

◆ ВСЕМИРНАЯ  
ЛИТЕРАТУРА ◆



ДЕЙЛ  
КАРНЕГИ



Как перестать  
беспокоиться  
и начать жить



МОСКВА

УДК 159.9  
ББК 88.5  
К24

Dale Carnegie  
HOW TO STOP WORRYING  
AND START LIVING



Перевод с английского *Елены Коваленко*  
Литературный редактор *Григорий Горбовский*  
Оформление серии *Натальи Ярусовой*

**Карнеги, Дейл.**  
К24 Как перестать беспокоиться и начать жить / Дейл Карнеги ; [перевод с английского Е. Коваленко]. — Москва : Эксмо, 2026. — 384 с. — (Всемирная литература (с картинкой)).

ISBN 978-5-04-225837-4

«Как перестать беспокоиться и начать жить» — классическое руководство по искусству внутреннего равновесия, проверенное временем и поколениями читателей, и по сей день остающееся актуальным для тех, кто ищет спокойствие, ясность и опору в повседневной жизни.

Это размышление о природе беспокойства и о том, как человек может вернуть себе чувство внутреннего равновесия. Книга предлагает ясную, практическую систему взглядов и приёмов, направленных на укрепление душевной устойчивости, развитие самодисциплины и умения сохранять спокойствие в сложных ситуациях.

УДК 159.9  
ББК 88.5

ISBN 978-5-04-225837-4

© Коваленко Е.,  
перевод на русский язык, 2026  
© Издание на русском  
языке, оформление. ООО  
«Издательство «Эксмо», 2026

## 16 ПРИЧИН ПРОЧЕСТЬ ЭТУ КНИГУ

### Прочитав эту книгу, вы:

- познакомитесь с действенными способами борьбы с тревогой и волнением;
- поймете, как сразу избавиться от половины рабочих проблем;
- откроете для себя семь путей к спокойствию и счастью;
- уясните, как не тревожиться из-за денег;
- познакомитесь с законом, который избавит вас от множества поводов для волнений;
- научитесь использовать критику в свою пользу;
- поймете, почему устают домохозяйки и как этого избежать;
- освоите четыре полезные привычки, чтобы не уставать и меньше тревожиться;
- разберетесь, как находить в сутках дополнительный час на важные дела;
- узнаете, как сохранять душевное равновесие и не допускать эмоциональных срывов;
- прочитаете десятки историй от первого лица о том, как самые разные люди перестали беспокоиться и начали жить;

- познакомитесь с методом Альфреда Адлера для избавления от меланхолии всего за две недели;
- узнаете, какая фраза помогла сэру Уильяму Ослеру, одному из самых авторитетных медиков своего времени, изгнать тревогу из своей жизни;
- разберетесь, как за три простых шага справиться с беспокойством по методу инженера Уиллиса Кэриера;
- откроете для себя способ, который философ Уильям Джеймс называл «верным средством от тревог»;
- узнаете, как сохраняли спокойствие и уверенность люди, добившиеся успеха: Артур Хейс Сульцбергер, издатель «Нью-Йорк таймс»; Герберт Э. Хукс, бывший декан Колумбийского университета; Ордуэй Тид, председатель Совета по образованию Нью-Йорка; боксер Джек Демпси; тренер Конни Мак; экономист Роджер Бэбсон; полярный исследователь Ричард Бэрд; промышленник Генри Форд; певец Джин Отри; предприниматели Дж. С. Пенни и Джон Рокфеллер.



## ПРЕДИСЛОВИЕ

### КАК И ПОЧЕМУ БЫЛА НАПИСАНА ЭТА КНИГА

Тридцать пять лет назад я был, пожалуй, одним из самых несчастных людей в Нью-Йорке. Я зарабатывал на жизнь продажей грузовиков, хотя абсолютно не понимал, как они устроены. Честно говоря, мне это было неинтересно. Работа вызывала у меня отвращение. Еще больше, чем работу, я ненавидел комнату, которую снимал на 56-й Западной улице, — дешевое обшарпанное жилье, кишашее тараканами. Помню, галстуки висели у меня прямо на стене, и когда я по утрам выбирал, какой из них надеть, полчища тараканов расплозились в разные стороны в поисках нового укрытия. Я терпеть не мог грязные дешевые забегаловки, в которых мне приходилось обедать и где наверняка тоже было полно насекомых.

