

# Содержание

Предисловие. Как была написана эта книга — и почему . . . . 4

Девять советов, как извлечь максимальную  
пользу из этой книги . . . . . 11

## ЧАСТЬ ПЕРВАЯ

### **ОСНОВНЫЕ ФАКТЫ, КОТОРЫЕ ВАМ СЛЕДУЕТ ЗНАТЬ О БЕСПОКОЙСТВЕ. . . . 17**

*Глава 1.* Живите сегодняшним днем . . . . . 18

*Глава 2.* Волшебная формула для разрешения ситуаций,  
вызывающих беспокойство . . . . . 33

*Глава 3.* Чем может обернуться для вас беспокойство . . 43

## ЧАСТЬ ВТОРАЯ

### **ОСНОВНЫЕ МЕТОДЫ АНАЛИЗА БЕСПОКОЙСТВА . . . . . 59**

*Глава 4.* Как анализировать и решать беспокоящие  
вас проблемы . . . . . 60

*Глава 5.* Как избавиться от пятидесяти процентов  
беспокойства, связанного с работой . . . . . 71

## ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ

### **КАК ОДОЛЕТЬ ПРИВЫЧКУ БЕСПОКОИТЬСЯ ПРЕЖДЕ, ЧЕМ ОНА ПОБОРЕТ ВАС. . . . . 79**

*Глава 6.* Как изгнать беспокойство  
из своей души . . . . . 80

*Глава 7.* Не позволяйте пустякам  
подтачивать вас . . . . . 93

*Глава 8.* Закон, который поставит вне закона многие  
ваши заботы . . . . . 102

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

- Глава 9.* Смиритесь с неизбежным . . . . . 111
- Глава 10.* Установите «ограничитель»  
на свое беспокойство. . . . . 124
- Глава 11.* Не пытайтесь пилить опилки. . . . . 133

## ЧАСТЬ ЧЕТВЕРТАЯ

### **СЕМЬ СПОСОБОВ СФОРМИРОВАТЬ УМОНАСТРОЕНИЕ, КОТОРОЕ ПРИНЕСЕТ ВАМ СЧАСТЬЕ И ДУШЕВНОЕ СПОКОЙСТВИЕ . . . . . 143**

- Глава 12.* Девять слов,  
способных изменить вашу жизнь . . . . . 144
- Глава 13.* Стремление свести счеты дорого обходится . . 162
- Глава 14.* Сделав это, вы никогда не будете переживать  
из-за неблагодарности . . . . . 173
- Глава 15.* Отдали бы вы то, что имеете,  
за миллион долларов? . . . . . 182
- Глава 16.* Найдите себя и будьте собой: помните,  
что на земле нет человека, подобного вам. . . . 191
- Глава 17.* Если вам достался лимон,  
сделайте из него лимонад . . . . . 201
- Глава 18.* Как избавиться от депрессии  
за четырнадцать дней . . . . . 211

## ЧАСТЬ ПЯТАЯ

### **ПРЕКРАСНЫЙ СПОСОБ ПЕРЕСТАТЬ БЕСПОКОИТЬСЯ . . . . . 233**

- Глава 19.* Как справились с беспокойством  
мои родители . . . . . 234

## ЧАСТЬ ШЕСТАЯ

### **КАК ПЕРЕСТАТЬ БЕСПОКОИТЬСЯ ИЗ-ЗА КРИТИКИ . . . . . 259**

- Глава 20.* Помните, что никому не придет в голову  
бить мертвую собаку . . . . . 260

- Глава 21.* Поступайте так — и никакая критика  
не сможет огорчить вас . . . . . 265
- Глава 22.* Глупые поступки, которые я совершил . . . . . 271

## ЧАСТЬ СЕДЬМАЯ

### **ШЕСТЬ СПОСОБОВ ИЗБЕЖАТЬ**

### **ВОЛНЕНИЯ И УСТАЛОСТИ**

### **И ПОДДЕРЖИВАТЬ НА ВЫСОТЕ**

### **ЭНЕРГИЮ И МОРАЛЬНЫЙ ДУХ . . . . . 279**

- Глава 23.* Как добавить к каждому рабочему дню  
лишний час . . . . . 280
- Глава 24.* Почему вы устаете и как справиться  
с усталостью . . . . . 287
- Глава 25.* Как избежать усталости и молодо выглядеть . . 293
- Глава 26.* Четыре трудовых навыка,  
которые помогут избежать усталости  
и предотвратить беспокойство . . . . . 300
- Глава 27.* Как преодолеть скуку —  
причину усталости, беспокойства  
и чувства обиды . . . . . 307
- Глава 28.* Как справиться с волнением  
из-за бессонницы . . . . . 318

## ЧАСТЬ ВОСЬМАЯ

### **«КАК МНЕ УДАЛОСЬ**

### **ПОБЕДИТЬ БЕСПОКОЙСТВО»**

### **31 ПРАВДИВАЯ ИСТОРИЯ . . . . . 327**

# Предисловие

## *Как была написана эта книга — и почему*

В 1909 году я был одним из самых несчастных парней в Нью-Йорке. Чтобы как-то заработать себе на жизнь, я занимался продажей грузовиков. Я не имел ни малейшего представления об их устройстве, да и знать этого не хотел. Я ненавидел свою работу. Я ненавидел дешевую меблированную комнату на Западной 56-й улице, в которой мне приходилось жить, деля кров с тараканами. До сих пор помню: на стене у меня висела целая связка галстуков, и когда утром я тянулся за одним из них, от него в разные стороны разбежались тараканы. Меня мучила необходимость есть в дешевых ресторанах, где также, вероятно, водились тараканы.

