



# ОГЛАВЛЕНИЕ

## *Вступление.*

**Как и зачем была написана эта книга . . . . . 9**

*Девять способов извлечь из книги наибольшую пользу . . . . . 17*

### *Кратко:*

Девять способов, которые помогут извлечь  
из этой книги наибольшую пользу . . . . . 22

## *Часть первая.*

**Факты о беспокойстве,  
которые должен знать каждый . . . . . 25**

### *Глава первая.*

Живите в «герметичном отсеке сегодняшнего дня» . . . 26

### *Глава вторая.*

Волшебная формула для борьбы с беспокойством . . . 42

### *Глава третья.*

На что способно беспокойство . . . . . 52

### *Часть первая кратко:*

Факты о беспокойстве,  
которые должен знать каждый . . . . . 68

## *Часть вторая.*

**Техники для анализа беспокоящих вопросов . . . . . 72**

### *Глава четвертая.*

Как анализировать и разрешать беспокоящие вас  
проблемы . . . . . 72

### *Глава пятая.*

Как беспокоиться по поводу работы  
в два раза меньше . . . . . 85

*Часть вторая кратко:*  
Техники для анализа беспокоящих вопросов . . . . . 91

***Часть третья.***

**Как избавиться от привычки беспокоиться  
до того, как она избавится от вас . . . . . 93**

*Глава шестая.*

Как вытеснить беспокойство из сознания . . . . . 94

*Глава седьмая.*

Не дайте мелочам отравлять вашу жизнь . . . . . 107

*Глава восьмая.*

Закон, который аннулирует множество  
беспокоящих вас вещей . . . . . 117

*Глава девятая.*

Смиритесь с неизбежным . . . . . 126

*Глава десятая*

Установите ограничитель на беспокойство . . . . . 140

*Глава одиннадцатая.*

Не пилите опилки . . . . . 150

*Часть третья кратко:*

Как избавиться от привычки беспокоиться до того,  
как она избавится от вас . . . . . 158

***Часть четвертая.***

**Семь способов наполнить жизнь  
умиротворением и счастьем . . . . . 161**

*Глава двенадцатая.*

Восемь слов, которые изменят вашу жизнь . . . . . 162

*Глава тринадцатая.*

Высокая цена мести . . . . . 181

*Глава четырнадцатая.*

Благодаря этому вы никогда не расстроитесь,  
если вас не поблагодарят . . . . . 193

<i>Глава пятнадцатая.</i>	
Отдали ли бы вы то, что имеете, за миллион долларов? .....	203
<i>Глава шестнадцатая.</i>	
Найдите себя и будьте собой: помните, в мире нет такого же человека, как вы .....	213
<i>Глава семнадцатая.</i>	
Если жизнь подкинула вам лимон, сделайте лимонад .....	224
<i>Глава восемнадцатая.</i>	
Как излечить депрессию за 14 дней .....	235
<i>Часть четвертая кратко:</i>	
Семь способов наполнить жизнь умиротворением и счастьем .....	254
<i>Часть пятая.</i>	
<b>Лучший способ одолеть беспокойство .....</b>	<b>257</b>
<i>Глава девятнадцатая.</i>	
Как боролись с беспокойством мои родители .....	258
<i>Часть шестая.</i>	
<b>Как не беспокоиться из-за критики .....</b>	<b>285</b>
<i>Глава двадцатая.</i>	
Помните, что только дохлую собаку не пинают .....	286
<i>Глава двадцать первая.</i>	
Делайте так, и критика вам никогда не навредит .....	291
<i>Глава двадцать вторая.</i>	
Мои глупые поступки .....	297
<i>Часть шестая кратко:</i>	
<b>Как не беспокоиться из-за критики .....</b>	<b>304</b>

