

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

## ***Вступление.***

**Как и зачем была написана эта книга . . . . . 9**

*Девять способов извлечь из книги наибольшую пользу . . . . . 17*

### ***Кратко:***

Девять способов, которые помогут извлечь  
из этой книги наибольшую пользу . . . . . 22

## ***Часть первая.***

**Факты о беспокойстве,  
которые должен знать каждый . . . . . 25**

### ***Глава первая.***

Живите в «герметичном отсеке сегодняшнего дня» . . . 26

### ***Глава вторая.***

Волшебная формула для борьбы с беспокойством . . . 42

### ***Глава третья.***

На что способно беспокойство . . . . . 52

### ***Часть первая кратко:***

Факты о беспокойстве,  
которые должен знать каждый . . . . . 68

## ***Часть вторая.***

**Техники для анализа беспокоящих вопросов . . . . . 72**

### ***Глава четвертая.***

Как анализировать и разрешать беспокоящие вас  
проблемы . . . . . 72

### ***Глава пятая.***

Как беспокоиться по поводу работы  
в два раза меньше . . . . . 85

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

### ***Часть третья.***

|                                                                                        |           |
|----------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Как избавиться от привычки беспокоиться до того, как она избавится от вас .....</b> | <b>93</b> |
|----------------------------------------------------------------------------------------|-----------|

#### *Глава шестая.*

|                                              |    |
|----------------------------------------------|----|
| Как вытеснить беспокойство из сознания ..... | 94 |
|----------------------------------------------|----|

#### *Глава седьмая.*

|                                             |     |
|---------------------------------------------|-----|
| Не дайте мелочам отравлять вашу жизнь ..... | 107 |
|---------------------------------------------|-----|

#### *Глава восьмая.*

|                                                                 |     |
|-----------------------------------------------------------------|-----|
| Закон, который аннулирует множество беспокоящих вас вещей ..... | 117 |
|-----------------------------------------------------------------|-----|

#### *Глава девятая.*

|                              |     |
|------------------------------|-----|
| Смиритесь с неизбежным ..... | 126 |
|------------------------------|-----|

#### *Глава десятая*

|                                               |     |
|-----------------------------------------------|-----|
| Установите ограничитель на беспокойство ..... | 140 |
|-----------------------------------------------|-----|

#### *Глава одиннадцатая.*

|                        |     |
|------------------------|-----|
| Не пилите опилки ..... | 150 |
|------------------------|-----|

### *Часть третья кратко:*

|                                                                                 |     |
|---------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Как избавиться от привычки беспокоиться до того, как она избавится от вас ..... | 158 |
|---------------------------------------------------------------------------------|-----|

### ***Часть четвертая.***

|                                                                      |            |
|----------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>Семь способов наполнить жизнь умиротворением и счастьем .....</b> | <b>161</b> |
|----------------------------------------------------------------------|------------|

#### *Глава двенадцатая.*

|                                               |     |
|-----------------------------------------------|-----|
| Восемь слов, которые изменят вашу жизнь ..... | 162 |
|-----------------------------------------------|-----|

#### *Глава тринадцатая.*

|                          |     |
|--------------------------|-----|
| Высокая цена мести ..... | 181 |
|--------------------------|-----|

#### *Глава четырнадцатая.*

|                                                                            |     |
|----------------------------------------------------------------------------|-----|
| Благодаря этому вы никогда не расстроитесь, если вас не поблагодарят ..... | 193 |
|----------------------------------------------------------------------------|-----|

*Глава пятнадцатая.*

Отдали ли бы вы то, что имеете,  
за миллион долларов? .....203

*Глава шестнадцатая.*

Найдите себя и будьте собой: помните, в мире  
нет такого же человека, как вы .....213

*Глава семнадцатая.*

Если жизнь подкинула вам лимон,  
сделайте лимонад .....224

*Глава восемнадцатая.*

Как излечить депрессию за 14 дней .....235

*Часть четвертая кратко:*

Семь способов наполнить жизнь  
умиротворением и счастьем .....254

***Часть пятая.***

**Лучший способ одолеть беспокойство .....257**

*Глава девятнадцатая.*

Как боролись с беспокойством мои родители .....258

***Часть шестая.***

**Как не беспокоиться из-за критики .....285**

*Глава двадцатая.*

Помните, что только дохлую собаку  
не пинают .....286

*Глава двадцать первая.*

Делайте так, и критика вам никогда  
не навредит .....291

*Глава двадцать вторая.*

Мои глупые поступки .....297

*Часть шестая кратко:*

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 устать и выглядеть молодо! . . . . . 320