Каждый вечер я возвращался в свою унылую каморку с мучительной головной болью — болью от обиды, злости, тревоги и внутреннего протеста. Я чувствовал себя обманутым, ведь мечты, которые я лелеял в студенческие годы, обернулись сплошным разочарованием. Неужели это и есть жизнь? То самое великое

приключение, о котором я так мечтал? Неужели мне суждено прозябать на ненавистной работе, жить среди тараканов и есть отвратительную еду — без малейшей надежды на лучшее? Я отчаянно хотел лишь одного: немного свободного времени, чтобы читать книги и наконец начать писать самому.

Я понимал, что, уволившись, особо ничем не рискую. Жить полноценной жизнью для меня было гораздо важнее, чем зарабатывать большие деньги. Я подошел к своему личному Рубикону, с которым рано или поздно сталкивается каждый, — мне предстояло принять жизненно важное решение. Это решение полностью изменило мою судьбу. С тех пор прошло тридцать пять лет; когда-то я и надеяться не мог, что все эти годы будут наполнены счастьем и смыслом.

Итак, я решил уволиться и начать зарабатывать на жизнь преподаванием, не зря же я отучился четыре года в Педагогическом колледже штата Миссури в Уорренсберге. Я подумал, что если вести занятия на вечерних курсах для взрослых, то днем я смогу читать книги, готовиться к лекциям и сочинять романы и рассказы. Я хотел «жить, чтобы писать, и писать, чтобы жить».

Но какой предмет я бы мог преподавать? Я вспомнил учебу в университете и понял, что наибольшую пользу — как в работе, так и в жизни — мне принесли вовсе не академические дисциплины. Самыми ценными оказались занятия по ораторскому искусству. Почему? Потому что именно курс публичных выступлений избавил меня от застенчивости и неуверенности, научил смело и убедительно общаться с людьми. К тому же я заметил, что руководителями чаще всего становятся те, кто способен четко и ясно изложить свою точку зрения.

Я подал заявления на должность преподавателя ораторского мастерства в Колумбийский и Нью-Йоркский университеты, но оба вуза решили, что как-нибудь обойдутся и без моей помощи.

Хотя тогда я расстраивался, сейчас я благодарю судьбу за эти отказы. Они привели меня в вечернюю школу при Ассоциации молодых христиан (Y.M.C.A.), где от меня ждали конкретных результатов — и как можно скорее. Это был настоящий вызов! Взрослые слушатели приходили на вечерние курсы не ради дипломов или социального статуса. У них была одна цель — решить свои проблемы. Они хотели выступать на рабочих собраниях, не цепenea от страха. Торговые агенты мечтали смело заходить к самым требовательным клиентам, не наматывая три круга вокруг квартала, чтобы собраться с духом. Всем хотелось чувствовать себя уверенно в любой ситуации, продвигаться по службе и зарабатывать больше денег для своей семьи. Плату за обучение слушатели вносили частями и бросали платить, если не видели от занятий толка. Я же получал не фиксированную зарплату, а долю от выручки; чтобы не остаться голодным, поневоле приходилось думать о практической пользе.

Тогда условия работы казались мне довольно суровыми; гораздо позже я осознал, какой это был бесценный опыт! Мне нужно было вдохновлять людей, находить подход к каждому, помогать справляться с реальными жизненными трудностями. Каждое занятие требовалось сделать увлекательным и полезным, чтобы ученики захотели вернуться.

Это была интересная работа, я получал от нее настоящее удовольствие. Меня поражала скорость, с которой мои ученики обретали уверенность в себе.

Я удивлялся, как быстро многие из них получали повышение в должности и прибавку к зарплате. Результаты занятий превзошли самые смелые ожидания. Получая процент от дохода, уже через три семестра я зарабатывал по тридцать долларов за урок — а ведь изначально мне не хотели платить даже пять долларов фиксированной зарплаты.

