

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Как и почему была написана эта книга . . . . .	5
Девять советов, как извлечь максимальную пользу из этой книги . . . .	13

### Часть первая

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

Глава 1. Живите сегодняшним днем . . . . .	21
Глава 2. Волшебная формула для разрешения ситуаций, вызывающих беспокойство . . . . .	37
Глава 3. Чем может обернуться для вас беспокойство . . . . .	47

### Часть вторая

#### ОСНОВНЫЕ МЕТОДЫ АНАЛИЗА БЕСПОКОЙСТВА

Глава 4. Как анализировать и решать беспокоящие вас проблемы . . . 65	
Глава 5. Как избавиться от пятидесяти процентов беспокойства, связанного с работой . . . . .	77

### Часть третья

#### КАК ОДОЛЕТЬ ПРИВЫЧКУ БЕСПОКОИТЬСЯ ПРЕЖДЕ, ЧЕМ ОНА ПОБОРЕТ ВАС

Глава 6. Как изгнать беспокойство из своей души . . . . .	85
Глава 7. Не позволяйте пустякам подтачивать вас . . . . .	98
Глава 8. Закон, который поставит вне закона многие ваши заботы .	108
Глава 9. Смиритесь с неизбежным . . . . .	117
Глава 10. Установите «ограничитель» на свое беспокойство . . . . .	130
Глава 11. Не пытайтесь пилить опилки . . . . .	140

### Часть четвертая

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

Глава 12. Девять слов, способных изменить вашу жизнь . . . . .	151
Глава 13. Стремление свести счеты дорого обходится . . . . .	169
Глава 14. Сделав это, вы никогда не будете переживать из-за неблагодарности . . . . .	181

Глава 15. Отдали бы вы то, что имеете, за миллион долларов? . . . .	190
Глава 16. Найдите себя и будьте собой: помните, что на земле нет человека, подобного вам . . . . .	199
Глава 17. Если вам достался лимон, сделайте из него лимонад . . . .	209
Глава 18. Как избавиться от депрессии за четырнадцать дней . . . .	219

**Часть пятая**

**ПРЕКРАСНЫЙ СПОСОБ ПЕРЕСТАТЬ БЕСПОКОИТЬСЯ**

Глава 19. Как справились с беспокойством мои родители . . . . .	243
---	-----

**Часть шестая**

**КАК ПЕРЕСТАТЬ БЕСПОКОИТЬСЯ ИЗ-ЗА КРИТИКИ**

Глава 20. Помните, что никому не придет в голову бить мертвую собаку . . . . .	271
Глава 21. Поступайте так — и никакая критика не сможет огорчить вас . . . . .	277
Глава 22. Глупые поступки, которые я совершил . . . . .	282

**Часть седьмая**

**ШЕСТЬ СПОСОБОВ ИЗБЕЖАТЬ ВОЛНЕНИЯ И УСТАЛОСТИ И ПОДДЕРЖИВАТЬ НА ВЫСОТЕ ЭНЕРГИЮ И МОРАЛЬНЫЙ ДУХ**

Глава 23. Как добавить к каждому рабочему дню лишний час . . . . .	293
Глава 24. Почему вы устаете и как справиться с усталостью . . . . .	300
Глава 25. Как избежать усталости и молодо выглядеть . . . . .	307
Глава 26. Четыре трудовых навыка, которые помогут избежать усталости и предотвратить беспокойство . . . . .	315
Глава 27. Как преодолеть скуку — причину усталости, беспокойства и чувства обиды . . . . .	322
Глава 28. Как справиться с волнением из-за бессонницы . . . . .	333

**Часть восьмая**

**«КАК МНЕ УДАЛОСЬ ПОБЕДИТЬ БЕСПОКОЙСТВО»**

31 правдивая история . . . . .	343
--------------------------------	-----

*Эта книга посвящена человеку,  
который в ней не нуждается,  
Лоуэллу Томасу*

## Как и почему была написана эта книга

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 буду-

Как и почему была написана эта книга

щее? Мне не хватало свободного времени, чтобы читать, писать книги, как я мечтал в далекие студенческие годы.

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, сделал 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 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 смело высказать свое мнение.

Я решил устроиться преподавателем ораторского искусства на вечерние курсы Колумбийского, а также

Нью-Йоркского университетов, но оба этих учебных заведения 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. Нужно было постоянно *заинтересовывать* 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, обнару-

жил, 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, Ген-

Как и почему была написана эта книга

ри 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 описан-

ного 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*

## ДЕВЯТЬ СОВЕТОВ, КАК ИЗВЛЕЧЬ МАКСИМАЛЬНУЮ ПОЛЬЗУ ИЗ ЭТОЙ КНИГИ

1. Если вы хотите извлечь максимальную пользу из этой книги, существует одно обязательное условие, более важное, чем любые правила и методики. Без этого одного фундаментального элемента тысячи правил обучения едва ли вам помогут. Но обладая лишь одним этим даром, вы сможете творить чудеса, не нуждаясь ни в каких советах.

Что же это за волшебное условие? *Вот оно: сильнейшее, непреодолимое желание перестать беспокоиться и начать жить.*

Как развить в себе такое стремление? Постоянно напоминайте себе, насколько важны для вас все эти принципы. Нарисуйте мысленную картину того, как владение этими принципами поможет вам зажить более богатой и счастливой жизнью. Снова и снова говорите себе: «Мое душевное спокойствие, мое счастье, мое здоровье и, возможно, мой недостаток в конечном итоге зависят от умения применить всем известные, существующие издавна истины, изложенные в этой книге».

