

# Съдържание

---

## ПРЕДГОВОР

Как бе написана тази книга и защо / 13

Девет съвета как да извлечете максималното  
от тази книга / 20

## П Ъ Р В А Ч А С Т

---

ОСНОВНОТО, КОЕТО ТРЯБВА ДА ЗНАЕТЕ ЗА БЕЗПОКОЙСТВОТО / 25

1. Живейте в днешния ден / 27
2. Вълшебна формула за справяне със ситуации,  
предизвикващи безпокойство / 41
3. Какво може да ви причини безпокойството / 51

## В Т О Р А Ч А С Т

---

ОСНОВНИ ТЕХНИКИ ЗА АНАЛИЗИРАНЕ НА БЕЗПОКОЙСТВОТО / 67

4. Как да анализирате и разрешавате проблемите,  
породени от безпокойството / 69
5. Как да премахнете петдесет процента  
от свързаните с вашата работа безпокойства / 80

## Т Р Е Т А Ч А С Т

---

КАК ДА ИЗКОРЕНИТЕ НАВИКА ДА СЕ БЕЗПОКОИТЕ,  
ПРЕДИ ТОЙ ДА ВИ Е СЪСИПАЛ / 87

6. Как да прогоните безпокойството,  
като ангажирате ума си с друго / 89
7. Не се оставяйте на бръмбарите / 101
8. Закон, който поставя много безпокойства  
извън закона / 110
9. Приемете неизбежното / 119
10. Определете „граница на загубата“ / 132
11. Не се опитвайте да нарежете стърготините / 141

## Ч Е Т В Ъ Р Т А   Ч А С Т

---

СЕДЕМ НАЧИНА ДА СИ ИЗГРАДИТЕ ПСИХИЧЕСКА НАГЛАСА,  
КОЯТО ЩЕ ВИ ДОНЕСЕ ДУШЕВЕН ПОКОЙ И ЩАСТИЕ / 149

12. Девет гуми, които могат да променят живота ви / 151
13. Високата цена на разчистването на сметки / 169
14. Ако направите това, повече никога няма  
да се безпокоите заради чуждата неблагодарност / 180
15. Ще се откажете ли от това, което имате,  
срещу един милион долара / 189
16. Намери себе си, бъди себе си и помни –  
на Земята няма втори като теб / 197
17. Ако ви поднесат лимон, направете си лимонада / 207
18. Как да излекувате депресията за четиринадесет дни / 217

## П Е Т А   Ч А С Т

---

ИДЕАЛНИЯТ ПЪТ ЗА ПРЕОДОЛЯВАНЕ НА БЕЗПОКОЙСТВОТО / 237

19. Как моите родители преодоляха безпокойството / 239

## Ш Е С Т А   Ч А С Т

---

КАК ДА СЕ НАУЧИМ ДА ПРИЕМАМЕ СПОКОЙНО КРИТИКАТА / 265

20. Помнете – никой не рита умряло куче / 267
21. Направете това и хулите никога  
няма да ви причиняват болка / 271
22. Глупостите, които съм правил през живота си / 277

## С Е Д М А   Ч А С Т

---

ШЕСТ НАЧИНА ДА ПРЕДОТВРАТИТЕ УМОРАТА И БЕЗПОКОЙСТВОТО  
И ДА СЪХРАНИТЕ ЕНЕРГИЯТА И ВИСОКИЯ СИ ДУХ / 285

23. Как да добавите по един час на ден към  
живота си в бързо състояние / 287
24. От какво се уморявате  
и какво можете да направите по въпроса / 293
25. Как да избегнем умората  
и да продължим да изглеждаме млади / 299
26. Четири полезни навика, които ще ви помогнат  
да предотвратите умората и безпокойството / 306

27. Как да прогоните отегчението, което поражда  
умора, безпокойство и недоволство / 313
28. Как да престанете да се безпокоите,  
ако страдате от безсъние / 324

