

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие	3
-------------------	---

Часть первая СЕМЬ СПОСОБОВ ДОСТИЖЕНИЯ ДУШЕВНОГО СПОКОЙСТВИЯ И СЧАСТЬЯ

Глава 1. Найдите себя и будьте собой: помните — вы существуете на земле в единственном экземпляре . . .	6
Глава 2. Четыре полезные рабочие привычки, помогающие избежать усталости и беспокойства	17
Глава 3. Почему вы устаете, и как справиться с усталостью	25
Глава 4. Как справиться со скукой — причиной усталости, беспокойства и чувства обиды	32
Глава 5. Продали бы вы то, что имеете, за миллион долларов? . .	44
Глава 6. Помните: никто не бьет мертвую собаку	54
Глава 7. Как себя вести, чтобы критика вас не задевала	59

Часть вторая ОСНОВНЫЕ МЕТОДЫ ОБРАЩЕНИЯ С ЛЮДЬМИ

Глава 8. Желая собрать мед, не опрокидывайте улей	67
Глава 9. Большой секрет искусства обхождения с людьми	85
Глава 10. Кто это сделает, получит весь мир. Кто не сможет, обречен на путь в одиночестве.	102
Глава 11. Поступайте так и будете радушно приняты повсюду . . .	126
Глава 12. Как быстро расположить к себе людей.	144

Часть третья
КАК СКЛОНИТЬ ЛЮДЕЙ К ВАШЕЙ ТОЧКЕ ЗРЕНИЯ

Глава 13. Верный способ нажить себе врагов — и как этого избежать	162
Глава 14. Прямой путь к разуму человека	178
Глава 15. Секрет Сократа	190
Глава 16. Как добиться сотрудничества.	198
Глава 17. Призыв, который нравится всем	206

Часть четвертая
**КАК ВОЗДЕЙСТВОВАТЬ НА ЛЮДЕЙ, НЕ ОСКОРБЛЯЯ ИХ
И НЕ ВЫЗЫВАЯ ЧУВСТВА ОБИДЫ**

Глава 18. Как критиковать, не вызывая раздражения	216
Глава 19. Сначала признайтесь в собственных ошибках	221
Глава 20. Никому не нравится, когда ему приказывают	228
Глава 21. Давайте людям шанс сохранить лицо	231
Резюме	236
Правила из книги «Как перестать беспокоиться и начать жить»	236
Правила из книги «Как завоевывать друзей и оказывать влияние на людей»	237

ПРЕДИСЛОВИЕ

Приходилось ли вам задумываться о том, что многие проводят большую часть жизни за работой?

Это значит, что по отношению людей к собственной работе можно установить, чем наполнены их дни — приятным волнением и чувством удовлетворения от выполняемой работы или разочарованием, скукой и усталостью.

Учебный курс Дейла Карнеги поможет вам получить как можно больше удовлетворения от работы, научив *постоянно* радоваться жизни. Читая эти страницы, вы оцените свое отношение к жизни и людям, научитесь полагаться на свои силы и определите, какими талантами и дарованиями, о которых вы прежде и не знали, располагаете; увидите, насколько это весело и интересно — использовать свои способности.

Эта книга состоит из глав, выбранных из пересмотренных и исправленных изданий двух бестселлеров Дейла Карнеги: «Как завоевывать друзей и оказывать влияние на людей» и «Как перестать беспокоиться и начать жить». Мы отобрали из каждой книги главы, которые учат людей верить в свои силы. Вы хотите жить наиболее полноценной, гармоничной жизнью, хотите стать целеустремленным, чувствовать, что самым выгодным образом используете все свои внутренние ре-

Предисловие

сурсь, — эта книга поможет вам достигнуть желаемого результата.

Изучение учебного курса Дейла Карнеги — это увлекательнейшее исследование своих возможностей и потенциала, оно может стать поворотным моментом в вашей жизни. В вас уже скрыты достоинства, которые сделают вашу жизнь чудесной. Все, что вам сейчас нужно, — это решимость открыть свои таланты и использовать их.

