

Дейл Карнеги

Как перестать
беспокоиться
и **начать жить**



ИЗДАТЕЛЬСТВО
АСТ
МОСКВА

УДК 159.9 *Права на перевод получены соглашением с BN Publishing.*
ББК 88.50 *Все права защищены. Никакая часть данной книги не может*
К24 *быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без*
 письменного разрешения владельцев авторских прав.

Dale Carnegie
How to Stop Worrying and Start Living

Карнеги, Дейл.

К24 Как перестать беспокоиться и начать жить / Дейл Карнеги. —
Москва : Издательство АСТ, 2026. — 480 с.

ISBN 978-1607964001 (англ.)

ISBN 978-5-17-164966-1 («Легенды популярной психологии»)

ISBN 978-5-17-182808-0 («Эксклюзив: non-fiction»)

Обновленный впервые за более чем сорок лет вневременной бестселлер Дейла Карнеги «Как перестать беспокоиться и начать жить» — классика, которая улучшила и изменила личную и профессиональную жизнь миллионов людей. Это одна из самых влиятельных книг в мире, она входит во все списки бестселлеров и переведена почти на все языки.

Как, почему и зачем нужно научиться любить свою жизнь и получать от нее максимум удовольствия, не жертвуя при этом своими амбициями и желаниями? Сегодня ответ Карнеги как никогда актуален и помогает избавиться от всего, что мешает жить счастливо, принять то, что делает вас сильнее, и отличить первое от второго.

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

Макет подготовлен редакцией «Прайм»

ISBN 978-1607964001 (англ.)

ISBN 978-5-17-164966-1

(«Легенды популярной
психологии»)

ISBN 978-5-17-182808-0

(«Эксклюзив: non-fiction»)

© 1948 by Dale Carnegie

© 2011 by BN Publishing

© Хохуля Алексей,

перевод на русский язык, 2023

© ООО «Издательство АСТ», 2026

ОГЛАВЛЕНИЕ

Вступление.

Как и зачем была написана эта книга 11

Девять способов извлечь
из книги наибольшую пользу 19

Кратко:

Девять способов,
которые помогут извлечь
из этой книги наибольшую пользу 24

Часть первая.

**Факты о беспокойстве,
которые должен знать каждый** 27

Глава первая.

Живите в «герметичном отсеке
сегодняшнего дня» 28

ОГЛАВЛЕНИЕ

Глава вторая.

- Волшебная формула
для борьбы с беспокойством 44

Глава третья.

- На что способно беспокойство 54

Часть первая кратко:

- Факты о беспокойстве,
которые должен знать каждый 70

Часть вторая.

Техники для анализа

- беспокоящих вопросов 73**

Глава четвертая.

- Как анализировать и разрешать
беспокоящие вас проблемы 74

Глава пятая.

- Как беспокоиться по поводу
работы в два раза меньше 87

Часть вторая кратко:

- Техники для анализа
беспокоящих вопросов 94

Часть третья.

Как избавиться от привычки беспокоиться

- до того, как она избавится от вас 97**

Глава шестая.

- Как вытеснить беспокойство из сознания 98

Глава седьмая.

- Не дайте мелочам
отравлять вашу жизнь 111

Глава восьмая.

- Закон, который аннулирует
множество беспокоящих вас вещей 122

Глава девятая.

- Смиритесь с неизбежным 131

Глава десятая.

- Установите ограничитель
на беспокойство 146

Глава одиннадцатая.

- Не пилите опилки 156

Часть третья кратко:

- Как избавиться от привычки беспокоиться
до того, как она избавится от вас 164

Часть четвертая.

- Семь способов наполнить жизнь
умиротворением и счастьем 167**

Глава двенадцатая.

- Восемь слов, которые
изменяют вашу жизнь 168

Глава тринадцатая.

- Высокая цена мести 188

Глава четырнадцатая.

- Благодаря этому вы никогда
не расстроитесь, если вас не поблагодарят ... 201

ОГЛАВЛЕНИЕ

Глава пятнадцатая.

Отдали ли бы вы то, что имеете,
за миллион долларов? 211

Глава шестнадцатая.

Найдите себя и будьте собой:
помните, в мире нет такого же
человека, как вы 221

Глава семнадцатая.

Если жизнь подкинула вам лимон,
сделайте лимонад 232

Глава восемнадцатая.

Как излечить депрессию за 14 дней 243

Часть четвертая кратко:

Семь способов наполнить жизнь
умиротворением и счастьем 263

Часть пятая.

Лучший способ одолеть беспокойство 265

Глава девятнадцатая.

Как боролись с беспокойством
мои родители 266

Часть шестая.

Как не беспокоиться из-за критики 295

Глава двадцатая.

