

УДК 159.9  
К24

Карнегі Д.

К24 Як подолати неспокій і почати жити / Пер. з англ. І. Іванченко. — К. : Видавнича група КМ-БУКС, 2020. — 352 с.

ISBN 978-966-948-384-3

Цей бестселер Дейла Карнегі, який розійшовся по світу величезними накладками, допоміг мільйонам людей подолати звичку хвилюватися. Автор пропонує ряд практичних порад, якими ви можете скористатися сьогодні, у динамічному світі XXI сторіччя, — вони стануть вам у пригоді впродовж усього життя! Ця книга дасть те натхнення, якого вам не вистає, щоб бути щасливими за будь-яких обставин життя.

Для широкого кола читачів.

УДК 159.9

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced or stored in a retrieval system or transmitted in any form or by any means, whether electronic, mechanical, photocopying, recording or other kind, without the prior permission in writing of the owners.

Усі права застережено. Жодну частину цієї публікації не можна відтворювати, зберігати в системі пошуку інформації чи передавати в будь-якій формі будь-яким способом — електронним, механічним, ксерокопіюванням або іншим способом — без попереднього письмового дозволу власника.

© Donna Dale Carnegie  
and Dorothy Carnegie, 1984

© ТОВ «Видавнича група  
КМ-БУКС», 2020

ISBN 978-966-948-384-3

## Передмова Як була написана ця книга — і чому

Тридцять п'ять років тому я вважав себе найнещаснішою людиною в Нью-Йорку. Я продавав вантажівки і в такий спосіб заробляв собі на життя. Я геть не розумівся на двигунах тих вантажівок, та й не прагнув дати собі раду з цим, бо ненавидів свою роботу. Мені гидко було жити в дешевій мебльованій кімнаті на 56-й Вест-стріт — у кімнаті, де аж кишіли таргани. Й досі пам'ятаю, що на стінах кімнати висіли мої краватки, і, коли вранці я брав чисту краватку, таргани розбігалися в різні боки. Я вимушений був харчуватися в дешевих брудних забігайлівках, де, певна річ, також було повнісінько тарганів.

Щовечора я повертався до свого закамарка, й од відчаю, безпорадності й гіркоти в мене боліла голова. Я був просто-таки обурений, бо мрії, які плекав під час навчання в коледжі, перетворилися на кошмари. «Хіба це життя? — гадав я. — Де ж ті перемоги, на які я очікував? Невже отак мине все моє життя? Чому я повинен ходити на цю осоружну роботу, жити в кімнаті з тарганами, харчуватися мов злидар і не мати жодних надій на майбутнє?..» Мені хотілося мати вільний час для читання, хотілося писати книги, які я задумав іще в коледжі.

Я знав, що нічого не втрачу, покинувши ненависну роботу, а от виграю чимало. Великі заробітки не вабили мене — хотілося зробити своє життя цікавим. Одне слово, я підійшов до Рубікону: потрібно було ухвалити

рішення, яке постає перед багатьма молодими людьми, коли вони починають свій життєвий шлях. Тож я зважився на той крок, і він геть змінив моє майбутнє. Завдяки йому я став щасливим і впродовж наступних тридцяти п'яти років тішився життям, причому втіха та перевершила всі мої сподівання.

Моє рішення було таке: потрібно кинути цю ненависну роботу. Оскільки я чотири роки навчався в Педагогічному коледжі у Варренсберзі, штат Міссурі, то краще заробляти на життя, навчаючи дорослих у вечірніх школах. Тоді у мене був би вільний час, щоб читати книги, готуватися до лекцій, писати романи й оповідання. Я жадав «жити, щоб писати, і писати, щоб жити».

Що викладатиму я тим дорослим людям? Згадавши своє навчання в коледжі, я зрозумів, що з усіх предметів, які там викладалися, найбільш важливим і корисним у ділових стосунках — і в житті загалом — виявилось мистецтво говорити. Чому? Тому що завдяки цьому мистецтву я подолав сором'язливість і непевність, став сміливим і навчився спілкуватися з людьми. Усвідомив і те, що керувати іншими здатна лише та людина, яка вміє відстоювати свої погляди.