*Дороти Карнеги,
председатель правления Dale Carnegie & Associates, Inc.*

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ

СЕМЬ СПОСОБОВ ДОСТИЖЕНИЯ ДУШЕВНОГО СПОКОЙСТВИЯ И СЧАСТЬЯ

Дейл Карнеги написал книгу «Как перестать беспокоиться и начать жить», чтобы показать, что жизнь такова, какой мы ее сами делаем. Научившись принимать себя, реально оценивая достоинства и недостатки, а затем начав прилагать все силы для достижения поставленной цели, вы сможете избежать ненужной траты времени и энергии на беспричинное беспокойство.

ГЛАВА 1

НАЙДИТЕ СЕБЯ И БУДЬТЕ СОБОЙ: ПОМНИТЕ — ВЫ СУЩЕСТВУЕТЕ НА ЗЕМЛЕ В ЕДИНСТВЕННОМ ЭКЗЕМПЛЯРЕ

Мне написала миссис Эдит Оллред из Северной Каролины. «В детстве я отличалась повышенной чувствительностью и застенчивостью. У меня был избыточный вес, а щеки такие полные, что я казалась еще толще. Моя мать, женщина старомодных взглядов, полагала, что носить красивую и модную одежду ни к чему. Она всегда говорила: „Широкая одежда будет долго носиться, а узкая быстро порвется“, — и одевала меня соответствующим образом. Я никогда не ходила на вечеринки, не участвовала в развлечениях, а пойдя в школу, не играла с другими детьми на свежем воздухе и даже не занималась спортом. Я была болезненно застенчива, чувствовала, что сильно отличаюсь от других, и считала себя крайне непривлекательной.

И вот я выросла и вышла замуж за человека, который на несколько лет старше меня. Но я совершенно не изменилась. Родственники со стороны мужа были уравновешенными и уверенными в себе людьми. Они отличались всеми качествами, которые были бы полезны и для меня, но все мои старания стать похожей на них ничем не увенчались. Они пытались сделать меня более общительной, но я лишь все больше замыкалась в себе. Я стала нервной и раздражительной, стала избегать всех своих друзей. Я дошла до такого состояния, когда звонок в дверь повергал меня в неописуемый ужас! Я чувствовала себя законченной неудачницей, сама это признавала и боялась, что муж тоже это заметит. Поэтому, бывая на людях, я старалась выглядеть веселой и частенько в этом переигрывала, а потом несколько дней чувствовала себя совершенно несчастной. В конце концов я дошла до такого подавленного состояния, что жизнь потеряла для меня всякий смысл, и стала подумывать о самоубийстве».

Что же смогло изменить жизнь этой несчастной женщины? Случайное замечание!

«Случайная фраза изменила мою жизнь. Как-то раз свекровь рассказывала о том, как воспитывала своих детей, и сказала: „В любой ситуации я всегда требовала от детей, чтобы они оставались самими собой...“ Быть самим собой... Это замечание заставило меня задуматься над своей жизнью. Вот он, момент истины! Я вдруг поняла, что все мои несчастья и неудачи происходили потому, что я пыталась играть чуждую для меня роль.

Я изменилась за один вечер! Я вновь начала быть собой. Я попыталась изучить собственную личность, старалась понять, *что же я из себя представляю*. Я узна-

ла свои достоинства. Я научилась выбирать цветовые гаммы и стили в одежде, стала модно одеваться. У меня появились новые друзья. Я вступила в общественную организацию — сначала она была небольшой. Мне поручили сделать доклад, и в первый раз я просто тряслась от страха, но каждое новое выступление прибавляло смелости. Потребовалось много времени, чтобы найти себя, но сегодня я чувствую себя даже более счастливой, чем могла представить в мечтах. Поэтому, воспитывая собственных детей, я всегда учила их тому, что познала на собственном горьком опыте: *„В любой ситуации всегда будьте самими собой!“*.