2. Бегло прочитайте каждую главу, чтобы получить о ней общее представление. Возможно, вам захочется перескочить к следующей главе — не делайте этого, разве только если вы читаете ради развлечения. Если же вы взялись за эту книгу, чтобы перестать беспокоиться и начать жить, вернитесь обратно и *внимательно перечитайте каждую главу*. В конечном результате именно это поможет вам сэкономить время и добиться успеха.
3. *Во время чтения часто останавливайтесь, чтобы иметь возможность обдумать прочитанное*. Спросите себя, как и когда лично вы можете применить тот или иной совет. Так вы добьетесь гораздо больших результатов, чем если будете нестись вперед, как борзая, преследующая кролика.
4. *Читая, имейте под рукой красный карандаш, ручку или фломастер. Отмечайте каждый совет, который кажется вам полезным*. Встретив важный раздел, подчеркните каждое предложение или отметьте его четырьмя звездочками. Так увлекательнее читать и потом легче искать заинтересовавшие вас разделы.
5. Я знаю одну женщину, которая уже пятнадцать лет работает секретарем-референтом в крупной страховой компании. Каждый месяц она прочитывает все страховые контракты, подписываемые их компанией. Да, она читает одни и те же контракты из месяца в месяц, из года в год. Зачем? Опыт научил ее, что так можно составить представление обо всех текущих делах компании.

Написание книги по ораторскому мастерству у меня ушло около двух лет, однако мне периодически приходится перечитывать ее, чтобы не забыть то, что я написал. Скорость, с которой мы забываем информацию, просто потрясающая.

Поэтому, если вы действительно хотите, чтобы эта книга принесла вам пользу, не надейтесь, что будет достаточно одного беглого прочтения. Внимательно все изучив, вам придется каждый месяц что-то освежать в памяти. Постоянно держите книгу под рукой и часто в нее заглядывайте. Все время напоминайте себе о тех богатых возможностях самосовершенствования, которые вам еще предстоит использовать. Помните, что довести использование этих принципов до автоматизма можно лишь постоянно повторяя и применяя их. Другого пути нет.

6. Однажды Бернард Шоу заметил: «Если просто учить человека чему-то, он никогда ничему не научится». Шоу был прав. *Учеба — это активный процесс. Мы учимся в процессе работы. Поэтому если хотите в совершенстве овладеть приемами, описанными в этой книге, то нужно что-то с ними делать. Применяйте их при любой возможности.* Без этого они мгновенно забудутся. Запоминаются только те приемы, которые постоянно используются.

Может быть, вам будет сложно постоянно применять эти советы. Даже мне, автору этой книги, иногда трудно применять все принципы, которые я так яростно отстаиваю. Итак, читая эту книгу, помните, что вы не просто ищете информацию. Вы пытаетесь выработать новые привычки. Вы даже пытае-

тесь начать новую жизнь. На это потребуется время и ежедневная тренировка.

Поэтому почаще возвращайтесь к этим строкам. Рассматривайте эту книгу как пособие по преодолению беспокойства. Столкнувшись с серьезной проблемой, не паникуйте. Не действуйте импульсивно, как вы привыкли делать, — это неправильно. Лучше обратитесь к этой книге и перечитайте параграфы, которые подчеркнули. После этого примените описанные там приемы на практике и посмотрите, как они будут творить для вас чудеса.

7. *Давайте каждому члену своей семьи по 25 центов каждый раз, когда они будут указывать вам, что вы нарушаете один из описанных в этой книге принципов. Они разорят вас!*
8. В главе 22 описано, как банкир с Уолл-стрит Х. П. Хоуэлл и старина Бен Франклин исправляли свои ошибки. Почему бы и вам не использовать методы Хоуэлла и Франклина, чтобы проверить, насколько успешно вы применяете описанные в книге принципы? Сделав это, вы обнаружите:
  - Во-первых, что участвуете в интригующем и весьма полезном процессе обучения.
  - Во-вторых, что ваши способности справляться с беспокойством и начать жить постепенно растут и развиваются, подобно плющу, обвивающему стену.
9. Ведите дневник, в котором вы будете регистрировать свои достижения в использовании этих принципов. Будьте предельно точны. Указывайте даты,

имена и результаты. Такой учет воодушевит вас на еще большие подвиги. А сколько удовольствия вы получите, пролистав свой дневник однажды вечером, много лет спустя!

### КОРОТКО

- А.** Сформируйте в себе сильнейшее, непреодолимое желание овладеть приемами борьбы с беспокойством.
- Б.** Прочитайте каждую главу дважды, прежде чем перейти к следующей.
- В.** Во время чтения часто останавливайтесь, чтобы спросить себя, сможете ли вы лично применить тот или иной прием.
- Г.** Подчеркивайте каждую важную идею.
- Д.** Каждый месяц перечитывайте эту книгу.
- Е.** Применяйте эти принципы при любой возможности. Используйте данную книгу как справочник, помогающий решать ваши каждодневные проблемы.
- Ж.** Превратите процесс овладения этими приемами в увлекательную игру. Скажите друзьям или родственникам, что будете давать им по 25 центов каждый раз, когда они подловят вас на нарушении описанных приемов.
- З.** Каждую неделю отмечайте свои успехи. Спрашивайте себя, какие ошибки были допущены, какой прогресс наметился, какие уроки вы усвоили на будущее.
- И.** Ведите дневник и отмечайте, когда и как вы применяли каждый из принципов.