На первых порах я преподавал только основы публичных выступлений. Со временем стало ясно, что этого недостаточно. Выяснилось, что взрослым людям крайне важно уметь располагать к себе окружающих и завоевывать их доверие. Подходящего учебника по межличностным отношениям я не нашел, поэтому написал его сам. Впрочем, «написал» — не совсем точное слово; текст вырос и сформировался из реального опыта и живых историй моих учеников. Так появилась книга «Как завоевывать друзей и оказывать влияние на людей».

Она предназначалась исключительно для слушателей моих вечерних курсов, и к тому моменту я уже выпустил четыре учебных пособия, оставшихся никем не замеченными. Поэтому я даже не мечтал о таком успехе! Пожалуй, трудно найти автора, которого популярность его творения удивила бы больше, чем меня.

С годами я начал замечать еще одну проблему своих учеников — тревожность. Большинство слушателей наших курсов работали в бизнесе. Руководители, торговые представители, инженеры, бухгалтеры, люди самых разных профессий — все они о чем-то тревожились, у каждого были заботы, которые не давали покоя. На курсы приходили домохозяйки, и у них тоже находились поводы для беспокойств.

Я понял, что нужен учебник о том, как справляться с тревожностью. В поисках искомого я заглянул в крупнейшую публичную библиотеку Нью-Йорка на пересечении 42-й улицы и Пятой авеню и с удивлением обнаружил в каталоге в разделе «Тревожность» всего двадцать две книги. В соседнем разделе «Черви» оказалось сто восемьдесят девять книг. Почти в девять раз больше! Забавно, правда? А ведь тревожность — одна из главных бед человечества. Разве не логично было бы включить курс «Как перестать беспокоиться» в программу всех школ и университетов? Между тем, если такой курс где-то и преподается, я о нем ни разу не слышал. Недаром Дэвид Сибири писал в книге «Как беспокоиться с пользой»: «Мы вступаем во взрослую жизнь столь же неподготовленными к житейским невздам, как книжный червь не готов к балетной сцене». И что в итоге? Более половины больничных коек заняты людьми, страдающими от нервных расстройств.

Я прочитал все двадцать две книги о тревоге, что пылились на полках Нью-Йоркской публичной библиотеки. Скупил все, что только смог найти по этой теме в книжных магазинах. И не нашел ничего, что можно было бы использовать как учебное пособие для занятий. Поэтому решил написать такую книгу сам.

Подготовительная работа заняла целых семь лет. Я читал философские труды мыслителей разных эпох. Изучал сотни биографий, от Конфуция до Черчилля. Беседовал с десятками выдающихся людей самых разных профессий: обсуждал тему с боксером Джеком Демпси и журналисткой Доротой Дикс, общался с военачальниками генералом Омаром Брэдли и генералом Марком Кларком, брал интервью у промышленника

Генри Форда и «первой леди всего мира» Элеоноры Рузвельт.

Но важнее чтения и интервью оказалось совсем другое. Пять лет я работал, по сути, в живой лаборатории по изучению тревожности — ею стали наши занятия на курсах для взрослых. Насколько мне известно, ничего подобного в мире нигде не было. Работали мы так: давали участникам простые и конкретные правила, как справляться с тревогой, просили применять их в своей повседневной жизни, а потом каждый рассказывал всей группе о результатах. Некоторые делились приемами и методами, которые помогали им в прошлом.

В результате рассказов на тему «Как я перестал беспокоиться» я выслушал, наверное, больше, чем любой другой человек на свете. Еще несколько сотен таких историй мне прислали по почте. Так что моя книга — не отвлеченные размышления ученого-теоретика и не академическая лекция о том, как можно было бы победить волнение.

Я хотел создать нечто абсолютно иное: живой, краткий, основанный на реальном опыте отчет о том, как множество самых разных людей преодолевали тревогу. И могу смело утверждать, что эта книга — настоящее пособие к действию. Все советы можно и нужно применять на практике.

В этой книге вы не встретите историй о вымышленном «господине N» или рассказов о «Джоне и Мэри», которых толком никто не знает. За редким исключением здесь приводятся настоящие имена, а иногда и адреса героев. Все подлинно и документально, все проверено и засвидетельствовано.