По словам доктора Джеймса Гордона Джилки, эта проблема — нежелание быть самим собой — «стара как мир и столь же универсальна, как людская жизнь». Именно нежелание быть самим собой является скрытой причиной множества неврозов, психозов и комплексов. Анджело Патри, автор тринадцати книг и тысячи газетных статей о воспитании детей, утверждает: «Несчастнее всех тот, кому долго приходится быть кем-то и чем-то другим, отличным от личности, которой этот человек является по своему физическому и психическому складу».

Это страстное желание быть кем-то другим особенно типично для Голливуда. Сэм Вуд, один из известнейших голливудских режиссеров, рассказывал, что именно из этой проблемы вытекали его трудности при работе с молодыми честолюбивыми актерами: их нужно было заставить быть самими собой. Все они стремились стать второсортными Ланами Тернерами или третьесортными Кларками Гейблами. «Но публика уже знакома с их неповторимым стилем, — непрерывно

повторяет им Сэм Вуд, — а сейчас она желает увидеть нечто иное».

До того как он начал снимать такие фильмы, как «Прощайте, мистер Чипс» и «По ком звонит колокол», Сэм Вуд много лет проработал в торговле недвижимостью, где готовил агентов по сбыту. По словам Вуда, и в мире бизнеса, и в мире кино можно руководствоваться одними и теми же принципами. Подражая, ничего не добьешься — нельзя быть просто попугаем. «Опыт научил меня, — говорит Сэм, — что нужно как можно быстрее избавляться от людей, изображающих из себя тех, кем они не являются».

Я спросил Поля Бойнтон, руководителя отдела кадров крупной нефтяной компании, в чем состоит основная ошибка людей, которые приходят к нему устраиваться на работу. Кому же еще знать об этом — ведь Бойнтон провел собеседования с более чем шестьюдесятью тысячами человек, искавшими работу, и написал книгу «Шесть способов получить работу». Он ответил: «Вот основная ошибка людей при устройстве на работу — они пытаются быть не самими собой. Вместо того чтобы держаться свободно и открыто, они стараются давать такие ответы, какие, по их мнению, вы хотели бы услышать». Это совершенно неверно — обманщики, как и фальшивые монеты, никому не нужны.

Одна девушка, дочь трамвайного кондуктора, убедилась в этом на собственном горьком опыте. Она стремилась стать певицей, но с внешностью ей явно не повезло: у нее был слишком большой рот и выдающиеся вперед зубы. Впервые выступая в ночном клубе в Нью-Джерси, девушка старалась оттягивать верхнюю губу вниз, чтобы скрыть свои зубы. Она пыталась выглядеть «оча-

ровательно», но что из этого вышло? Певица выглядела смешно и нелепо; ее карьера могла бы закончиться, так и не начавшись.

К счастью, среди посетителей клуба нашелся человек, который, услышав ее пение, подумал, что девушка не обделена талантом. «Послушай, — прямо заявил он, — я видел твоё выступление и знаю, что именно ты пытаешься скрыть. Ты стыдишься своих зубов!» Она смутилась, но мужчина продолжал: «Ну и что тут такого? Что ужасного в торчащих зубах? Не старайся их спрятать! Не бойся, открывай рот шире, и публика полюбит тебя, когда увидит, что ты не стесняешься. К тому же, — пронзительно заметил он, — те самые зубы, которые ты так хочешь скрыть, возможно, заставят фортуна повернуться к тебе лицом!»

Кэсс Дейли послушалась мудрого совета и забыла о своих зубах. *С того самого момента* она думала только о публике. Не смущаясь, она широко открывала рот и пела с таким чувством и удовольствием, что стала звездой в кино и на радио. И уже другие комедийные актрисы пытались подражать ей!

Всемирно известный Уильям Джеймс имел в виду как раз таких, не сумевших найти себя людей, заявляя, что средний человек развивает лишь 10 % заложенных в нем интеллектуальных способностей. «По сравнению с тем, какими должны быть люди, — писал он, — мы проснулись только наполовину. Мы используем лишь малую часть своих ресурсов — как физических, так и умственных. Иначе говоря, человек почти не использует свои безграничные возможности. Обладая различными способностями и силами, он, как правило, позволяет им пропадать зря».