Каждый вечер я возвращался в свою одинокую комнату с жуткой головной болью — головной болью от разочарований, беспокойства, горечи и протеста. Я не мог примириться с таким существованием, потому что мечты, которые я лелеял в далекие студенческие годы, превратились в ночные кошмары. Разве это жизнь? Разве к такому будущему я так яростно стремился? Неужели так и пройдет вся моя жизнь — заниматься работой, которую я презираю, жить в компании с тараканами, есть какие-то отбросы — и никакой надежды на лучшее будущее? Мне не хватало свободного времени, чтобы читать, писать книги, как я мечтал в далекие студенческие годы.

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

Я прекрасно понимал, что, бросив ненавистную работу, ничего не потеряю, а приобрести смогу многое. Я не ставил перед собой цель заработать миллиарды, но хотел жить, а не прозябать. Короче говоря, я подошел к Рубикону — необходимости принять важное решение, с которым сталкивается большинство молодых людей, входя в самостоятельную жизнь. Я принял такое решение, и оно полностью изменило мое будущее, сделав мою последующую жизнь счастливой и благополучной настолько, что это превзошло все мои самые утопические ожидания.

Мое решение было таким: я брошу работу, которую ненавижу. Я четыре года проучился в Государственном педагогическом колледже в Уоренсбурге, штат Миссури, и мог бы зарабатывать себе на жизнь, преподавая в вечерней школе. Тогда у меня будет достаточно времени днем, чтобы читать, готовиться к лекциям, писать романы и рассказы. Я хотел «жить, чтобы писать, и писать, чтобы жить».

Чему я мог бы учить взрослых в вечерней школе? Проанализировав свой студенческий опыт, я понял, что навыки публичных выступлений пригодились мне в жизни и работе больше, чем все остальное, чему меня научили в колледже. Почему? Потому что они позволили мне справиться с застенчивостью и неуверенностью в себе, придав мне мужества и уверенности в общении с людьми. Я также понял, что руководство обычно любит людей, которые могут встать и смело высказать свое мнение.

Я решил устроиться преподавателем ораторского искусства на вечерние курсы Колумбийского, а также Нью-Йоркского университетов, но оба этих учебных за-

ведения решили, что вполне смогут обойтись без моей помощи.

Тогда я очень огорчился, но сейчас я благодарю Бога, что они не приняли меня, так как я начал преподавать в вечерних школах Христианской ассоциации молодых людей, где смог добиться конкретных результатов, причем гораздо быстрее. Это была нелегкая задача! Взрослые люди приходили ко мне на занятия не для того, чтобы получить зачет или сертификат. Они посещали курсы с единственной целью — решить свои проблемы. Они хотели научиться твердо стоять на ногах и не тушеваться на деловом совещании, не падать в обморок от волнения. Торговые агенты хотели обрести способность уверенно заходить в офис самого несговорчивого покупателя, а не бороздить квартал вдоль и поперек, прежде чем набраться мужества и открыть дверь. Они хотели развить в себе спокойствие и уверенность. Они хотели продвинуться в бизнесе. Им хотелось заработать побольше денег для своих семей. Они платили за свое обучение — и сразу прекратили бы платить, не видя конкретных результатов. А мне платили не твердое жалование, а проценты с прибыли, поэтому мое преподавание должно было быть эффективным.

Сейчас я осознаю, что работал тогда в сложнейших условиях, но именно поэтому приобрел бесценный опыт. Мне нужно было постоянно *заинтересовывать* своих учащихся. Я должен был помогать им *решать их проблемы*. Я должен был сделать каждый урок настолько *увлекательным*, чтобы им захотелось прийти и на *следующий*.

Это была интереснейшая работа. Мне она нравилась. Меня поражало, как быстро мои бизнесмены раз-

вивали в себе чувство уверенности и как скоро многие из них получили повышение по службе и прибавку к зарплате. Успех моих занятий превзошел самые оптимистичные ожидания. Через три семестра руководство школы, которое сначала отказалось платить мне пять долларов за вечер, выплачивало тридцать долларов за вечер в качестве процентных отчислений. Сначала я преподавал лишь ораторское мастерство, но вскоре понял, что моим слушателям нужны не только навыки публичных выступлений, но и умение завоевывать друзей и влиять на людей. Я не смог найти подходящий учебник по личностным взаимоотношениям, поэтому написал его сам. Нельзя сказать, что он был написан в традиционном смысле слова. Он *возник* на основе опыта взрослых людей, посещавших мои курсы. Я назвал его «Как завоевывать друзей и оказывать влияние на людей».

