


**ЭНДРЮ МЭТЬЮЗ**

АВТОР БЕСТСЕЛЛЕРОВ «ЖИВИ ЛЕГКО!»  
И «СЧАСТЬЕ В ТРУДНЫЕ ВРЕМЕНА»

# **ПРОРВЁМСЯ!**

## **КАК СПРАВИТЬСЯ С ПРОБЛЕМАМИ**

 **БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО  
Москва 2024

УДК 159.922.73  
ББК 88.8  
М97

Andrew Matthews  
BEING A HAPPY TEEN

Copyright © 2001 by Andrew Matthews and Seashell Publishers  
All rights reserved. Published by agreement with Seashell Publishers

Рисунки автора

Перевод с английского *Дмитрия Куликова*

**Мэтьюз, Эндрю.**

М97 Прорвемся! : рисунки автора / Эндрю Мэтьюз ; [перевод с английского Д. Куликова]. — Москва : Эксмо, 2024. — 176 с. : ил.

ISBN 978-5-04-102158-0

Книга известного австралийского психолога и художника, автора бестселлера «Живи легко!» написана для тех, кому еще нет 18. В свойственной автору непринужденной манере обсуждаются основные проблемы подростков (комплексы, непопулярность у одноклассников, первая любовь, выбор профессии, жажда самостоятельности и др.), даются мудрые и ненавязчивые советы по их преодолению. Как всегда — неподражаемый юмор и великолепные иллюстрации.

УДК 159.922.73  
ББК 88.8

ISBN 978-5-04-102158-0

© Куликов Д.А.,  
перевод на русский язык, 2011  
© Оформление.  
ООО «Издательство «Эксмо», 2024

## ОТЗЫВЫ ЧИТАТЕЛЕЙ

«Книга настолько затягивает, что я от нее не могла оторваться. Написана просто великолепно... будто смотришь канал «Дискавери» в диснеевском изложении».

*Шеррин Яп,  
Сингапур*

«Эта книга помогла мне лучше понять жизнь. Очень полезная книга и очень хорошая».

*Сьязмин Мохд Халид, 15 лет,  
Малайзия*

«Я не только вынесла из книги много полезного, но и узнавала в ней себя. Мне очень понравились разделы про друзей и про уверенность в своих силах. Когда я попробовала делать так, как написано, у меня все получилось. Я уверена, что другие читатели получат от книги столько же удовольствия, сколько и я».