## О С М А Ч А С Т

---

„КАК ПРЕОДОЛЯХ БЕЗПОКОЙСТВОТО СИ“

*Тридесет и една истински истории* / 333

Шест тежки проблема се стовариха наведнъж върху мен / 335

*С. И. Блакуд*

Мога само за час да се превърна в луд оптимист / 339

*Роджър У. Бабсън*

Как се отървах от комплекса си за малоценност / 340

*Елмър Томас*

Живях в градината на Аллах / 345

*Р. В. С. Бодли*

Пет метода, с които прогоних безпокойството / 349

*Професор Уилям Лайън Фелтс*

Издържах вчера, ще издържа и днес / 353

*Дороти Дикс*

Не очаквах да доживея утрото / 355

*Дж. С. Пени*

Хотя в спортната зала да блъскам боксовата круша

или се разхождам сред природата / 357

*Полковник Еди Игън*

Аз бях „тревожната развалина от „Вирджиния Тех“ / 358

*Джим Бърдсол*

Оттогава живея с това изречение / 361

*Доктор Джоузеф Р. Сизу*

Стигнах до дъното и оцелях / 362

*Тед Ериксен*

Бях един от най-големите глупаци на света / 364

*Пърси Тайтинг*

Винаги гледам да си подсигурия тила / 366

*Джийн Отри*

Чух глас в Индия / 369

*Е. Стенли Джоунс*

Когато шерифът влезе през предната врата / 372

*Хомър Крой*

Най-трудният противник, с когото съм се бил,  
е безпокойството / 376

*Джак Демпси*

Молех се на Бога да не позволи да отида в сиропиталище / 378

*Катлин Халтър*

Стомахът ми се гърчеше като вихрушка в Канзас / 380

*Калгерон Шип*

Научих се да прогонвам безпокойството,  
като гледах как жена ми мие съдове / 384

*Отец Уилям Уг*

Открех отговора / 386

*Дел Хюс*

Времето решава много въпроси / 388

*Луис Т. Монтант Младши*

Предупредиха ме да не се опитвам да говоря  
и да не помръдвам и пръст / 390

*Джоузеф А. Райън*

Аз съм голям майстор на абстрахирането / 392

*Ордуей Тийд*

Ако не бях престанал да се безпокоя, отдавна да съм в гроба / 393

*Кони Мак*

Отървах се от язвата и от безпокойството,  
като си смених работата и психическата нагласа / 395

*Ардън У. Шарп*

Винаги търся зелената светлина / 397

*Джоузеф М. Котър*

Как Джон Д. Рокфелер живя назаем  
четиридесет и пет години / 400

Аз се самоубивах бавно, защото не умеех да се отпускам / 409

*Пол Салтсън*

С мен се случи истинско чудо / 410

*Госпожа Джон Бъргър*

Как Бенджамин Франклин се справя с безпокойството / 412

Бях толкова притеснена, че осемнадесет дни  
не хапнах злък / 414

*Катран Холкомб Фармър*

---

## Предговор

---

### Как бе написана тази книга и защо

---

През 1909 г. се чувствах като най-нещастния човек в Ню Йорк. Изкарвах си хляба, като продавах камиони. Но не знаех дори какво е устройството на двигателя. Нещо повече – не исках да знам. Ненавиждах работата си. Ненавиждах евтината си стая под наем на Петдесет и шеста западна улица, която гъмжеше от хлебарки. Все още си спомням как на стената висеше сноп вратовръзки и когато сутрин посягах да взема някоя от тях, хлебарките се разбягваха на всички страни. Не понасях това, че трябва да се храня в евтини мръсни ресторанти, които сигурно също гъмжаха от хлебарки.

Всяка вечер се прибирах в самотната си стая с ужасно главоболие – главоболие, предизвикано и подхранвано от разочарование, безпокойство, огорчение и тих бунт. Бунтувах се, защото мечтите, които хранех в колежа, се бяха превърнали в кошмари. Живот ли беше това? Това ли беше приключението, което бях очаквал с такова нетърпение? В това ли щеше да се изразява животът за мен отсега нататък: да върша работа, която презирам, да живея сред хлебарки, да ям отвратителна храна и да нямам никакви надежди за бъдеще-

мо? Копнеех за свободно време, в което да чета и да пиша книгите, за които някога мечтаех.