Помните, что только
дохлую собаку не пинают 296

<i>Глава двадцать первая.</i>	
Делайте так, и критика вам никогда не навредит	301
<i>Глава двадцать вторая.</i>	
Мои глупые поступки	307
<i>Часть шестая кратко:</i>	
Как не беспокоиться из-за критики	315
Часть седьмая.	
Шесть способов прогнать усталость и беспокойство и оставаться энергичным и доброжелательным в любых ситуациях	317
<i>Глава двадцать третья.</i>	
Как бодрствовать на час дольше	318
<i>Глава двадцать четвертая.</i>	
Почему вы устаете и как это исправить	328
<i>Глава двадцать пятая.</i>	
Как не уставать и выглядеть молодо!	334
<i>Глава двадцать шестая.</i>	
Четыре полезные рабочие привычки, благодаря которым вы не будете уставать и беспокоиться	343
<i>Глава двадцать седьмая.</i>	
Как прогнать скуку, которая порождает усталость, беспокойство и обиду	351
<i>Глава двадцать восьмая.</i>	
Как не беспокоиться из-за бессонницы	364

Часть восьмая.

«Как я победил беспокойство»: тридцать одна правдивая история	375
На меня разом свалилось шесть крупных неприятностей (<i>К. И. Блэквуд</i>)	376
Я могу за час превратиться в безнадежного оптимиста (<i>Роджер У. Бабсон, известный экономист</i>) . . .	380
Как я избавился от комплекса неполноценности (<i>Элмер Томас, бывший сенатор США от штата Оклахома</i>)	381
Я жил в саду Аллаха (<i>Р. В. К. Бодли, наследник сэра Томаса Бодли, основателя Бодлианской библиотеки в Оксфордском университете, автор книг «Ветер в Сахаре», «Посланник» и четырнадцати других произведений</i>)	387
Пять способов для избавления от беспокойства (<i>профессор Уильям Лайон Фелпс</i>)	392
Я устояла вчера. Устою и сегодня (<i>Дороти Дикс</i>)	396
Я не ожидал, что увижу рассвет (<i>Джеймс К. Пенни</i>)	398
Когда на душе тяжело, устраиваю себе свидание с боксерской грушей в спортивном зале либо отправляюсь на прогулку (<i>полковник Эдди Иган, нью-йоркский юрист, экс-председатель спортивного комитета штата Нью-Йорк, победитель олимпийских игр по боксу в полутяжелом весе</i>)	401

Я тот самый «психический» из Вирджинского политехнического (Джим Бердсолл)	403
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)	406
Я упал на самое дно и выжил (Тед Эриксен)	407
Я был одним из самых непроходимых тупиц на свете (Перси Х. Уайтинг, автор книги «Пять правил продаж»)	409
Я всегда старался защищать свои тылы (Джин Отри, самый известный и любимый в мире поющий ковбой)	410
Мне явился голос в Индии (Э. Стэнли Джоунс, один из самых красноречивых ораторов Америки и один из самых известных миссионеров своего времени)	415
Однажды ко мне пришел шериф (Гомер Крой)	418
Мой самый сложный противник — беспокойство (Джек Демпси)	422
В моем желудке бушевал канзасский смерч (Кэмерон Шипп)	424
Я молила Господа, чтобы он уберег меня от приюта (Кэтлин Холтер)	429
Я нашел ответ (Дел Хьюз)	431

ОГЛАВЛЕНИЕ

Я научился не беспокоиться, наблюдая, как жена моет посуду (преподобный Уильям Вуд).....	434
Время исправляет многое (Луис Т. Монтан, младший)	436
Мне наказали молчать и не шевелить даже пальцем (Джозеф Л. Райан)	439
Я — великий мастер забывать (Ордуэй Тид)	441
Если бы я не перестал беспокоиться, давно бы уже лежал в могиле (Конни Мак, легенда бейсбола)	442
Я сменил работу и взгляд на жизнь и избавился от язвы желудка и беспокойства (Арден У. Шарп, Грин Дэи, штат Висконсин) ...	446
Теперь я всегда ищу зеленый свет (Джозеф М. Коттер)	448
Как Джон Д. Рокфеллер прожил сорок пять лет в займы	451
Я медленно убивал себя, потому что не умел расслабляться (Пол Сэмпсон)	460
Со мной случилось настоящее чудо (миссис Бэргер)	461
Как Бенджамин Франклин победил беспокойство	464
Я так беспокоилась, что за восемнадцать дней не съела ни кусочка (Кэтрин Холком Фармер)	466

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 комнату на Западной 56-й улице, кишашую тараканами. На стенах висели мои галстуки, и, когда утром я брал свежий, мерзкие насекомые разбегались 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 опустылевшее 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 ненавистой 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 отстаивать свое мнение.

Подал 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

ВСТУПЛЕНИЕ

Как и зачем была написана эта книга

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