<b>Часть седьмая.</b>	
<b>Шесть способов прогнать усталость и беспокойство и оставаться энергичным и доброжелательным в любых ситуациях . . . . .</b>	<b>305</b>
<i>Глава двадцать третья.</i>	
Как бодрствовать на час дольше . . . . .	306
<i>Глава двадцать четвертая.</i>	
Почему вы устаете и как это исправить . . . . .	313
<i>Глава двадцать пятая.</i>	
Как не уставать и выглядеть молодо! . . . . .	320
<i>Глава двадцать шестая.</i>	
Четыре полезные рабочие привычки, благодаря которым вы не будете уставать и беспокоиться . . . . .	328
<i>Глава двадцать седьмая.</i>	
Как прогнать скуку, которая порождает усталость, беспокойство и обиду . . . . .	336
<i>Глава двадцать восьмая.</i>	
Как не беспокоиться из-за бессонницы . . . . .	348
<b>Часть восьмая.</b>	
<b>«Как я победил беспокойство»: тридцать одна правдивая история . . . . .</b>	<b>357</b>
На меня разом свалилось шесть крупных неприятностей (К. И. Блэквуд) . . . . .	358
Я могу за час превратиться в безнадежного оптимиста (Роджер У. Бабсон, известный экономист) . . . . .	361
Как я избавился от комплекса неполноценности (Элмер Томас, бывший сенатор США от штата Оклахома) . . . . .	363
Я жил в саду Аллаха (Р. В. К. Бодли, наследник сэра Томаса Бодли, основателя Бодлианской библиотеки в Оксфордском университете, автор книг «Ветер в Сахаре», «Посланник» и четырнадцати других произведений) . . . . .	368

Пять способов для избавления от беспокойства (профессор Уильям Лайон Фелпс) .....	373
Я устояла вчера. Устою и сегодня (Дороти Дикс) .....	377
Я не ожидал, что увижу рассвет (Джеймс К. Пенни) .....	379
Когда на душе тяжело, устраиваю себе свидание с боксерской грушей в спортивном зале либо отправляюсь на прогулку (полковник Эдди Иган, нью-йоркский юрист, экс-председатель спортивного комитета штата Нью-Йорк, победитель олимпийских игр по боксу в полутяжелом весе) .....	381
Я тот самый «психический» из Вирджинского политехнического (Джим Бердсолл) .....	383
Слова, которые навечно поселились в моей душе (доктор Джозеф Р. Сайзу, ректор духовной семинарии в Нью- Брансуике, штат Нью-Джерси — крупнейшей духовной семинарии в США, основанной в 1784 году) .....	386
Я упал на самое дно и выжил (Тед Эриксен) .....	387
Я был одним из самых непроходимых тупиц на свете (Перси Х. Уайтинг, автор книги «Пять правил продаж») .....	389
Я всегда старался защищать свои тылы (Джин Отри, самый известный и любимый в мире поющий ковбой) .....	391
Мне явился голос в Индии (Э. Стэнли Джоунс, один из самых красноречивых ораторов Америки и один из самых известных миссионеров своего времени) .....	395
Однажды ко мне пришел шериф (Гомер Крой) .....	398
Мой самый сложный противник — беспокойство (Джек Демпси) .....	402

В моем желудке бушевал канзасский смерч (Кэмерон Шипп) .....	404
Я молила Господа, чтобы он уберег меня от приюта (Кэтлин Холтер) .....	408
Я нашел ответ (Дел Хьюз) .....	410
Я научился не беспокоиться, наблюдая, как жена моет посуду (преподобный Уильям Вуд) .....	412
Время исправляет многое (Луис Т. Монтан, младший) .....	415
Мне наказали молчать и не шевелить даже пальцем (Джозеф Л. Райан) .....	417
Я — великий мастер забывать (Ордуэй Тид) .....	418
Если бы я не перестал беспокоиться, давно бы уже лежал в могиле (Конни Мак, легенда бейсбола) .....	420
Я сменил работу и взгляд на жизнь и избавился от язвы желудка и беспокойства (Арден У. Шарп, Грин Дэй, штат Висконсин) .....	423
Теперь я всегда ищу зеленый свет (Джозеф М. Коттер) .....	425
Как Джон Д. Рокфеллер прожил сорок пять лет взаймы .....	428
Я медленно убивал себя, потому что не умел расслабляться (Пол Сэмпсон) .....	437
Со мной случилось настоящее чудо (миссис Бэргер) .....	438
Как Бенджамин Франклин победил беспокойство .....	441
Я так беспокоилась, что за восемнадцать дней не съела ни кусочка (Кэтрин Холком Фармер) .....	442

**ВСТУПЛЕНИЕ**

**КАК И ЗАЧЕМ  
БЫЛА НАПИСАНА  
ЭТА КНИГА**

---



**В** 1909 году я был одним из самых несчастных парней Нью-Йорка. В то время я продавал грузовики. Понятия не имел, как они устроены. Более того — и знать не хотел. Я ненавидел ту работу. Еще я терпеть не мог свою обставленную дешевой мебелью комнатенку на Западной 56-й улице, кишашую тараканами. На стенах висели мои галстуки, и, когда утром я брал свежий, мерзкие насекомые разбежались во все стороны. Я с отвращением ел в дешевых, грязных ресторанах, в которых, скорее всего, тоже хозяйничали тараканы.