Французский философ Поль Валери писал, что «Наука — это сборник удачных рецептов». Эта книга

и есть сборник действенных, проверенных временем способов избавиться от тревоги. Только позвольте сразу предупредить: ничего принципиально нового вы здесь не найдете. В этой книге собрано многое из того, что все мы давно знаем, но почти никто не использует. Поверьте, нам с вами не нужно открывать Америку. Мы уже знаем достаточно, чтобы жить спокойно и счастливо. Все слышали про Нагорную проповедь, каждый знает золотое правило нравственности<sup>1</sup>. Проблема не в том, что мы чего-то не знаем, а в том, что мы ничего не делаем. И в этой книге я не пересказываю вечные истины, а показываю, как они работают, пытаюсь упростить их, вдохнуть в них жизнь — и, если хотите, хорошенько встряхнуть вас, чтобы вы наконец начали использовать их по назначению.

Что ж, думаю, эту книгу вы открыли не для того, чтобы читать историю ее создания. Вам нужен результат. Так скорей за дело! Прочтите первые сорок четыре страницы — и если после этого не почувствуете в себе новые силы и вдохновение для того, чтобы раз и навсегда избавиться от тревог и начать жить полной жизнью, можете смело выбросить книгу в мусорную корзину. Значит, она не для вас.

*Дейл Карнеги*



---

<sup>1</sup> Золотое правило нравственности — универсальный этический принцип, встречающийся в разных религиях и культурах: поступай с другими так, как хочешь, чтобы поступали с тобой. (*Здесь и далее прим. перев.*)

## ЧАСТЬ ПЕРВАЯ

### ФАКТЫ О БЕСПОКОЙСТВЕ, КОТОРЫЕ ДОЛЖЕН ЗНАТЬ КАЖДЫЙ

#### Глава 1

##### ЖИВИТЕ СЕГОДНЯШНИМ ДНЕМ

Весной 1871 года студенту-медику Монреальской городской больницы в одной из книг попала на глаза короткая фраза из шестнадцати слов, и это изменило всю его жизнь. Молодой человек заканчивал обучение и не находил себе места от волнения. Он очень тревожился: сдаст ли он выпускные экзамены? Как сложится его будущее? С чего начать врачебную практику? Как зарабатывать на жизнь?

Шестнадцать слов определили судьбу этого студента. Он стал одним из самых авторитетных медиков своего времени. Основал всемирно известную Школу медицины Университета Джонса Хопкинса. Получил должность королевского профессора медицины в Оксфорде — высшую академическую позицию для врача в Британской империи. Король Великобритании посвятил его в рыцари. Биография, изданная после его смерти, заняла два тома, почти полторы тысячи страниц.

Этого выдающегося человека звали Уильям Ослер, а слова, которые он прочел весной 1871 года и которые научили его жить без постоянной тревоги, принадле-

жали перу шотландского историка и философа Томаса Карлейля: «Главное — не пытаться заглянуть в туманную даль будущего, а браться за дело, которое сейчас под рукой».

Сорок два года спустя, теплым весенним вечером, когда в университетских садах расцветали тюльпаны, сэр Уильям Ослер выступал перед выпускниками Йельского университета. Он заявил: казалось бы, от профессора четырех университетов и автора известной книги следует ожидать каких-то выдающихся способностей. Однако близкие друзья прекрасно знали, что способности у него самые заурядные.

В чем же тогда секрет успеха? А все дело в умении жить сегодняшним днем, или, как он выразился, в «герметичных отсеках дней».

За несколько месяцев до этой речи Ослер пересекал Атлантику на большом океанском лайнере и выяснил, что на капитанском мостике есть особая кнопка. Стоило нажать ее, как по всему судну лязгали механизмы и корабль мгновенно разделялся герметичными переборками на изолированные друг от друга водонепроницаемые отсеки.

«Каждый из вас, — сказал доктор Ослер студентам Йеля, — устроен куда сложнее этого лайнера и держит путь в гораздо более дальнее плавание. Я призываю вас научиться управлять своим внутренним механизмом и начать жить в “герметичных отсеках” одного дня. Это залог безопасного путешествия по жизни. Займите место на капитанском мостике и убедитесь, что переборки работают как надо. Нажмите кнопку — и пусть за железной дверью останется все, что было вчера. Нажмите другую — и металлическая завеса скроет от вас еще не наступившее завтра. Так вы окажетесь в без-