

ЗОЛОТАЯ БИБЛИОТЕКА ПСИХОЛОГИИ

ДЕЙЛ КАРНЕГИ



КАК ПЕРЕСТАТЬ
БЕСПОКОИТЬСЯ
И НАЧАТЬ ЖИТЬ



Издательство
АСТ
Москва

УДК 159.9
ББК 88.50
К24

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

Карнеги, Дейл.

К24 Как перестать беспокоиться и начать жить / Дейл Карнеги. —
Москва : Издательство АСТ, 2024. — 480 с. — (Золотая библиотека
психологии).

ISBN 978-1607964001 (англ.)
ISBN 978-5-17-160664-0

Новое, 25-е издание вневременного бестселлера 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.

Надежные, проверенные опытом и временем советы Карнеги остаются актуальными для современного читателя, поскольку автор обращается к вечным вопросам об искусстве ладить с людьми. Как обрести любовь к жизни и получать от нее максимальное удовлетворение? Как обрести гармонию с собой и окружающими, раскрывая свой потенциал? Как освободиться от тревог, научиться ценить настоящее и использовать свои сильные стороны?

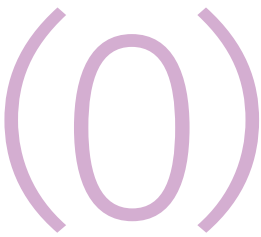
Этот бестселлер в новом, современном, полном переводе передает бесценные советы Карнеги без искажения — так, как их сформулировал сам автор.

УДК 159.9
ББК 88.50

Макет подготовлен редакцией «Прайм»

ISBN 978-1607964001 (англ.)
ISBN 978-5-17-160664-0

© 1948 by Dale Carnegie
© 2011 by BN Publishing
© Хохуля А.,
перевод на русский язык, 2023
© ООО «Издательство АСТ», 2024



ОГЛАВЛЕНИЕ

Вступление.

Как и зачем была написана эта книга 12

Девять способов извлечь
из книги наибольшую пользу 20

Кратко:

Девять способов, которые помогут извлечь
из этой книги наибольшую пользу 25

Часть первая.

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

Глава первая.

Живите в «герметичном отсеке
сегодняшнего дня» 28



Глава вторая.

Волшебная формула
для борьбы с беспокойством 45

Глава третья.

На что способно беспокойство 56

Часть первая кратко:

Факты о беспокойстве,
которые должен знать каждый 73

Часть вторая.

Техники для анализа

беспокоящих вопросов 75

Глава четвертая.

Как анализировать и разрешать
беспокоящие вас проблемы 76

Глава пятая.

Как беспокоиться по поводу
работы в два раза меньше 89

Часть вторая кратко:

Техники для анализа
беспокоящих вопросов 96

Часть третья.

**Как избавиться от привычки беспокоиться
до того, как она избавится от вас** 99

Глава шестая.

Как вытеснить беспокойство из сознания ... 100

<i>Глава седьмая.</i>	
Не дайте мелочам отравлять вашу жизнь	114
<i>Глава восьмая.</i>	
Закон, который аннулирует множество беспокоящих вас вещей	125
<i>Глава девятая.</i>	
Смиритесь с неизбежным	135
<i>Глава десятая.</i>	
Установите ограничитель на беспокойство	150
<i>Глава одиннадцатая.</i>	
Не пилите опилки	160
<i>Часть третья кратко:</i>	
Как избавиться от привычки беспокоиться до того, как она избавится от вас	169
Часть четвертая.	
Семь способов наполнить жизнь умиротворением и счастьем	171
<i>Глава двенадцатая.</i>	
Восемь слов, которые изменяют вашу жизнь	172
<i>Глава тринадцатая.</i>	
Высокая цена мести	193
<i>Глава четырнадцатая.</i>	
Благодаря этому вы никогда не расстроитесь, если вас не поблагодарят	206



Глава пятнадцатая.

Отдали ли бы вы то, что имеете,
за миллион долларов? 216

Глава шестнадцатая.

Найдите себя и будьте собой:
помните, в мире нет такого же
человека, как вы 226

Глава семнадцатая.

Если жизнь подкинула вам лимон,
сделайте лимонад 238

Глава восемнадцатая.

Как излечить депрессию за 14 дней 250

Часть четвертая кратко:

Семь способов наполнить жизнь
умиротворением и счастьем 271

Часть пятая.

Лучший способ одолеть беспокойство 273

Глава девятнадцатая.

Как боролись с беспокойством
мои родители 274

Часть шестая.

Как не беспокоиться из-за критики 305

Глава двадцатая.