Знаех, че ако се откажа от омразната си работа, нямам какво да загубя; мога само да спечеля. Не ме привличаше печеленето на пари, искаше ми се да живея пълноценно. Казано накратко, бях стигнал до Рубикон – до онзи момент на вземане на решение, пред който се изправят повечето млади хора, когато поемат своя път в живота. И аз взех своето решение – и то изцяло промени бъдещето ми. То направи целия ми по-нататъшен живот по-щастлив и по-богат и от най-невероятните ми мечти.

Ето какво реших: да напусна работата, която ненавиждах, и тъй като бях прекарал четири години в Щатския педагогически колеж в Уорънсбърг, Мисури, да изкарвам прехраната си, преподавайки на възрастни във вечерни курсове. Така дните ми щяха да са свободни да чета книги, да подготвям лекциите си и да пиша разкази и романи. Искях „да живея, за да пиша, и да пиша, за да живея“.

А какво да преподавам на възрастните си ученици във вечерните курсове? Хвърлих поглед назад, преосмислих собственото си обучение в колежа и осъзнах, че знанията и опитът ми в ораторското изкуство са ми от най-голяма практическа полза в работата и в живота, повече от всички други предмети, които съм изучавал, взети заедно. Защо? Защото това сложи край на стеснителността ми и на липсата на самочувствие, вдъхна ми смелост и увереност в отношенията ми с хората. Освен това ми помогна да разбера, че лидер обикновено става онзи, който може да се изправи и да изкаже онова, което мисли.

Кандидатствах за преподавател по ораторско изкуство във вечерните курсове в Колумбийския университет и Нюйоркския университет, но и на двете места решиха, че могат да минат и без моята помощ.

Тогава бях разочарован, но сега благодаря на Бога, че ме отхвърлиха, защото започнах да преподавам във вечерното училище на Младежката християнска асоциация (YMCA), където трябваше да покажа конкретни резултати, и то за кратко време. Това се казваше предизвикателство! Тези вече пораснали хора посещаваха лекциите ми не защото гонеха диплома от колеж или пък обществен престиж. Идваха по една-единствена причина – да решат проблемите си; да са в състояние да се изправят и да кажат няколко думи на делова среща, без да губят присъствие на духа. Търговските пътници мечтаеха за деня, в който ще позвънят на вратата на опърничав клиент, без преди това да са обиколили три пъти квартала, за да съберат смелост. Тяхната цел бе да напреднат в работата си. Да печелят повече пари, за да обезпечат семействата си. И понеже си плащаха обучението на вноски, ако не получаваха резултат, преставаха да идват. А тъй като на мен ми плащаха не заплатата, а процент от печалбата, трябваше да подхожда практично, ако исках да имам какво да ям.

Тогава ми се струваше, че преподавам при много тежки условия, но сега разбирам, че съм получил безценен опит. *Налагаше се да мотивирам учениците си. Налагаше се да им помогна да решат проблемите си. Налагаше се да направя всяко занятие толкова увлекателно, че да продължат да идват с желание.*

Беше вълнуваща работа и аз я обожавах. Бях удивен колко бързо тези делови хора придобиха самоувере-

ност и колко скоро много от тях получиха повишение и по-висока заплата. Курсът беше много по-успешен и от най-смелите ми мечти. Преди да изтекат три години, Младежката християнска асоциация, която не бе пожелала да ми плаща заплата по пет долара на вечер, вече ми плащаше по тридесет долара на вечер като процент от печалбата. Отначало преподавах само ораторско изкуство, но с течение на годините разбрах, че тези хора имаха нужда и от умение да печелят приятели и да упражняват влияние върху другите. По-неже не можах да намеря подходящ учебник за човешки взаимоотношения, аз сам написах един. Той беше написан... Не, не беше написан по обичайния начин. Идеята за него се появи и *оформи* благодарение на опита на хората, които посещаваха моите часове. Нарекох го „Как да печелим приятели и да въздействаме на хората“.