Каждый вечер я возвращался в свое одинокое опостылевшее жилище, а голова буквально раскалывалась от разочарования, возмущения, досады и горечи. Я возмущался, потому что то, о чем я мечтал, учась в колледже, на деле оказалось кошмаром. Неужто это и есть жизнь? Неужели таких «незабываемых приключений» я ждал? Неужели это и будет вся моя жизнь — ненавистная работа, конура с тараканами, отвратительная еда и никакого просвета? А ведь я мечтал читать для удовольствия, писать книги, замыслы которых вынашивал еще во время учебы.

Было очевидно: бросив проклятую работу, я ничего не потеряю, зато приобрету многое. Меня не интересовали большие деньги — меня интересовала богатая жизнь. В общем, вот он, мой Рубикон — такой переломный момент есть в жизни каждого молодого человека. Одно-единственное решение в корне изменило мое будущее. Благодаря ему моя жизнь превзошла все мои самые смелые мечты.

И вот каково было решение: уйти с ненавистой работы и, раз уж я четыре года проучился в государственном педагогическом колледже в Уорренсберге, штат Миссури, учить взрослых в вечерних школах. Тогда дни освободятся, и я смогу читать, готовиться к занятиям, писать романы и рассказы. Я рвался «жить, чтобы писать, и писать, чтобы жить».

Оставалось выбрать предмет. Перебрав воспоминания о колледже, я пришел к выводу, что из всех дисциплин, вместе взятых, наибольшую пользу в деловых отношениях и жизни вообще, мне принесли занятия по публичным выступлениям. Почему? Потому что именно благодаря этому искусству я поборол робость, неуверенность в себе, стал смелее и научился находить подход к самым разным людям. Также я осознал, что руководит, как правило, тот, кто способен отстаивать свое мнение.

Подав заявление о приеме на работу по специальности преподавателя ораторского искусства сразу в два заведения — в Колумбийский и в Нью-Йоркский университеты. Однако по какой-то причине и там и там решили, что как-нибудь обойдутся и без моих лекций.

Тогда я огорчился, но, оглядываясь сейчас назад, благодарю бога за те отказы, ведь я устроился в вечерние школы ассоциации молодых христиан, где должен был показать заметные результаты и, главное, быстро. Какой вызов! В эти школы взрослые люди не приходили на мои занятия за дипломом или за более высоким положением в обществе. У них была лишь одна цель — решить свои проблемы. Они хотели быть в состоянии сказать пару слов на совещании и не упасть при этом в обморок.

Продавцам нужно было научиться общаться с трудными клиентами, не обходя трижды вокруг квартала, чтобы набраться смелости. Они хотели обрести уверенность в себе и хладнокровие, преуспеть в своем деле, зарабатывать больше денег для своих семей. А так как оплата вносилась по частям, они могли попросту перестать платить за мои занятия, если уроки окажутся бесполезны, а я получал не регулярную зарплату, а лишь процент. Нужно было постараться, чтобы на моем столе была еда.

В то время условия казались очень суровыми, но сейчас я понимаю, что это поистине бесценный опыт. Необходимо было заинтересовать своих слушателей. Я хотел помочь им найти способ улучшить жизнь. Каждое занятие должно было вдохновлять их настолько, чтобы они возвращались снова и снова.

Работа оказалась очень интересной, и я по-настоящему влюбился в нее. Я восторгался тем, насколько быстро мои ученики развивали уверенность в себе, и тому, как быстро многие из них получали повышение и прибавку к зарплате. Занятия оказались более успешными, чем я смел надеяться. Три семестра спустя ассоциация, отказывавшаяся платить пять долларов за вечер, платила уже тридцать — полагающийся мне процент от прибыли. Поначалу я преподавал только ораторское мастерство, но со временем понял, что мои взрослые ученики также хотят научиться завоевывать друзей и влиять на людей. Вменяемого учебника по взаимоотношениям между людьми не нашлось, поэтому я составил его сам. Книга не была написана — точнее, была написана не так, как остальные. Она выросла, буквально выкристаллизовалась из жизненного опыта

посетителей занятий. Я назвал ее «Как завоевывать друзей и оказывать влияние на людей».

Поскольку произведение задумывалось лишь как пособие для моих собственных занятий и так как я написал еще четыре никому не известные книги, я и надеяться не смел, что сочинение разойдется таким большим тиражом. Пожалуй, я один из немногих писателей своего времени, у которых был повод для такого сильного удивления.