Такие способности есть и у вас, и у меня, поэтому не будем терять ни секунды, беспокоясь о том, что мы отличаемся от других. Вы — это нечто новое в подлунном мире. С зарождения человечества на свет не появлялся другой человек, в точности такой же, как вы; не рождается ваше абсолютное подобие и на протяжении последующих веков. Генетика утверждает: люди становятся именно такими, какие они есть, в основном в результате слияния 23 отцовских и 23 материнских хромосом. В этих 46 хромосомах заложено все то, что вы получаете в наследство от своих предков. По словам Амрама Шейнфелда, «в каждой хромосоме может быть от нескольких десятков до сотен генов, причем иногда лишь один ген может кардинально изменить всю жизнь человека». Вот уж действительно, мы сотворены «непостижимым и чудесным» образом.

Даже после того, как ваши отец и мать встретили друг друга и вступили в брак, существует лишь один шанс из 300 000 миллиардов, что на свет появится именно такой человек, как вы! Иными словами, будь у вас 300 000 миллиардов братьев и сестер, все они могли быть непохожими на вас. Думаете, что это только гипотеза? Вот тут вы ошибаетесь — это научный факт. Желая подробнее узнать об этом, прочитайте книгу Амрама Шейнфелда «Вы и наследственность».

Уж я-то могу говорить о необходимости «найти себя» — я знаю, о чем веду речь: этот печальный опыт слишком дорого мне стоил. Вот вам один пример: впервые приехав в Нью-Йорк с кукурузных полей Миссури, я поступил в Американскую академию драматических искусств. Я мечтал о карьере актера. Тут меня посетила, как я считал, блестящая идея, настолько беспрюгреш-

ная и простая в исполнении, что я не мог понять, почему она неизвестна тысячам честолюбивых людей. Вот что мне пришло в голову: я изучу, как добились успеха знаменитые актеры того времени — Джон Дрю, Уолтер Хэмпден и Отис Скиннер. Потом позаимствую лучшие качества каждого из них и, объединив их в себе, стану самым блистательным и великим актером всех времен и народов. Какая глупость! Какая нелепость! Я потерял несколько лет жизни, подражая другим, пока до моей бестолковой миссурийской головы не дошло, что я должен оставаться самим собой и вряд ли смогу стать кем-то другим.

Все это должно было послужить мне хорошим уроком. Но... Видно, я был не слишком-то умен и снова совершил ту же ошибку. Через несколько лет я взялся писать книгу, которая, как надеялся, станет лучшим в мире пособием по ораторскому искусству для бизнесменов. Но и здесь я применил тот же идиотский подход, собираясь *заимствовать* мысли множества других авторов и объединить их в одной книге — шедевре, содержащем все. Итак, я раздобыл несметное количество книг по ораторскому искусству и провел целый год, вставляя их идеи в свою рукопись. Хорошо, что в конце концов я сообразил, что снова поступаю не самым лучшим образом. Собранная мною мешанина из чужих мыслей была настолько искусственна, настолько скучна, что ни один уважающий себя бизнесмен не стал бы тратить на нее время. Итак, плод годичного труда отправился в мусорную корзину, и я начал работу сначала. На сей раз я сказал себе: «Ты должен оставаться Дейлом Карнеги, со всеми его недостатками и заблуждениями. Никем другим ты все равно не станешь». Так я отказался

от попыток объединить в себе достоинства других людей, засучил рукава и занялся тем, что должен был сделать с самого начала: написал учебник по ораторскому искусству, исходя из собственного опыта, наблюдений и мыслей, накопившихся у меня как у оратора и преподавателя мастерства красноречия. Я усвоил — и надеюсь, что навсегда, — урок, который в свое время усвоил сэр Уолтер Рэйли. (Речь идет не о сэре Уолтере, который бросил свой плащ на грязную мостовую, чтобы на него ступила королева. Я говорю о сэре Рэйли — профессоре английской литературы из Оксфорда, 1904 год.) «Пусть я не могу написать книгу, как Шекспир, — сказал он, — но могу написать свою собственную книгу».