Тъй като тази книга бе написана за собствените ми ученици и тъй като вече бях написал четири други книги, за които никога никога не беше чувал, аз въобще не съм предполагал, че тя ще получи такава широка известност. Не мога да ви опиша смайването си.

Годините минаваха и аз разбрах, че друг голям проблем на тези възрастни хора е безпокойството. Преобладаващата част от учениците ми бяха бизнесмени – хора на ръководни длъжности, търговски пътници, инженери, счетоводители. Съставът им беше като напечен разрез на всички занятия и професии – и повечето имаха проблеми! В групата имаше жени – работещи жени и домакини. Те също имаха проблеми! Очевидно, необходима ми бе книга за това как се преодолява безпокойството. Отидох в голямата Нюйоркска обществена библиотека на Пето авеню и Четиридесет и вто-



ра улица и за свое удивление установих, че библиотеката разполага само с 22 заглавия с ключовата дума БЕЗ-ПОКОЙСТВО. Забавното беше, че на думата ЧЕРВЕИ фигурираха 189 заглавия. *За червеите имаше почти девет пъти повече книги, отколкото за човешкото безпокойство.* Удивително, нали? След като безпокойството е един от най-мъчителните проблеми, пред които са изправени хората, би могло да се очаква, че всяко висше учебно заведение и колеж в тази страна ще предлага курс „Как да преодолеем безпокойството“. И все пак, аз не знам да има дори един-единствен курс на тази тема, в което и да е учебно заведение в тази страна. Нищо чудно, че Дейвид Сийбери пише в книгата си „Как да се безпокоим, но без лоши последици“: „Ние стигаме до зрелостта толкова слабо подготвени за напика, на който ще бъдем подложени, колкото някой книжен плъх, когото карат да таницува балет“.

Какъв е резултатът? Повечето от половината от леглата в болниците са заети от хора с нервни и емоционални проблеми.

Аз прегледах тези 22 книги за безпокойството, които се съхраняваха в Нюйоркската обществена библиотека. Освен това си купих всички книги за безпокойството, които успях да намеря. И все пак не намерих нищо една, която да мога да използвам в учебния си курс за възрастни. Затова реших сам да напиша такава книга.

Започнах да се подготвям за написването ѝ преди седем години. Как? Като прочетох какво са казали за безпокойството философите от всички времена. Прочетох и стотици биографии — от Конфуций до Чърчил. Разговарях с десетки бележити личности в най-различни области на живота, сред които Джак Демпси, генерал

Омар Брадли, генерал Марк Кларк, Хенри Форд, Елинор Рузвелт и Дороти Дикс. Но това беше само началото.

Направих и още нещо, много по-важно от разговорите и литературата. Работих пет години в лаборатория за преодоляване на безпокойството – лабораторията на собствените ми курсове за възрастни. Доколкото ми е известно, това е първата и единствена по рода си лаборатория в света. Ето какво направихме. Предложихме на курсистите система от правила за преодоляване на безпокойството и ги помолихме да ги приложат в собствения си живот и после да разкажат пред останалите какви резултати са получили. Някои разказаха и за начини, които са използвали в миналото.

В резултат на това аз, струва ми се, съм изслушал повече изложения на тема „Как преодолях безпокойството“ от всеки друг човек на Земята. Освен това съм *прочел* стотици такива изложения, изпратени ми по пощата – изложения, спечелили награди в нашите занятия, каквито сега се провеждат в целия свят.

И така, тази книга не е абстрактен теоретичен труд. Нито пък е академичен трактат за това как безпокойството би *могло* да бъде преодоляно. Вместо това се опитах да напиша стегнато, кратко, *документално изложение за това как хиляди хора са преодолели своето безпокойство*. Едно е сигурно – това е книга с практическа насоченост. Можете да я изпробвате!