Годы шли, и я осознал еще одну большую проблему моих слушателей — беспокойство. В основном занятия посещали деловые люди: руководители, продавцы, инженеры, бухгалтеры — представители самых разных профессий, и практически у каждого были проблемы! Были и работающие женщины, и домохозяйки. И им тоже жилось несладко! Очевидно, без учебника по борьбе с тревогой не обойтись. И вот я вновь пустился на поиски. Я отправился в замечательную Нью-Йоркскую публичную библиотеку на пересечении пятой авеню и сорок второй улицы и с удивлением обнаружил там всего двадцать две книги о беспокойстве. Также, к моему величайшему потрясению, оказалось, что о червях<sup>1</sup> в этой огромной библиотеке хранится сто восемьдесят девять книг. Представляете — почти в девять раз больше, чем о беспокойстве! Поразительно, не так ли? Казалось бы: это одна из самых распространенных проблем человечества, а значит, в каждой старшей школе, каждом колледже страны должен быть отдельный предмет «Как перестать беспокоиться».

---

<sup>1</sup> Игра английских слов: беспокойство — *worry*, а черви — *worms*. — Прим. пер.

Но тем не менее, если хотя бы один подобный курс и существует в каком-то учебном заведении, я о нем не слышал. Ничего удивительного в том, что Дэвид Сибери в книге «Как беспокоиться с пользой для себя» (*How to Worry Successfully*) писал: «Мы вступаем в жизнь настолько же не подготовленными к испытаниям, как книжечей к выступлению с балетной партией».

Результат? Более половины коек в больницах заняты людьми, страдающими от болезней на нервной и эмоциональной почве.

Я прочитал все двадцать две книги, стоявшие на полках Нью-Йоркской публичной библиотеки. Более того, скупил все книги о беспокойстве, которые только мог. Но тщетно: среди них не нашлось ни одной, которую можно было бы использовать для занятий. И вновь пришлось писать учебник самому.

К написанию этой книги я готовился семь лет. Каким образом? Читал труды философов всех эпох о тревоге. Также прочел сотни биографий — от Конфуция до Черчилля. Еще беседовал с множеством выдающихся людей из самых различных слоев общества: Джеком Демпси, генералом Омаром Брэдли, генералом Марком Кларком, Генри Фордом, Элеонорой Рузвельт и Доротей Дикс. И это лишь начало.

Но было еще одно, куда более важное занятие. На протяжении пяти лет я трудился в настоящей лаборатории по преодолению беспокойства на базе наших классов. Насколько мне известно, это первая и единственная подобная лаборатория в мире. Вот как проходили эксперименты: учащимся предлагалось следовать спискам рекомендаций для борьбы с беспокойством (которые мы сами же и составляли), а затем испытатели рассказывали остальным о своем

опыте. Другие участники, в свою очередь, делились методиками, которыми пользовались в прошлом.

Пожалуй, за все это время я выслушал больше докладов на тему «О том, как я поборол тревогу», чем любой другой житель Земли. Я прочел более сотни рассказов на ту же тему — эти отчеты, присланные мне по почте, удостаивались самых высоких наград на наших занятиях, которые проводятся по всему миру. Так что эта книга — не мечты одинокого творца-идеалиста и не академический труд, размышляющий о возможных способах преодолеть тревогу. Нет. Я постарался написать живой, сжатый, понятный и достоверный рассказ о том, как тысячи взрослых людей побороли беспокойство. Одно ясно точно: эта книга полна практических советов. Вы найдете для себя много полезного.

Как говорил французский философ Валери: «Наука — это совокупность удачных рецептов». Так вот, перед вами сборник удачных, проверенных временем рецептов избавления вашей жизни от беспокойства. Но позвольте предупредить: вы не найдете здесь ничего нового, зато встретите множество вещей, редко применяемых в повседневной жизни. А если разговор зашел о жизни, то нам с вами нового и не требуется. Мы знаем достаточно, чтобы сделать свою жизнь идеальной: каждый из нас читал Золотое правило<sup>1</sup> и Нагорную проповедь. Наша

---

<sup>1</sup> Золотое правило — правило, которое произнес Иисус во время Нагорной проповеди, звучит так: «Итак, во всем, как хотите, чтобы с вами поступали люди, так поступайте и вы с ними, ибо в этом закон и пророки» (Мф. 7:12). — *Здесь и далее прим. ред.*