

de la Carnegie

Дейл Карнеги

**КАК ПЕРЕСТАТЬ БЕСПОКОИТЬСЯ
& НАЧАТЬ ЖИТЬ**



БОМБОРА
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва

УДК 159.9
ББК 88.5
К24

Dale Carnegie

HOW TO STOP WORRYING AND START LIVING

Карнеги, Дейл.
К24 Как перестать беспокоиться и начать жить / Дейл Карнеги ; [перевод с английского А. Забара]. — Москва : Эксмо, 2026. — 384 с. — (Золотая коллекция книг Дейла Карнеги).

ISBN 978-5-04-230941-0

Дейл Карнеги — один из самых влиятельных мотивационных спикеров XX века, автор легендарных книг по личной эффективности и коммуникации, переведенных более чем на 30 языков и изданных общим тиражом свыше 100 миллионов экземпляров.

Легендарное руководство по борьбе с тревогой. Содержит самые простые и при этом самые действенные способы преодолеть страх будущего и обрести уверенность в каждом дне. Помогает справиться с навязчивыми мыслями и сохранять ясность ума в любых обстоятельствах. Книгу просто необходимо прочитать всем, кто находится в подвешенном состоянии. Всем, кто меняет работу, кто не уверен в завтрашнем дне, переживает кризис и ищет надежный план выхода из тревожного круга. Проверенное временем пособие для предпринимателей, перфекционистов, молодых родителей, студентов и старшеклассников.

УДК 159.9
ББК 88.5

ISBN 978-5-04-230941-0

© Забара А., перевод на русский язык, 2025
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

Оглавление

Предисловие Катерины Ленгольд	9
Как и для чего была написана эта книга	12
Девять советов, как извлечь максимум пользы из этой книги	19
ЧАСТЬ ПЕРВАЯ. Главное, что следует знать о беспокойстве	23
Глава 1. ЖИВИТЕ В ОТСЕКЕ СЕГОДНЯШЕГО ДНЯ	25
Глава 2. МАГИЧЕСКАЯ ФОРМУЛА ДЛЯ РЕШЕНИЯ ПРОБЛЕМ.	38
Глава 3. ЧТО МОЖЕТ СДЕЛАТЬ С ВАМИ БЕСПОКОЙСТВО	45
ЧАСТЬ ВТОРАЯ. Основные техники анализа беспокойства.	61
Глава 4. КАК АНАЛИЗИРОВАТЬ И РЕШАТЬ ПРОБЛЕМЫ БЕСПОКОЙСТВА.	63
Глава 5. КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ПОЛОВИНЫ ЗАБОТ, СВЯЗАННЫХ С РАБОТОЙ	72
ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ. Как избавиться от привычки беспокоиться, прежде чем она погубит вас	77
Глава 6. КАК ВЫТЕСНИТЬ БЕСПОКОЙСТВО ИЗ РАЗУМА	79
Глава 7. НЕ ПОЗВОЛЯЙТЕ ПУСТЯКАМ СБИТЬ ВАС С ТОЛКУ	89

Глава 8. ЗАКОН, КОТОРЫЙ РАЗВЕЕТ МНОГИЕ ВАШИ ТРЕВОГИ.....	97
Глава 9. СОТРУДНИЧАЙТЕ С НЕИЗБЕЖНЫМ.....	105
Глава 10. УСТАНОВИТЕ «ОГРАНИЧИТЕЛЬ» НА СВОИ ТРЕВОГИ.....	116
Глава 11. НЕ ПЫТАЙТЕСЬ ПИЛИТЬ ОПИЛКИ.....	123
ЧАСТЬ ЧЕТВЕРТАЯ. Семь способов наполнить жизнь покоем и счастьем	131
Глава 12. ВОСЕМЬ СЛОВ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИХ ВАШУ СУДЬБУ	133
Глава 13. ВЫСОКАЯ ЦЕНА ЗА МЕСТЬ.....	147
Глава 14. БЛАГОДАРНОСТЬ — ПЛОД ХОРОШЕГО ВОСПИТАНИЯ	157
Глава 15. ОТДАЛИ БЫ ВЫ ТО, ЧТО ИМЕЕТЕ, ЗА МИЛЛИОН ДОЛЛАРОВ?	164
Глава 16. НАЙДИТЕ СЕБЯ И БУДЬТЕ САМИМ СОБОЙ. ПОМНИТЕ, ЧТО ВЫ УНИКАЛЬНЫ.....	172
Глава 17. ЕСЛИ У ВАС ЕСТЬ ЛИМОН, СДЕЛАЙТЕ ИЗ НЕГО ЛИМОНАД	183
Глава 18. КАК ВЫЛЕЧИТЬ МЕЛАНХОЛИЮ ЗА ЧЕТЫРНАДЦАТЬ ДНЕЙ	193
ЧАСТЬ ПЯТАЯ. Золотое правило преодоления беспокойства.....	209
Глава 19. КАК МОИ МАМА И ПАПА ПРЕОДОЛЕЛИ БЕСПОКОЙСТВО.....	211
ЧАСТЬ ШЕСТАЯ. Как не переживать из-за критики..	233
Глава 20. ПОМНИТЕ, ЧТО НИКТО НЕ ПИНАЕТ МЕРТВУЮ СОБАКУ	235