Френският поет и философ Пол Валери казва: „Науката е сборник от изпробвани рецепти“. Тази книга е точно това – сборник от изпробвани, и то с успех рецепти, които ще прогонят безпокойството от живота ви. Но трябва да ви предупредя – в нея няма да откриете нищо ново, но ще намерите много неща, които

не са масова практика. Като става дума за това, ние е вас нямаме нужда да учим нищо ново. Вече знаем достатъчно, за да бъде животът ни чудесен. Всички познаваме златното правило и проповедта на Исус на планината. Проблемът не е в незнанието ни, а в бездействието ни. Целта на тази книга е да повтори, илюстрира, осъвремени и популяризира много древни и основни истини – и да ви подтикне да започнете да ги прилагате.

Но вие не сте взели тази книга, за да четете как е била написана. Очаквате действия. Добре, започваме. Прочетете първата и втората част на книгата и ако дотогава не почувствате, че сте се сдобили с нова сила и вдъхновение, за да прогоните безпокойството и да се наслаждавате на живота, захвърлете я. Тя няма да ви свърши работа.

*Дейл Карнеги*

## Девет съвета как да извлечете максималното от тази книга

---

1. Ако искате да извлечете максимална полза от тази книга, има едно задължително изискване, много по-важно от всякакви правила или техники. Ако то не е спазено, хиляди други правила за учене няма да ви помогнат. А ако то е налице, можете да постигнете чудеса и без да четете никакви съвети как да извлечете максималното от една книга.

Какво е това вълшебно изискване? Много е просто: *необходимо е дълбоко, непреодолимо желание да се научите и твърда решителност да преодолеете безпокойството, за да заживеете пълноценно.*

Как можете да развиете в себе си такова желание? Като постоянно си напомняте колко са важни тези принципи за вас. Представете си как овладяването им ще ви помогне да заживеете по-пълноценен и по-щастлив живот. Повтаряйте си отново и отново: „Моето душевно спокойствие, щастието ми, здравето ми, дори доходите ми зависят в крайна сметка най-вече от това как прилагам старите, неоспорими и вечни истини, изложени в тази книга“.

2. Прочетете всяка глава първо набързо, за да получите обща представа за нея. Вероятно ще се изкушите да продължите със следващата. Но не го правете. Освен ако четете просто за забавление. Но ако четете тази

книга, защото искате да престанете да се безпокуите и да заживеете пълноценен живот, *върнете се и препрочетете внимателно всяка една глава*. В по-далечен план това ще ви спести време и ще ви донесе резултати.

3. *Докато четете, спирайте и обмисляйте това, което четете*. Задайте си въпроса как и кога можете да приложите всяко предложение. Този начин на четене ще ви помогне много повече, отколкото ако се втурнете през книгата като хрътка по следите на заек.

4. *Докато четете, имайте подръка червен молив или химикалка и когато попаднете на съвет, който ви се струва, че ще ви бъде от полза, отбележете го*. Ако е особено добър, подчертайте всяко изречение или го отбележете с четири звездички. Отбелязването и подчертаването в книгата я прави много по-полезна и улеснява бързия прегговор.

5. Познавам една жена, която беше офис мениджър на голяма застрахователна компания в продължение на 15 години. Всеки месец тя прочита всички договори за застраховки, сключени от фирмата. Точно така, чете едни и същи договори месец след месец, година след година. Защо? Защото опитът я е научил, че само по този начин клаузите на договорите ще бъдат винаги ясни в съзнанието ѝ.

Преди време прекарах почти две години в писане на книга за ораторското изкуство и установих, че от време на време трябва да се връщам, за да си припомня какво съм написал по-рано в собствената си книга. Удивителна е бързината, с която забравяме.