Написав этот учебник, а также еще четыре книги, о которых никто не слышал, сугубо для использования на своих курсах, я вовсе не надеялся, что они обретут широкую популярность — поэтому могу сказать, что я один из самых удивленных современных авторов.

Шли годы, и я понял, что одной из главных проблем моих взрослых учеников было *беспокойство*. Большинство из них составляли бизнесмены — менеджеры, торговцы, инженеры, бухгалтеры, этакий срез всего делового мира, и перед многими стояли проблемы! На моих курсах были и женщины — служащие и домохозяйки. Представьте себе, у них тоже были проблемы! Я понял — нужна книга, помогающая преодолеть беспокойство, и снова попытался найти ее. Я обратился в общественную библиотеку Нью-Йорка на 5-й авеню и 46-й улице и, к своему великому удивлению, обнаружил, что в этой

библиотеке было всего двадцать две книги в разделе «Беспокойство». Зато в разделе «Черви» я обнаружил целых восемьдесят пять книг. *Почти в девять раз больше книг о червях, чем о беспокойстве!* Поразительно, не правда ли? Поскольку беспокойство — это одна из главнейших проблем человечества, логично предположить, что в каждой школе и колледже должен читаться курс «Как перестать беспокоиться». Однако даже если где-то на земном шаре и преподается такой курс, я о нем никогда не слышал. Неудивительно, что в своей книге «Как справиться с беспокойством» Дэвид Сибири сказал: «Мы входим в мир взрослых абсолютно неподготовленными к жизненным испытаниям. С тем же успехом можно предложить книжному червю танцевать в балете».

Результат? Больше половины коек в наших клиниках заняты больными с нервными и эмоциональными расстройствами.

Я просмотрел эти двадцать две книги по беспокойству, которые мне удалось отыскать в Нью-Йоркской публичной библиотеке. Кроме того, я купил все книги по беспокойству, которые только смог найти. Однако мне так и не удалось найти книгу, которую можно было бы использовать в качестве учебника на курсах для взрослых. Поэтому я решил написать такое пособие сам.

Я начал готовиться к написанию этой книги еще много лет назад. Как? Изучал высказывания философов всех поколений по поводу беспокойства. Перечитал сотни биографий, от Конфуция до Черчилля. Кроме того, я разговаривал об этом со многими известными людьми из различных кругов общества, такими как Джек Демпси, генерал Омар Брэдли, генерал Марк Кларк, Генри

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)



Форд, Элеонора Рузвельт и Дороти Дикс. Но это было только начало.

Я предпринял нечто намного более важное, чем чтение и интервью. В течение пяти лет я работал в лаборатории по преодолению беспокойства, которая существовала при наших вечерних курсах для взрослых. Насколько я знаю, это была единственная лаборатория подобного рода во всем мире. Вот всем этим я и занимался. Мы знакомили учащихся с набором правил, как перестать беспокоиться, и предлагали им применить эти правила в жизни, а затем отчитаться на занятиях о полученных результатах. Некоторые рассказывали о методах, которыми они пользовались в прошлом.

В результате могу заявить, что я прослушал больше отчетов на тему «Как я преодолел беспокойство», чем любой другой смертный. Кроме того, я *прочитал* сотни присланных мне по почте и получивших призы на наших курсах историй на ту же тему, которые теперь преподаются по всему миру. Поэтому данная книга не была результатом работы писателя-затворника. Это также не академический трактат о том, как в принципе *можно* справиться с беспокойством. Я попытался написать легко читаемое, лаконичное, основанное на фактическом материале повествование о том, *как тысячи людей смогли преодолеть беспокойство*. Одно я знаю точно — эта книга очень полезна. Можете начинать штудировать ее.

«Наука, — говорил известный французский философ Валери, — это набор удачных рецептов». Именно их вы и найдете в этой книге — набор удачных, проверенных временем рецептов, как навсегда изгнать беспокойство из своей жизни. Должен предупредить вас: вы не найдете здесь ничего нового, зато многое из описанного

обычно не используется в повседневной жизни. Однако в этой области и не нужно ничего нового. Все мы знаем достаточно, чтобы сделать свою жизнь совершенной. Всем известно «золотое правило» и Нагорная проповедь. Наша беда не в незнании, а в бездействии. Цель этой книги — напомнить, проиллюстрировать, направить, пересмотреть и провозгласить множество древнейших прописных истин, а затем дать вам толчок, заставив применить их.

Полагаю, вы открыли эту книгу не для того, чтобы узнать, как она была написана. Вам нужно действовать. Что ж, приступим. Сначала прочитайте первую и вторую части, и если после их прочтения вы не почувствуете в себе новую мощь и прилив желания покончить с беспокойством и начать наслаждаться жизнью, то можете смело выбросить эту книгу. Вам она не подходит.

*Дейл Карнеги*