Глава 21. ПОСТУПАЙТЕ ТАК — И КРИТИКА НЕ ПРИНЕСЕТ ВАМ ОГОРЧЕНИЯ	240
Глава 22. ГЛУПЫЕ ВЕЩИ, КОТОРЫЕ Я ДЕЛАЛ.....	246
ЧАСТЬ СЕДЬМАЯ. Шесть способов предотвратить усталость и беспокойство и поддерживать высокий уровень энергии и настроения.....	255
Глава 23. КАК ДОБАВИТЬ ЧАС В ДЕНЬ К АКТИВНОЙ ЖИЗНИ	257
Глава 24. ЧТО ВЫЗЫВАЕТ УСТАЛОСТЬ И КАК С ЭТИМ БОРОТЬСЯ.....	264
Глава 25. КАК ИЗБЕЖАТЬ УСТАЛОСТИ И ПРИ ЭТОМ МОЛОДО ВЫГЛЯДЕТЬ	271
Глава 26. ЧЕТЫРЕ ПОЛЕЗНЫХ РАБОЧИХ ПРИВЫЧКИ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ ПРЕДОТВРАТИТЬ УСТАЛОСТЬ И БЕСПОКОЙСТВО... ..	277
Глава 27. КАК ПРЕОДОЛЕТЬ СКУКУ, ВЫЗЫВАЮЩУЮ УСТАЛОСТЬ, ЧУВСТВО ОБИДЫ И ТРЕВОГУ	283
Глава 28. КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ БЕССОННИЦЫ	294
Глава 29. ВАЖНЕЙШЕЕ РЕШЕНИЕ В ЖИЗНИ КАЖДОГО МОЛОДОГО ЧЕЛОВЕКА	303
Глава 30. «СЕМЬДЕСЯТ ПРОЦЕНТОВ ВСЕХ НАШИХ ЗАБОТ...»	311
ЧАСТЬ ВОСЬМАЯ. Как я победил беспокойство	323
Глава 31. 31 ПРАВДИВАЯ ИСТОРИЯ	325

ПРЕДИСЛОВИЕ КАТЕРИНЫ ЛЕНГОЛЬД



Впервые я прочитала книгу Дейла Карнеги «Как перестать беспокоиться и начать жить», когда мне было 8 лет. Это было мое «первое касание» с миром книг по саморазвитию. Спустя 25 лет, уже будучи нейропсихологом и автором книг в смежной тематике, я снова перечитала Карнеги — и была поражена тем, насколько текст, написанный почти век назад, может оставаться столь актуальным.

Сегодня мы лучше понимаем природу беспокойных мыслей. В современной нейронауке это называется руминация — повторяющийся цикл мыслей о потенциальных проблемах, который не ведет к разрешению ситуации, а лишь усиливает эмоциональную нагрузку. Руминация связана с активностью сети пассивного режима мозга (Default Mode Network — DMN). Эта сеть включается, когда мы прокручиваем одни и те же мысли: что прошло не так вчера, что может пойти не так завтра, что мы упустили. В моменты перегрузки DMN становится гиперактивной и буквально «захватывает» внимание, затормаживая работу префронтальной коры — той самой части, которая помогает принимать решения и действовать. Именно поэтому тревога часто парализует.

