстуки, и утром, когда я протягивал руку, чтобы взять один из них, эти мерзкие твари разбегались во все стороны. Я ненавидел грязные дешевые забегаловки, в которых вынужден был питаться и где, скорее всего, тоже водились тараканы.

Каждый вечер я возвращался в свое одинокое жилище с невыносимой головной болью из-за разочарований, тревог, обид и возмущения. Особенно меня возмущало то, что мечты, которые я лелеял еще со времен учебы в колледже, обратились в кошмар. Неужели это и есть жизнь? То самое увлекательное приключение, которого я ждал с таким нетерпением? Неужели во всей

---

\* В 1908–1910 гг. — *Здесь и далее прим. ред., если не указано иное.*

моей дальнейшей жизни не будет ничего, кроме ненавистной работы, конуры, полной тараканов, и отвратительной еды, и нет даже проблеска надежды на лучшее будущее?.. У меня совсем не было свободного времени, чтобы читать и писать книги, а ведь именно об этом я мечтал в студенческие годы.

Я знал, что ничего не потеряю, если брошу работу, которую терпеть не могу, зато многое приобрету. Заработать кучу денег я не стремился — главное, чтобы хватало на нормальную жизнь. Одним словом, я подошел к Рубикону — моменту, с которым сталкиваются многие молодые люди в начале жизненного пути. И я принял решение, полностью изменившее мое будущее. Это решение сделало последние 35 лет моей жизни более счастливыми и плодотворными, чем я мог представить в самых радужных мечтах.

Мое решение заключалось в следующем: ненавистную работу бросить, а зарабатывать преподаванием в вечерних школах для взрослых, поскольку я четыре года отучился в Государственном педагогическом колледже в Уорренсберге, штат Миссури. Тогда у меня будет днем время, чтобы читать, готовиться к занятиям, писать повести и короткие рассказы. Я хотел «жить, чтобы писать, и писать, чтобы жить».

Однако возникал вопрос: чему я собираюсь учить взрослых? Оглянувшись назад и оценив собственное образование, я пришел к выводу, что из всего, чему меня учили в колледже, наибольшую пользу как в работе, так и в личной жизни принес мне навык публичных

выступлений. Почему? Потому что благодаря ему я поборол застенчивость и неуверенность в себе, стал смелее и научился находить общий язык с людьми. Кроме того, я понял, что успеха достигают обычно те, кто не боится выражать собственное мнение.

Я подал заявление на должность преподавателя ораторского искусства в Колумбийский и Нью-Йоркский университеты, но и тот и другой по неведомой мне причине решили как-нибудь обойтись без моих услуг.

Тогда я расстроился, но сейчас благодарен Богу за то, что так вышло, поскольку начал преподавать в вечерних школах Ассоциации молодых христиан (Young Men's Christian Association, YMCA), где от меня требовали конкретных результатов, причем как можно быстрее. Это был вызов! Люди приходили на мои занятия не ради оценок или престижа, а по одной-единственной причине: они хотели решить собственные проблемы. Если точнее — хотели научиться говорить более или менее уверенно, чтобы быть в состоянии сказать несколько слов на деловых совещаниях, не падая при этом в обморок от страха. Торговые агенты мечтали научиться вести разговор со сложными клиентами так, чтобы не приходилось нарезать круги вокруг дома, набираясь смелости перед встречей. Они желали обрести самообладание и уверенность в своих силах, чтобы больше зарабатывать и обеспечивать свои семьи. Слушатели моих курсов платили за обучение в рассрочку и, если не видели результатов, переставали вносить деньги. А поскольку я получал не фиксированную зарплату, а процент от прибыли,

пришлось прикладывать немало усилий, чтобы занятия приносили ощутимую пользу, если я не хотел умереть с голоду.

В те времена условия работы казались мне сложными, но сейчас я понимаю, что получил бесценный опыт. Я должен был мотивировать своих студентов, помогать им решать их проблемы. На каждом занятии мне нужно было заинтересовать их настолько, чтобы они захотели вернуться.

И все же это была увлекательная работа. Я любил ее. Меня удивляло, как быстро деловые люди приобретали уверенность в себе, а многие продвигались по карьерной лестнице и добивались повышения зарплаты. Успех превзошел самые смелые мои ожидания. Через три семестра УМСА, которая отказывалась назначать мне фиксированную зарплату \$5 за вечер, стала платить \$30 — именно столько составлял процент от прибыли. Поначалу я обучал лишь искусству публичных выступлений, однако со временем понял, что люди нуждаются также в умении завоевывать друзей и оказывать влияние на других. Приличного учебника о человеческих отношениях я не нашел, поэтому написал его сам. Эта книга была создана не обычным способом — она основана на опыте моих учеников. Я назвал ее «Как завоевывать друзей и оказывать влияние на людей».

Я задумывал ее исключительно как пособие для моих собственных курсов и, кроме того, на тот момент написал еще четыре книги, о которых никто не слышал, поэтому даже не мечтал, что «Как завоевывать друзей...»

станет столь популярной. Так что меня, пожалуй, можно назвать одним из самых удивленных собственным успехом авторов из ныне живущих.