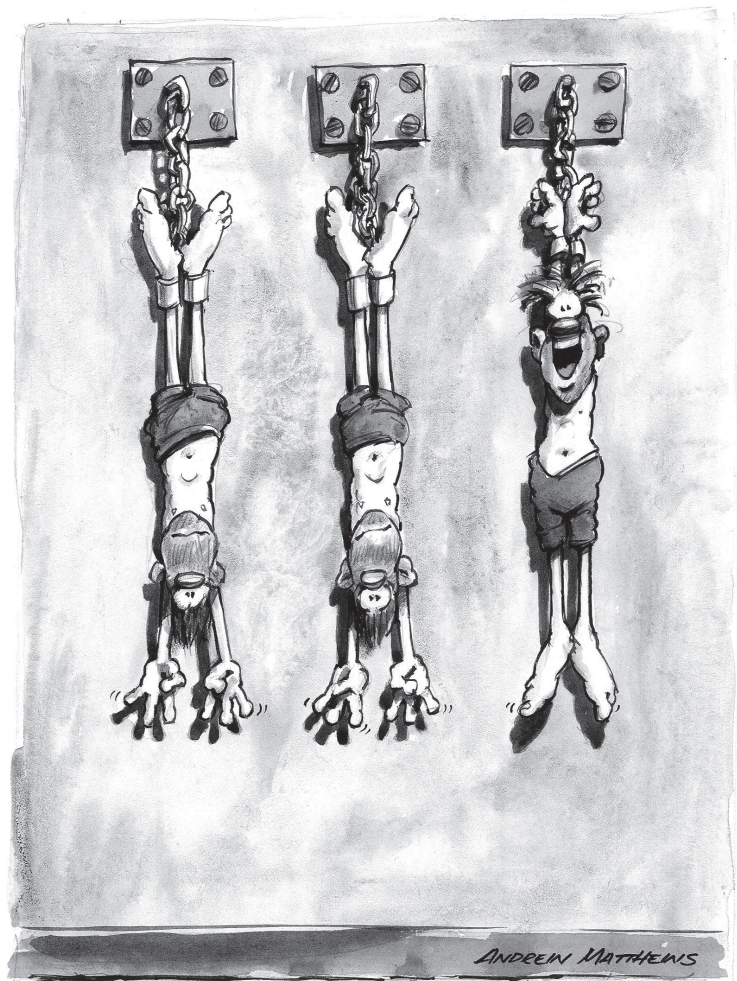
*Кимберли Вонг,  
Гонконг*

«Не книга, а бриллиант чистой воды. В ней так просто говорится о сложном».

*Доктор Питер Мануэль,  
директор колледжа  
«Виктор Харбор», Австралия*

«Как бы я хотел, чтобы эта книга существовала во времена моей юности. Как отец подростка, рекомендую ее всем родителям и тинейджерам».

*Кристофер Фернандо,  
Барристер, Малайзия*



«Иногда я себя спрашиваю: «Почему мне все время так везет?»»

## **ПОСВЯЩЕНИЕ**

Моей драгоценной жене (и издателю) Джулии.  
Спасибо тебе за твою любовь и поддержку. Ты не перестаешь меня изумлять! Целых десять лет ты подталкивала меня написать книгу для подростков. Спасибо тебе за твои мудрые советы, за вдохновение и бесконечный редакторский труд. Это — твоя книга, и состоялась она только благодаря тебе.



## **БЛАГОДАРНОСТИ**

Спасибо вам, Мэри Дума, Джулия Грин, Элизабет Дэвис, Ева Джексон, Люсинда Наппер, Серин Казиф, Кумаресан, Сязмин Мохд Халид, Махаммад Суфи Абдул Шукор, Карен и Мэтью Ризон, Аманда Уилсон-Банч, Бек Шнайдер и Кристиан Хоммель, за то, что не пожалели времени на чтение рукописей, а также за все ваши комментарии и поправки.

Спасибо вам, Грейс и Аарон Тан, за потраченное время и дельные рекомендации.

Спасибо Кристоферу Тану за советы.

# Содержание

## **«НОРМАЛЬНЫЙ ЛИ Я?» 11**

Если все время делать одно и то же...

## **ПОЧЕМУ В ЖИЗНИ СТОЛЬКО БОЛИ? 15**

Боль

Зачем нужны проблемы и неприятности?

Разочарования

Во всем виноваты другие?

Дело не в том, что с тобой произошло,  
а в том, как ты к этому относишься

## **КТО Я? 25**

Неужели обязательно любить себя (или хотя бы себе нравиться)?

Но как же мне себя полюбить?

«Но я — совершенно невыдающийся человек...»

А если никто не похвалит?

Люби себя

Но как быть с теми, кто говорит:

«Я круче всех!»?

Наш образ собственного «я»

«Такой уж я уродился!»

## **РОДИТЕЛИ 37**

Почему родители ведут себя, как сумасшедшие?

Еще одна причина безумного поведения родителей...

Чаше говори: «Спасибо!»

## **ДРУЗЬЯ 45**

Друзей выбирай с умом

Что думают другие

Не перестараться бы

Не надо отчаянья...

Людей бояться не надо

Есть вещи, которые никого, кроме тебя, не касаются

Не нужно сердиться

Чем ныть, лучше промолчать

Самокритика

Давайте говорить друг другу

комплименты

«Иногда я говорю людям добрые слова, а они мне возражают!»

Комплимент — это подарок

Точка зрения

Умение прощать

«Если ты меня любишь, ты со мной переспишь!»

Никто не поможет стать счастливым!

Наркотики разрушают жизнь

Наркотики губят твою жизнь. И вот каким образом...

Как подсаживаются на наркотики

Будь ведущим, а не ведомым

Анна-Луиза

## **ШКОЛА 71**

Школьные хулиганы

Больше всего проблем — у самого хулигана

Как вести себя в таких ситуациях?

Ищи помощи!

Когда видишь, что преследуют и унижают других

Бренды и модные штотки

Зачем мне эта алгебра?

Если бы нас поменьше нагружали в школе! (Вот тогда я был бы счастлив!)

Зачем лезть из кожи вон?