Карнеги не имел доступа к исследованиям нейропластичности, психофизиологии стресса и сканированию мозга, но он дал людям инструмент, который сегодня считается одним из самых эффективных методов терапии тревоги: поведенческую активацию. Он снова и снова повторяет: действуйте, делайте хоть что-то, переключайтесь, вовлекайтесь в настоящий момент. И это удивительным образом совпадает с современными исследованиями: любое конкретное действие снижает активность DMN, уменьшает руминацию и возвращает нам ощущение контроля.

Интересно, что в первой главе Карнеги приводит цифру: в крупнейшей библиотеке Нью-Йорка в тот момент было всего двадцать две книги о беспокойстве и тревоге. Сегодня — тысячи книг, сотни тысяч научных статей, целые направления психологии и нейробиологии посвящены изучению механизмов тревоги. Мы понимаем гораздо больше — но сама проблема стала только острее.

За почти сто лет, прошедших после выхода этой книги, мир стал еще тревожнее. Карнеги писал о страхах человека индустриальной эпохи. Мы живем в цифровую эпоху, где описанные Карнеги проблемы многократно усилились. Современный человек живет в условиях хронической перегрузки: высокий темп изменений, бесконечный информационный шум, неопределенность экономической и политической среды.

Эволюционно наш мозг не был спроектирован для такой среды обитания. Тревога перестала быть эпизодической — она стала нормой. Сегодня, по данным ВОЗ, более 300 миллионов человек живут с клинической тревожностью. А если учесть субклинические формы — людей, которые не имеют диагноза, но ежедневно живут в состоянии внутреннего напряжения — это число стремится к миллиарду.

Именно поэтому книга Карнеги звучит сегодня еще актуальнее, чем в момент своего первого издания. Есть книги, которые не стареют именно потому, что они написаны о человеческой природе. Карнеги пишет о том, что мы все время от времени чувствуем: о страхе перед завтрашним днем, о давящей ответственности, о бесконечном внутреннем критике, который мешает нам жить.

Его советы — это предельно практичный набор инструментов, а не теория. Карнеги говорит простым, человеческим языком. Он не давит сложными теориями, не уходит в запутанный научный жаргон. Его стиль — это разговор с добрым, опытным другом, который сидит рядом, рассказывает истории и помогает посмотреть на свою жизнь под новым углом.

И самое главное — Карнеги вдохновляет действовать. Сделать маленький, но реальный шаг. И сегодня, когда мы понимаем механизмы тревоги на уровне нейронауки, мы можем с уверенностью утверждать: небольшие действия способны менять мозг — и жизнь.

— Катерина Ленгольд, нейропсихолог,
автор бестселлера «Просто Космос»

КАК И ДЛЯ ЧЕГО БЫЛА НАПИСАНА ЭТА КНИГА



Тридцать пять лет назад¹ я был одним из самых несчастных людей во всем Нью-Йорке. Чтобы хоть как-то свести концы с концами, я занимался продажей грузовиков, совершенно не разбираясь в них и даже не стремясь понять. Работа вызывала у меня презрение, как и убогая кишашая тараканами комната на Западной 56-й улице, где мне приходилось жить. Каждое утро, выбирая галстук, я наблюдал, как насекомые разбегались в стороны. Дешевые грязные рестораны, где я питался, тоже были полны этих мерзких созданий.

Каждый вечер я возвращался в свою тесную комнату с тяжелой головой — измотанный разочарованием, тревогой, обидой и внутренним протестом. Мне казалось невыносимым мириться с такой жизнью: студенческие мечты, которые когда-то вдохновляли меня, теперь обрачивались мучительными видениями. Это и есть мое будущее? Вечно заниматься работой, которую терпеть не могу, жить с тараканами, питаться в сомнительных забегаловках — и никакой перспективы вырваться из этого круга? У меня почти не оставалось времени на чтение

¹ В 1909 году. — Прим. ред.

и на то, чтобы писать книги, о чем я так страстно мечтал в молодости.

Я ясно осознавал, что, отказавшись от ненавистной работы, я ничего не теряю, а шанс обрести другое будущее вполне реален. Я не стремился к огромным состояниям, мне просто хотелось жить, а не существовать. Настал момент, когда я подошел к Рубикону — решающему выбору, перед которым рано или поздно оказывается каждый молодой человек. Я сделал этот шаг, и он стал поворотной точкой, полностью изменившей мою судьбу. Последующие десятилетия принесли мне больше счастья и благополучия, чем я когда-либо осмеливался представить.