Помните, что только
дохлую собаку не пинают 306

<i>Глава двадцать первая.</i>	
Делайте так, и критика вам никогда не навредит	311
<i>Глава двадцать вторая.</i>	
Мои глупые поступки	317
<i>Часть шестая кратко:</i>	
Как не беспокоиться из-за критики.....	325
Часть седьмая.	
Шесть способов прогнать усталость и беспокойство и оставаться энергичным и доброжелательным в любых ситуациях ...	327
<i>Глава двадцать третья.</i>	
Как бодрствовать на час дольше	328
<i>Глава двадцать четвертая.</i>	
Почему вы устаете и как это исправить ...	336
<i>Глава двадцать пятая.</i>	
Как не уставать и выглядеть молодо!	344
<i>Глава двадцать шестая.</i>	
Четыре полезные рабочие привычки, благодаря которым вы не будете уставать и беспокоиться	352
<i>Глава двадцать седьмая.</i>	
Как прогнать скуку, которая порождает усталость, беспокойство и обиду.....	360
<i>Глава двадцать восьмая.</i>	
Как не беспокоиться из-за бессонницы	373



Часть восьмая.

«Как я победил беспокойство»:

тридцать одна правдивая история 383

На меня разом свалилось

шесть крупных неприятностей

(К. И. Блэквуд) 384

Я могу за час превратиться

в безнадежного оптимиста

(Роджер У. Бабсон,

известный экономист) 388

Как я избавился

от комплекса неполноценности

(Элмер Томас, бывший сенатор

США от штата Оклахома) 389

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) 395

Пять способов для избавления

от беспокойства

(профессор Уильям Лайон Фелпс) 400

Я устояла вчера.

Устою и сегодня

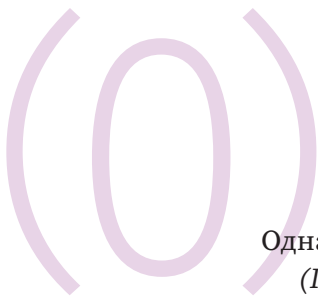
(Дороти Дикс) 404

Я не ожидал,

что увижу рассвет

(Джеймс К. Пенни) 406

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>	409
Я тот самый «психический» из Вирджинского политехнического <i>(Джим Бердсолл)</i>	410
Слова, которые навечно поселились в моей душе <i>(доктор Джозеф Р. Сайзу, ректор духовной семинарии в Нью-Брансуике, штат Нью-Джерси — крупнейшей духовной семинарии в США, основанной в 1784 году)</i> . . .	414
Я упал на самое дно и выжил <i>(Тед Эриксен)</i>	415
Я был одним из самых непроходимых тупиц на свете <i>(Перси Х. Уайтинг, автор книги «Пять правил продаж»)</i>	417
Я всегда старался защищать свои тылы <i>(Джин Отри, самый известный и любимый в мире поющий ковбой)</i>	419
Мне явился голос в Индии <i>(Э. Стэнли Джоунс, один из самых красноречивых ораторов Америки и один из самых известных миссионеров своего времени)</i>	423



Однажды ко мне пришел шериф (Гомер Крой)	426
Мой самый сложный противник — беспокойство (Джек Демпси)	430
В моем желудке бушевал канзасский смерч (Кэмерон Шипп)	432
Я молила Господа, чтобы он уберег меня от приюта (Кэтлин Холтер)	437
Я нашел ответ (Дел Хьюз)	439
Я научился не беспокоиться, наблюдая, как жена моет посуду (преподобный Уильям Вуд)	442
Время исправляет многое (Луис Т. Монтан, младший)	444
Мне наказали молчать и не шевелить даже пальцем (Джозеф Л. Райан)	447
Я — великий мастер забывать (Ордуэй Тид)	449
Если бы я не перестал беспокоиться, давно бы уже лежал в могиле (Конни Мак, легенда бейсбола)	450
Я сменил работу и взгляд на жизнь и избавился от язвы желудка и беспокойства (Арден У. Шарп, Грин Дэй, штат Висконсин) . . .	453

Теперь я всегда ищу зеленый свет (Джозеф М. Коттер)	455
Как Джон Д. Рокфеллер прожил сорок пять лет в займы	458
Я медленно убивал себя, потому что не умел расслабляться (Пол Сэмсон)	468
Со мной случилось настоящее чудо (миссис Бэргер)	469
Как Бенджамин Франклин победил беспокойство	472
Я так беспокоилась, что за восемнадцать дней не съела ни кусочка (Кэтрин Холком Фармер)	474



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 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 опостылевшее жилище, а голова буквально раскалывалась от разочарования, возмущения, досады и горечи. Я возмущался, потому что то, о чем 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, ко-нура 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 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 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 просто 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