Когда стараешься изо всех сил, чувствуешь себя более счастливым

Иногда выкладываешься по полной... и никак!

А если сделал все, что в твоих силах...

Удовольствие от работы

**ЧУДЕСА НАШЕГО СОЗНАНИЯ 83**

Привычки и шаблоны жизни  
 Познай внутреннего монстра!  
 Брось монстру вызов — крути  
 воображаемые фильмы  
 Перед любым действием надо его  
 сначала себе представить  
 Сосредоточивайся на том, чего хочешь  
 Необходимо понять следующее...  
 Готовься к бою!  
 Не все жизненные схемы вредны!  
 Зачем нам отдыхать и успокаиваться?  
 Ритмы мозговой активности  
 Техники релаксации  
 О нашей памяти  
 Не досадуй на свою память!  
 Аффирмации

**СЧАСТЬЕ 109**

Болезни  
 Если ненавидишь родителей...  
 Находишь то, что ищешь  
 Дылда и коротышка  
 А чего ты ждал?  
 Беспокойство и страхи  
 «Я своими эмоциями не управляю!»  
 Мы выбираем счастье  
 «Почему?» или «Что?»  
 Благодарность и счастье

**ЗАКОНЫ ЖИЗНИ 123**

До поры до времени не замечаешь даже  
 очевидного...  
 Законы природы  
 Закон сеятеля  
 Закон причинно-следственных связей  
 Волны  
 От одного к другому  
 От простого к сложному  
 Все в жизни взаимосвязано!  
 Важна любая мелочь  
 Дисциплина  
 Принцип лягушки

**СТРАТЕГИЯ ЖИЗНИ 137**

Помогает ли позитивное мышление?  
 Следи за речью  
 Дал слово — держись  
 Наведи порядок в жизни, мусор — на  
 помойку!  
 Не стесняйся просить помощи!  
 Учись у людей  
 Лучше сразу признаться, чем дожидаться,  
 пока все откроется  
 Секрет силы  
 В какой момент лучше отступить?  
 Муравьи

**ЗАЧЕМ ЗАМОРАЧИВАТЬСЯ  
ВСЯКИМИ ЖИЗНЕННЫМИ  
ЦЕЛЯМИ? 149**

Дело в том, каким становишься...  
 На ошибках учатся  
 «Хоть бы кто поддержал!»  
 «Но все и вся — против меня!»  
 «Все, что нас не убивает...»  
 Законы прогресса  
 Чем еще полезны жизненные цели  
 Бросайся в омут головой!  
 Деньги  
 Квентин Кениган

**ПОЧЕМУ НЕ Я? 167**

Каждый день на счету





Случалось ли вам:

- хотеть быть постарше?
- хотеть иметь больше денег?
- стыдиться своих родителей?
- хотеть изменить внешность?
- мечтать поменять родителей?

Возникало ли у вас чувство: «Никто меня не понимает?»

Приходилось ли вам гадать: «Смогу ли я когда-нибудь по-настоящему влюбиться?»

Проявлялось ли у вас желание поубивать своих братьев и сестер?

Задавались ли вы вопросом: «Зачем мне учить в школе всю эту ерунду, которая никогда в жизни не пригодится?»

Случалось ли вам когда-нибудь задумываться: «А нормальный ли я?»

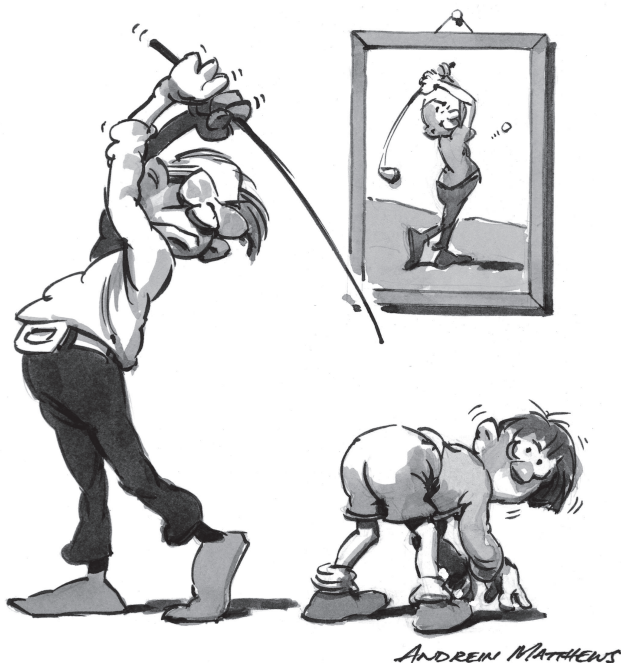
## «Нормальный ли я?»