#### *Глава двадцать шестая.*

Четыре полезные рабочие привычки, благодаря  
которым вы не будете устать 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 безнадёжного 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<br>(профессор Уильям Лайон Фелпс) .....                                                                                                                                                                                                          | 373 |
| Я устояла вчера. Устою и сегодня<br>(Дороти Дикс) .....                                                                                                                                                                                                                                       | 377 |
| Я не ожидал, что увижу рассвет<br>(Джеймс К. Пенни) .....                                                                                                                                                                                                                                     | 379 |
| Когда на душе тяжело, устраиваю себе свидание<br>с боксерской грушей в спортивном зале либо<br>отправляюсь на прогулку<br>(полковник Эдди Иган, нью-йоркский юрист, экс-председатель<br>спортивного комитета штата Нью-Йорк, победитель<br>олимпийских игр по боксу в полутяжелом весе) ..... | 381 |
| Я тот самый «психический» из Вирджинского<br>политехнического<br>(Джим Бердсолл) .....                                                                                                                                                                                                        | 383 |
| Слова, которые навечно поселились в моей душе<br>(доктор Джозеф Р. Сайзу, ректор духовной семинарии в Нью-<br>Брансуике, штат Нью-Джерси — крупнейшей духовной<br>семинарии в США, основанной в 1784 году) .....                                                                              | 386 |
| Я упал на самое дно и выжил<br>(Тед Эриксен) .....                                                                                                                                                                                                                                            | 387 |
| Я был одним из самых непроходимых тупиц на свете<br>(Перси Х. Уайтинг,<br>автор книги «Пять правил продаж») .....                                                                                                                                                                             | 389 |
| Я всегда старался защищать свои тылы<br>(Джин Отри, самый известный и любимый в мире<br>поющий ковбой) .....                                                                                                                                                                                  | 391 |
| Мне явился голос в Индии<br>(Э. Стэнли Джоунс, один из самых красноречивых ораторов<br>Америки и один из самых известных миссионеров своего<br>времени) .....                                                                                                                                 | 395 |
| Однажды ко мне пришел шериф<br>(Гомер Крой) .....                                                                                                                                                                                                                                             | 398 |
| Мой самый сложный противник — беспокойство<br>(Джек Демпси) .....                                                                                                                                                                                                                             | 402 |

|                                                                                                                                    |     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| В моем желудке бушевал канзасский смерч<br>(Кэмерон Шипп) .....                                                                    | 404 |
| Я молила Господа, чтобы он уберег меня от приюта<br>(Кэтлин Холтер) .....                                                          | 408 |
| Я нашел ответ (Дел Хьюз) .....                                                                                                     | 410 |
| Я научился не беспокоиться, наблюдая,<br>как жена моет посуду<br>(преподобный Уильям Вуд) .....                                    | 412 |
| Время исправляет многое<br>(Луис Т. Монтан, младший) .....                                                                         | 415 |
| Мне наказали молчать и не шевелить даже пальцем<br>(Джозеф Л. Райан) .....                                                         | 417 |
| Я — великий мастер забывать<br>(Ордуэй Тид) .....                                                                                  | 418 |
| Если бы я не перестал беспокоиться,<br>давно бы уже лежал в могиле<br>(Конни Мак, легенда бейсбола) .....                          | 420 |
| Я сменил работу и взгляд на жизнь и избавился<br>от язвы желудка и беспокойства<br>(Арден У. Шарп, Грин Дэй, штат Висконсин) ..... | 423 |
| Теперь я всегда ищу зеленый свет<br>(Джозеф М. Коттер) .....                                                                       | 425 |
| Как Джон Д. Рокфеллер прожил сорок пять лет<br>взаймы .....                                                                        | 428 |
| Я медленно убивал себя, потому что<br>не умел расслабляться<br>(Пол Сэмпсон) .....                                                 | 437 |
| Со мной случилось настоящее чудо<br>(миссис Бэргер) .....                                                                          | 438 |
| Как Бенджамин Франклин победил беспокойство .....                                                                                  | 441 |
| Я так беспокоилась,<br>что за восемнадцать дней не съела ни кусочка<br>(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 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 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.

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 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 червях<sup>1</sup> 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».

---

<sup>1</sup> 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 правило<sup>1</sup> и Нагорную проповедь. Наша

---

<sup>1</sup> 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.*