С годами я осознал, что у моих студентов есть еще одна большая проблема: беспокойство. Мои курсы посещали в основном деловые люди — торговые агенты, инженеры, бухгалтеры, представители практически всех существующих специальностей и профессий, и у большинства из них имелась такая проблема! Среди моих студентов были и женщины — как работающие, так и домохозяйки. И их тоже не обошла стороной эта напасть! Стало очевидно, что мне нужна литература по борьбе с беспокойством, и я попытался ее найти. Я отправился в Нью-Йоркскую публичную библиотеку и, к собственному изумлению, обнаружил в категории «Беспокойство» (англ. — Worry) всего 22 книги. Еще сильнее удивился, когда нашел 189 книг в категории «Черви» (англ. — Worms). Книг о червях было почти в девять раз больше, чем о тревоге и беспокойстве! Поразительно, не правда ли? Поскольку беспокойство — одна из самых серьезных проблем человечества, было бы логично, если бы курс под названием «Как перестать беспокоиться» читали в каждом университете и колледже.

Тем не менее, если даже подобную дисциплину где-то в нашей стране и преподают, я о таком учебном заведении не слышал. Неудивительно, что психолог Дэвид Сибери в своей книге «Как справиться с беспокойством» (How to Worry Successfully) пишет: «К моменту зрелости мы подготовлены к жизненным

испытаниям не лучше, чем книжный червь — к выступлению в балете».

И что в итоге? Более половины мест в наших больницах занимают люди, которые страдают нервными и эмоциональными расстройствами.

Я ознакомился со всеми 22 книгами о беспокойстве, имевшимися в публичной библиотеке. Вдобавок купил все книги на эту тему, какие только нашел, но среди них не было ни одной, которую можно было бы использовать в качестве учебного пособия на моих курсах для взрослых. Поэтому я решил написать такую книгу сам.

Работу над этой книгой я начал семь лет назад. Каким образом? Прежде всего ознакомился с тем, что думали по поводу беспокойства философы различных эпох. Я также изучил сотни биографий, от Конфуция до Черчилля. Кроме того, побеседовал с множеством знаменитостей, добившихся успеха в различных сферах деятельности, среди которых Джек Демпси, генералы Омар Брэдли и Марк Кларк, Генри Форд, Элеонора Рузвельт и Дороти Дикс\*. Но это было лишь начало.

Я сделал еще кое-что, и это гораздо важнее, чем беседы и чтение. Пять лет я проработал в созданной на базе наших курсов лаборатории по исследованию беспокойства. Насколько мне известно, это первая

---

\* Джек (Уильям) Демпси (1895–1983) — американский боксер, чемпион мира в супертяжелом весе. Омар Брэдли (1893–1981) и Марк Уэйн Кларк (1896–1984) — американские военачальники, принимавшие участие во Второй мировой войне. Дороти Дикс (наст. имя Элизабет Гилмер, 1861–1951) — журналистка.

и единственная в мире лаборатория такого типа. Вот чем мы там занимались: давали слушателям рекомендации по преодолению беспокойства и просили следовать им в повседневной жизни; затем на занятиях обсуждали полученные результаты, а также методы и приемы, использовавшиеся студентами ранее.

В ходе этой работы, я, как мне кажется, выслушал больше, чем кто бы то ни было, рассказов на тему «Как мне удалось избавиться от беспокойства». Я также прочел сотни присланных по почте историй о том, как люди преодолевали беспокойство, — многие из них получали премии на наших конкурсах, которые мы, в рамках курсов, проводили в 170 городах США и Канады. Так что эту книгу никак нельзя назвать плодом трудов писателя-затворника, равно как и научным трактатом о преодолении беспокойства. Я постарался создать динамичный, выразительный и подтвержденный опытом отчет о том, как тысячи взрослых людей избавились от беспокойства. Эта книга предназначена для применения на практике, так что можете смело опираться на нее.

Рад сообщить, что в этой книге нет рассказов о воображаемом «мистере Б» или абстрактных «Мэри» и «Джоне», которых невозможно идентифицировать. За исключением нескольких случаев, имена и места действия в этой книге настоящие. Здесь вы найдете только правду и ничего, кроме правды. В основе книги лежат реальные истории и факты — за это я ручаюсь.

«Наука, — говорил французский философ Поль Валери, — представляет собой собрание удачных

рецептов». Моя книга и есть такое собрание удачных и проверенных временем рецептов, помогающих избавить жизнь от тревог и беспокойства. Однако позвольте предупредить вас: вы не найдете в этой книге ничего нового, но узнаете много такого, что не применяется в повседневной жизни. А в таких случаях ничего нового и не нужно. Мы знаем достаточно, чтобы жить прекрасной жизнью, — взять хотя бы «золотое правило»\* или Нагорную проповедь. Наша беда не в невежестве, а в бездействии. Цель моей книги — переформулировать, проиллюстрировать, упростить, освежить и популяризировать множество древних и вечных истин и подтолкнуть вас к их применению.

Впрочем, вы открыли эту книгу не для того, чтобы читать о том, как она появилась. Вы жаждете действия. Ну что ж, вперед. Пожалуйста, прочтите первые 44 страницы и, если к тому моменту не почувствуете в себе силы и вдохновение, чтобы перестать беспокоиться и начать наслаждаться жизнью, просто выкиньте эту книгу. Все равно вам не будет от нее никакой пользы.

*Дейл Карнеги*

---

\* «Золотое правило нравственности» — этический принцип, который лежит в основе многих религиозных и философских учений: «Поступайте с другими так, как хотели бы, чтобы поступали с вами».

ЧАСТЬ I

ОСНОВНЫЕ ФАКТЫ  
О БЕСПОКОЙСТВЕ, КОТОРЫЕ  
СЛЕДУЕТ ЗНАТЬ



Конец ознакомительного фрагмента.  
Приобрести книгу можно  
в интернет-магазине  
«Электронный универс»  
[e-Univers.ru](http://e-Univers.ru)