Мое решение было таким: бросить работу и, поскольку я четыре года проучился в педагогическом колледже, начать вести вечерние курсы для взрослых. Тогда у меня появились бы свободные дни для чтения книг, подготовки лекций, написания романов и рассказов.

Я хотел «жить, чтобы писать, и писать, чтобы жить».

Возник вопрос: чему же я мог бы учить взрослых? Обращаясь к собственному опыту, я понял, что именно умение говорить перед людьми принесло мне в жизни куда больше пользы, чем большинство академических знаний. Эти навыки помогли мне преодолеть робость, обрести уверенность и свободно общаться с окружающими. Я также заметил, что руководители особенно ценят тех, кто способен спокойно встать и ясно высказать свою точку зрения.

Я пытался устроиться преподавателем ораторского искусства в вечерние отделения двух крупных университетов, но оба отклонили мою кандидатуру. Тогда это сильно

меня расстроило, однако позже я был рад такому исходу: именно благодаря этому я начал вести занятия в вечерних школах при Христианской ассоциации молодых людей, где смог увидеть реальные результаты гораздо быстрее. Там было непросто. Взрослые слушатели приходили не за оценками или дипломами — они ожидали, что занятия помогут им справиться с реальными трудностями. Им нужно было научиться уверенно держаться на совещаниях, перестать паниковать перед выступлениями. Торговые представители стремились к тому, чтобы спокойно заходить к самому трудному клиенту, а не бродить вокруг здания в нерешительности. Они хотели приобрести уверенность, продвинуться по работе, улучшить положение своих семей. И поскольку платили из собственного кармана, они прекратили бы занятия без малейшей паузы, если бы не видели явной пользы. Мне же платили процент от дохода, так что эффективность была жизненно необходима.

Сначала я чувствовал себя неуверенно, но со временем оценил бесценный опыт, научился понимать реальные потребности людей и адаптировать к ним свои методы преподавания.

Теперь я знаю, что преподавание — это не только передача знаний, но и умение вдохновлять, поддерживать и помогать другим достигать их целей. Мне нужно было мотивировать своих студентов. Я должен был помогать им решать их проблемы. Я должен был делать каждое занятие настолько вдохновляющим, чтобы они хотели продолжать приходиться на занятия.

Это была увлекательная работа. Мне она нравилась. Я был поражен, как быстро все эти бизнесмены обретали уверенность в себе и как быстро многие из них добивались

повышения и прибавки к зарплате. Занятия проходили гораздо успешнее, чем я мог себе представить.

Спустя три семестра положение резко изменилось: вместо прежних пяти долларов за занятие я стал получать тридцать за счет процентных выплат. Сначала я вел только курс по ораторскому искусству, но вскоре понял, что слушателям нужны не просто навыки выступления, а умение выстраивать человеческие отношения и воздействовать на людей. Подходящего учебника по межличностному общению я так и не нашел, поэтому создал его сам. Этот труд не был результатом кабинетной работы. Он стал результатом практического опыта сотни взрослых, посещавших мои занятия. Свой труд я назвал «Как завоевывать друзей и оказывать влияние на людей».

Не ожидая большого успеха, я продолжал писать другие книги, которые так и остались незамеченными. Но «Как завоевывать друзей и оказывать влияние на людей» внезапно нашла отклик у широкой аудитории, я сам был, пожалуй, больше всех поражен — трудно представить более удивленного автора, чем я.

Со временем я заметил, что почти всех взрослых слушателей объединяет одна серьезная трудность — беспокойство. Среди них были и руководители, и продавцы, и инженеры, и бухгалтеры, и немало женщин — как работающих, так и домохозяйек. И у каждого имелись свои заботы. Тогда я понял, что необходима книга, которая помогала бы людям справляться с тревогой. Я отправился в городскую библиотеку, надеясь найти что-то подходящее, и был поражен: в разделе, посвященном беспокойству, оказалось лишь двадцать две книги. Но зато я обнаружил сто восемьдесят девять книг о червах! Эти цифры показались мне невероятно