Оставайтесь самим собой. Следуйте мудрому совету, который Ирвинг Берлин в свое время дал Джорджу Гершвину. Когда они впервые встретились, Берлин был знаменит, а Гершвин, молодой композитор, пробивал свой путь в жизни, зарабатывал лишь 35 долларов в неделю в «Переулке жестяных кастрюль»*. Берлин, пораженный способностями Гершвина, предложил тому место своего музыкального секретаря с жалованьем, почти в три раза превышающим тогдашний заработок Гершвина. «Однако не советую вам соглашаться на эту работу», — посоветовал Берлин. «Если вы примете мое предложение, то, возможно, станете второсортным Берлином. А если проявите упорство и останетесь самим собой, то со временем станете первоклассным Гершвином».

Гершвин прислушался к совету и со временем стал одним из самых известных американских композиторов своего поколения.

* Район магазинов грампластинок и музыкальных издательств.

Чарли Чаплин, Уилл Роджерс, Мери Маргарет МакБрайд, Джин Отри и миллионы других тоже не сразу усвоили урок, который я пытаюсь донести до вашего разума. Как и мне, это им дорого стоило.

Когда Чарли Чаплин только начал сниматься в кино, его режиссер настаивал, чтобы Чаплин подражал популярному в то время немецкому комику. И Чарли ничего не мог добиться, пока не стал самим собой — великим Чаплиным. Тот же путь пришлось пройти Бобу Хоупу — долгие годы он пел и танцевал в каком-то шоу, но так и не смог добиться успеха. Слава пришла к нему лишь после того, как он переменял жанр и стал юмористом. Уилл Роджерс много лет играл незначительные роли без слов в водевилях. Он так и не добился бы известности, если бы не обнаружил у себя талант рассказывать юмористические истории о своих «достижениях» на актерском поприще.

Начав выступать на радио, Мери Маргарет МакБрайд избрала амплу комической актрисы-ирландки и с треском провалилась. Стоило ей начать играть саму себя — простую провинциальную девчущку из Миссури, — и она стала одной из самых популярных звезд на нью-йоркском радио.

Джин Отри когда-то пытался избавиться от своего тexasского акцента, старался одеваться, как городской хлыщ, и утверждал, что он коренной житель Нью-Йорка, но люди только потешались над ним за его спиной. Его карьера пошла в гору, когда он начал брэнчать на своем банджо и петь ковбойские баллады. Отри стал всемирно известным ковбоем в кино и на радио.

Вы — нечто новое на этой планете и радуйтесь этому. Научитесь самым выгодным образом пользоваться

тем, чем вас наделила природа. В конце концов, всякий вид искусства автобиографичен. Вы сможете петь только своим голосом, рисовать своей рукой. Вы должны быть таким, каким вас сформировали личный опыт, среда, в которой живете, и наследственность. Так или иначе, вы должны возделывать свой маленький сад. Так или иначе, вы должны играть на своем, пусть маленьком инструменте в большом оркестре жизни.

В своем эссе «Доверие к себе» Эмерсон писал: «В духовной жизни каждого человека наступает такой момент, когда он приходит к убеждению, что зависть порождается невежеством; что подражание — самоубийство; что человек, хочет он того или нет, должен примириться с собой, как и с назначенным ему уделом; что какими бы благами ни изобиловала Вселенная, хлеба насущного ему не найти, коль скоро он не будет прилежно возделывать отведенный ему клочок земли. Силы, заложенные в нем, не имеют подобных в природе, и лишь ему самому дано узнать, на что он способен, а это не прояснится, пока он не испытает себя»*.

Это были слова Эмерсона. А вот как сказал поэт Дуглас Мэллок:

Не можешь быть сосной на вершине холма,
Будь деревцем, что растет в долине, но только будь
Самым стройным деревцем у ручья;
Будь кустом, если не можешь быть деревом.
Не можешь быть кустом — стань травой
И сделай дорогу счастливее;
Не родился щукой — будь просто окунем,
Но лучшим окунем в озере!

* Р. Эмерсон. Эссе. Г. Торо. Уолден, или Жизнь в лесу. М., 1986. С. 133.

