

# Содержание

|                       |   |
|-----------------------|---|
| Предисловие . . . . . | 3 |
|-----------------------|---|

## *ЧАСТЬ ПЕРВАЯ*

### **СЕМЬ СПОСОБОВ ДОСТИЖЕНИЯ ДУШЕВНОГО СПОКОЙСТВИЯ И СЧАСТЬЯ . . 5**

|   |    |
|---|----|
| <i>Глава 1.</i> Найдите себя и будьте собой: помните — вы<br>существуете на земле в единственном экземпляре . . . | 7  |
| <i>Глава 2.</i> Четыре полезные рабочие привычки, помогающие<br>избежать усталости и беспокойства . . . . .       | 17 |
| <i>Глава 3.</i> Почему вы устаете, и как справиться с усталостью.   | 25 |
| <i>Глава 4.</i> Как справиться со скукой — причиной усталости,<br>беспокойства и чувства обиды . . . . .          | 31 |
| <i>Глава 5.</i> Продали бы вы то, что имеете,<br>за миллион долларов? . . . . .                                   | 43 |
| <i>Глава 6.</i> Помните — никто не бьет мертвую собаку . . . . .  | 53 |
| <i>Глава 7.</i> Как себя вести, чтобы критика вас не задевала . . .   | 59 |

## *ЧАСТЬ ВТОРАЯ*

### **ОСНОВНЫЕ МЕТОДЫ ОБРАЩЕНИЯ С ЛЮДЬМИ . . . . . 65**

|   |     |
|---|-----|
| <i>Глава 8.</i> Желая собрать мед, не опрокидывайте улей . . . . .                                      | 67  |
| <i>Глава 9.</i> Большой секрет искусства обхождения с людьми . . .                                      | 85  |
| <i>Глава 10.</i> Кто это делает, получит весь мир.<br>Кто не сможет, обречен на путь в одиночестве. . . | 103 |
| <i>Глава 11.</i> Поступайте так и будете радушно<br>приняты повсюду. . . . .                            | 127 |
| <i>Глава 12.</i> Как быстро расположить к себе людей . . . . .  | 143 |

### *ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ*

## **КАК СКЛОНИТЬ ЛЮДЕЙ К ВАШЕЙ ТОЧКЕ ЗРЕНИЯ . . . . . 159**

- Глава 13.* Верный способ нажать себе врагов —  
и как этого избежать . . . . . 161
- Глава 14.* Прямой путь к разуму человека . . . . . 175
- Глава 15.* Секрет Сократа . . . . . 187
- Глава 16.* Как добиться сотрудничества . . . . . 195
- Глава 17.* Призыв, который нравится всем . . . . . 203

### *ЧАСТЬ ЧЕТВЕРТАЯ*

## **КАК ВОЗДЕЙСТВОВАТЬ НА ЛЮДЕЙ, НЕ ОСКОРБЛЯЯ ИХ И НЕ ВЫЗЫВАЯ ЧУВСТВА ОБИДЫ . . . . . 211**

- Глава 18.* Как критиковать, не вызывая раздражения . . . . . 213
- Глава 19.* Сначала признайтесь в собственных ошибках . . . 219
- Глава 20.* Никому не нравится, когда ему приказывают . . . 225
- Глава 21.* Давайте людям шанс сохранить лицо . . . . . 229

## Предисловие

Приходилось ли вам задумываться, 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 ресурсы, — 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 сде-

лают 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

**М**не 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 мне, 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 неопишуемый ужас! Я чувствовала себя законченной не-

удачницей, 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 я 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 узнала 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 мне смелости. Мне потребовалось много времени, чтобы найти себя, но сегодня я чувствую себя даже более счастливой, чем я могла представить в мечтах. Поэтому, воспитывая собственных детей, я всегда учила их тому, что знала 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, — непрестанно 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 Бойнтонна, 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 «очаровательно», 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 любит тебя, когда увидит, что ты не стесняешься. К тому же, — проницательно заметил он, — те самые зубы, ко-

торые ты так хочешь скрыть, возможно, заставят форту-  
ну 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 какой же, как вы; не родится 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