Если вы даже на половину приведенных выше вопросов ответили утвердительно, значит, с вами все в порядке! И значит, эта книжка скорее всего окажется для вас полезной. Кроме того, в надежде, что хоть у кого-нибудь из вас станет легче на душе, я сообщу вам следующее: девяносто шесть процентов подростков недовольны своим лицом или фигурой!

Вероятнее всего, вы считаете, что:

- чем умнее человек, тем больших он добивается успехов;
- чем легче у человека жизнь (и чем меньше ему нужно работать), тем он счастливее;
- все парни достаются самым симпатичным девочкам;
- все девочки достаются самым смазливym парням;
- ошибки — это плохо.

Но все это совершенно не обязательно правда. Просто читайте дальше...



### Если все время делать одно и то же...

В тринадцать лет я был мальчишкой очень дерзким и поэтому не вылезал из всяческих неприятностей...

Ребята постарше считали, что меня нужно учить уму-разуму. Они запихивали меня головой в унитаз. Устраивали «темную» в чуланах. На улице Тони Фергюсон не упускал случая подтолкнуть меня, чтобы я во весь рост растянулся в грязной луже. А выглядеть «крутым пацаном», когда только что с головой окунулся в лужу, очень трудно.

Учителя тоже считали, что меня нужно научить прикусывать язык. Они отправляли меня к заместителю директора школы. А у него в распоряжении была толстенная указка...

- Мэтьюз, ты зачем пришел?  
— Миссис Стюарт сказала, что я грубиян, сэр.  
— А ты ей грубил?  
— Да, сэр.  
— Кажется, мы с тобой уже общались на прошлой неделе?  
— Да, сэр.  
— И на какую тему?  
— Я грубил учителям, сэр.  
— Нагибайся!  
ШМЯК! ШМЯК!  
— Теперь ты усвоил, что был неправ?  
— Да, сэр.  
Проходит неделя...  
— Мэтьюз, ты зачем пришел?  
— Мистер Робертс сказал, что я грубиян, сэр.  
— А ты ему грубил?  
— Да, сэр.  
— Кажется, мы с тобой уже общались на прошлой неделе?  
— Да, сэр.  
— И на какую тему?  
— Я грубил учителям, сэр.  
— Нагибайся!  
ШМЯК! ШМЯК!  
— Теперь ты усвоил, что был неправ?  
— Да, сэр.



В результате всего этого я и вправду кое-что усвоил. Я сообразил, что **если все время делать одно и то же, то и результаты будешь все время получать одинаковые!**

### КОРОЧЕ ГОВОРЯ

Если хочешь изменить жизнь, начни себя по-другому вести.

ПРОВЕМСЯ!



Один парень как-то спросил меня:

— А что если я не хочу быть счастливым?

Что если я хочу жить в страданиях?

— Живи в страданиях, если тебе для счастья нужно именно это, — ответил ему я.

## Почему в жизни столько боли?

### Боль

Когда случайно прикусишь язык, трудно воспринимать «боль» как нечто позитивное. То же самое можно сказать и про мозоли на ногах. «Какая польза от того, что у тебя нога болит?» — можете спросить вы.

Но что было бы, если б мы с вами никакой боли чувствовать не могли? Сколько раз мы оттяпывали бы себе зубами кончик языка или ошпаривали бы задницу, плюхнувшись в горячую ванну? Физическая боль — это идеальный сигнальный механизм, заставляющий нас вовремя сменить свое поведение, чтобы не получить более тяжелых повреждений и увечий. Боль говорит нам: «Пора бы прекратить делать то, что сейчас делаешь!»

И знаете что? Эмоциональная боль доносит до нас сообщение точно такого же содержания.

Когда нам слишком долго не по себе, т.е. когда мы ощущаем неприязнь, ревнуем или на что-то злимся, эмоциональная боль, как правило, сигнализирует нам, что пришло время как можно быстрее поменять образ мышления, т.е., скажем:

- перестать считать, что твои друзья должны во всем с тобой соглашаться;