

Дейл
КАРНЕГИ

**КАК ПЕРЕСТАТЬ
БЕСПОКОИТЬСЯ
И НАЧАТЬ ЖИТЬ**



Издательство
АСТ
Москва

УДК 159.9 *Все права защищены. Никакая часть данной книги не*
ББК 88.50 *может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме*
К24 *без письменного разрешения владельцев авторских прав.*

Карнеги, Дейл.

К24 Как перестать беспокоиться и начать жить / Дейл
Карнеги. — Москва : Издательство АСТ, 2026. — 448 с.

ISBN 978-5-17-179008-0 (Самоучитель успеха)

ISBN 978-5-17-185136-1 (Думай и богатей!)

ISBN 978-5-17-170084-3 (Психология. Лучшее)

ISBN 978-5-17-159093-2 (Бестселлер. Классическая
версия)

Двадцать пятое, расширенное и обновленное издание
вневременного бестселлера Дейла Карнеги «Как перестать
беспокоиться и начать жить» — классика, которая улучшила и
изменила личную и профессиональную жизнь миллионов лю-
дей! Это одна из самых влиятельных книг в мире, она входит
во все списки бестселлеров и переведена почти на все языки.

Как справиться с тревогой и перестать беспокоиться о бу-
дущем, чтобы насладиться жизнью сегодня? Как находить
общий язык с другими людьми, обретя уверенность в себе?
Как получать удовольствие от любимого дела и не позволять
чужому мнению сбить вас с пути? Надежные, проверенные
временем рекомендации остаются универсальными и дей-
ственными, помогая современному читателю раскрыть свой
потенциал, освободиться от волнений и обрести гармонию
с собой и окружающими.

Этот бестселлер в новом, современном, полном переводе
передает бесценные советы Карнеги без искажения — так, как
их сформулировал сам автор.

УДК 159.9

ББК 88.50

ISBN 978-5-17-179008-0
(Самоучитель успеха)

ISBN 978-5-17-185136-1
(Думай и богатей!)

ISBN 978-5-17-170084-3
(Психология. Лучшее)

ISBN 978-5-17-159093-2
(Бестселлер.
Классическая версия)

Макет подготовлен
редакцией «Прайм»

© Хохуля Алексей,
перевод на русский язык, 2023

© Яхина А., портрет автора на
обложке (серия «Самоучитель
успеха»), 2025

© ООО «Издательство АСТ», 2026

ОГЛАВЛЕНИЕ

<i>Вступление.</i>	
Как и зачем была написана эта книга	9
<i>Девять способов извлечь из книги наибольшую пользу</i>	17
<i>Кратко:</i>	
Девять способов, которые помогут извлечь из этой книги наибольшую пользу	22
<i>Часть первая.</i>	
Факты о беспокойстве, которые должен знать каждый	25
<i>Глава первая.</i>	
Живите в «герметичном отсеке сегодняшнего дня»	26
<i>Глава вторая.</i>	
Волшебная формула для борьбы с беспокойством	42
<i>Глава третья.</i>	
На что способно беспокойство	52
<i>Часть первая кратко:</i>	
Факты о беспокойстве, которые должен знать каждый	68
<i>Часть вторая.</i>	
Техники для анализа беспокоящих вопросов	72
<i>Глава четвертая.</i>	
Как анализировать и разрешать беспокоящие вас проблемы	72
<i>Глава пятая.</i>	
Как беспокоиться по поводу работы в два раза меньше	85

<i>Часть вторая кратко:</i>	
Техники для анализа беспокоящих вопросов	91

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

<i>Глава шестая.</i>	
Как вытеснить беспокойство из сознания	94

<i>Глава седьмая.</i>	
Не дайте мелочам отравлять вашу жизнь	107

<i>Глава восьмая.</i>	
Закон, который аннулирует множество	
беспокоящих вас вещей	117

<i>Глава девятая.</i>	
Смиритесь с неизбежным	126

<i>Глава десятая</i>	
Установите ограничитель на беспокойство	140

<i>Глава одиннадцатая.</i>	
Не пилите опилки	150

<i>Часть третья кратко:</i>	
Как избавиться от привычки беспокоиться до того,	
как она избавится от вас	158

Часть четвертая.	
Семь способов наполнить жизнь	
умиротворением и счастьем	161

<i>Глава двенадцатая.</i>	
Восемь слов, которые изменят вашу жизнь	162

<i>Глава тринадцатая.</i>	
Высокая цена мести	181

<i>Глава четырнадцатая.</i>	
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>	
 Лучший способ одолеть беспокойство	257
<i>Глава девятнадцатая.</i>	
Как боролись с беспокойством мои родители	258
<i>Часть шестая.</i>	
 Как не беспокоиться из-за критики	285
<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>	
Как не беспокоиться из-за критики	304

Часть седьмая.

**Шесть способов прогнать усталость
и беспокойство и оставаться энергичным
и доброжелательным в любых ситуациях 305**

Глава двадцать третья.

Как бодрствовать на час дольше 306

Глава двадцать четвертая.

Почему вы устаете и как это исправить 313

Глава двадцать пятая.

Как не уставать и выглядеть молодо! 320

Глава двадцать шестая.

Четыре полезные рабочие привычки, благодаря
которым вы не будете уставать и беспокоиться 328

Глава двадцать седьмая.

Как прогнать скуку, которая порождает усталость,
беспокойство и обиду 336

Глава двадцать восьмая.

Как не беспокоиться из-за бессонницы 348

Часть восьмая.

**«Как я победил беспокойство»:
тридцать одна правдивая история 357**

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 интересовало богатство — 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 ненавистной 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 другими, как правило, тот, кто способен отстоять 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 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, заработать 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 тем, 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! Было очевидно, что 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 червях¹ 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».

¹ 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 книгочей 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 Дороти 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, присылаемые мне по почте, удостоились 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. В ней 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 правило¹ и Нагорную проповедь. Наша

¹ 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.*