*И така, ако искате да извлечете истинска, трайна полза от тази книга, не си мислете, че ще е достатъч-*

*но да я прегледате отгоре-отгоре. След като я прочетете внимателно, всеки месец трябва да отделяте няколко часа и да я преглеждате отново. Дръжте я постоянно на бюрото пред себе си. Разгръщайте я често. Непрекъснато си повтаряйте какви огромни възможности за напредък ви предоставя. Помнете, че прилагането на тези принципи може да се превърне в автоматизиран навик само ако постоянно и енергично ги повтаряте и ги спазвате. Друг начин няма.*

6. Бърнард Шоу бе казал: „Ако учиш някого на нещо, той никога няма да се научи“. Шоу е прав. *Научаването е активен процес. Ние се учим, действайки. Затова, ако искате да усвоите принципите, с които ще се запознаете в тази книга, направете нещо по въпроса. Прилагайте тези принципи при всяка възможност. Ако не го сторите, бързо ще ги забравите. Само приложеното на практика знание се задържа трайно в човешката памет.*

Вероятно ще ви се стори трудно да прилагате тези съвети постоянно. Знам това, защото аз съм написал тази книга и въпреки това често ми е трудно да прилагам всичко, което препоръчвам в нея. Затова, докато четете, не забравяйте, че не просто се опитвате да получите информация. Опитвате се да си създадете нови навици. Да, опитвате един нов начин на живот. Това изисква време, упорство и всекидневни усилия.

*Затова аз често се обръщам към тези страници. Гледайте на тях като на практически наръчник за преодоляване на безпокойството. И когато сте изправени пред някакво трудно изпитание, не позволявайте да ви обземе паника. Не действайте импулсивно.*

*Може да сгрешите. Вместо това разгърнете тази книга и прегледайте пасажите, които сте подчертали. После ги изпробвайте и вижте какъв магически ефект ще имат.*

*7. Предложете на близките си да ви глобяват с някаква дребна сума всеки път, когато ви хванат, че нарушавате някой от принципите в тази книга. Това ще ви вкара в пътя!*

8. Обърнете на страница 278 и 279, и прочетете как банкерът от Уолстрийт Х. П. Хауъл и старият Бен Франклин са поправили грешките си. Защо не използвате тяхната техника, за да проверите доколко спазвате принципите на тази книга? Ако го сторите, от това ще има две следствия.

Първо: Ще установите, че сте се заели с учене, което е интересно и неоценимо полезно.

Второ: Ще установите, че способността ви да преодолявате безпокойството и да живеете пълноценно расте лавинообразно.

9. Водете си дневник, в който записвайте успехите си в прилагането на тези принципи. Бъдете конкретни. Посочвайте имена, дати, резултати. Воденето на такъв дневник ще ви подтикне към по-големи усилия, а и какво удоволствие ще бъде да си го четете някоя вечер след много години!

## Н А К Р А Т К О

### ДЕВЕТ СЪВЕТА ЗА ТОВА КАК ДА ИЗВЛЕЧЕТЕ МАКСИМАЛНОТО ОТ ТАЗИ КНИГА

1. Развийте в себе си дълбоко, непреодолимо желание да усвоите принципите за преодоляване на безпокойството.
2. Прочетете всяка глава два пъти, преди да продължите със следващата.
3. Докато четете, спирайте и си задавайте въпроса как можете да приложите всеки съвет.
4. Подчертайте всяка важна идея.
5. Преглеждайте тази книга всеки месец.
6. Прилагайте тези принципи при всяка възможност. Използвайте книгата като практически наръчник, който ви помага да решавате всекидневните си проблеми.
7. Превърнете ученето в игра, като предложите на някой приятел да ви глобява с определена сума всеки път, когато ви хване, че нарушавате някой от принципите.
8. Всяка седмица проверявайте какъв напредък сте отбелязали, задайте си въпроса какви грешки сте допуснали, какъв напредък имате и каква поука сте си извели за бъдещето.
9. Водете си дневник, в който да отразявате как и кога сте приложили тези принципи.