Я подав заяву на посаду викладача вечірніх курсів з ораторського мистецтва в Колумбійській і Нью-Йоркській університети. Проте в цих університетах вирішили обійтися без моєї допомоги.

Я дуже засмутився, але згодом з'ясувалося, що мені поталанило. Я почав викладати у вечірніх школах Християнської асоціації молодих людей (ХАМЛ), де мені треба було досягти конкретних результатів, та ще й швидко. Переді мною постало тяжке завдання! Дорослі люди відвідували мої уроки не задля диплома чи соціального престижу. Вони приходили лише з однією метою: щоб

вирішити свої проблеми. Вони прагнули відстоювати свою думку в суперечці і, виступаючи на ділових нарадах, не умлівати зі страху. Торгові агенти хотіли навчитися розмовляти з клієнтами, а не обходити тричі навколо кварталу, щоб набратися сміливості. Вони хотіли розвинути в собі самовладання і певність у своїх силах. Вони прагнули успішно провадити свою справу, заробляти більше грошей і забезпечити свої родини. За навчання вони платили поступово, тож якщо воно не давало результату, студенти кидали його. Регулярної платні я не мав, а отримував лише відсоток із прибутків, і щоб не померти з голоду, мені слід було навчати їх практичним навикам.

Тоді мені здавалося, що я викладаю в дуже складних умовах, проте зараз я розумію, що набув неоціненного досвіду. Від мене *вимагалось зацікавити* своїх учнів. Я *повинен* був допомогти їм *вирішити їхні проблеми*. Мені *необхідно* було *зробити* кожен урок *яскравим і приголомшливим, щоб учні хотіли й далі навчатися в мене*.

Це була захоплива діяльність, тож мені сподобалася та робота. Мене вражало, як швидко ділові люди набували певності в собі, робили кар'єру і як зростали їхні заробітки. Успіх перевершив мої найоптимістичніші очікування. Через три семестри ХАМЛ, що спочатку не хотіла платити мені навіть п'ять доларів за вечір, почала виплачувати відсоток у розмірі тридцяти доларів за вечір. Попервах я викладав лише ораторське мистецтво, але поступово зрозумів, що мої дорослі учні теж потребують уміння здобувати друзів і впливати на людей. Оскільки я не знайшов відповідного навчального посібника, то самотужки написав книгу про стосунки людей у суспільстві. Вона не просто була написана, а виникла і *була створена* на базі життєвого досвіду моїх дорослих слухачів.

Я назвав її «Як здобувати друзів і впливати на людей». Оскільки книга була навчальним посібником для моїх слухачів, а, крім неї, я написав ще чотири книги, про які ніхто ніколи не чув, то, мабуть, зараз мене можна вважати одним із найбільш успішних авторів, бо ті книги видрукувані величезними накладками.

Минали роки, і я зрозумів, що однією з найголовніших проблем моїх слухачів був *неспокій*. Переважна більшість із них були діловими людьми – адміністраторами, торговими агентами, інженерами, бухгалтерами, представниками всіх спеціальностей і професій, і більшість із них мала проблеми! Уроки відвідували й жінки – як ті, що працювали в офісі, так і хатні господарки. І в них теж були проблеми! Виявилося, що потрібен був навчальний посібник про те, як подолати *неспокій*, – і я знову спробував знайти відповідну книгу. Я подався до Нью-Йоркської центральної бібліотеки на розі П'ятої авеню і 42-ї стріт і, на превеликий подив, з'ясував, що в бібліотеці під рубрикою «*Неспокій*» є лише двадцять дві книги. Я також здивовано відзначив, що рубрика «*Хробаки*» нараховує 189 книг. *Книг про хробаків було майже в дев'ять разів більше, ніж книг про неспокій!* Вражає, правда ж? Адже *неспокій* – одна з найважливіших людських проблем, і в будь-якій середній школі чи коледжі слід було б читати курс «Як перестати хвилюватися». Проте я не знайшов жодного навчального посібника з цього питання в жодному навчальному закладі країни. Не дивно, що Девід Сибері писав у книзі «Як подолати *неспокій*»: «Ми входимо в період зрілості такими ж непристосованими до життєвих випробувань, як ото книжковий хробак не пристосований до виступу в балеті».

\* В англійській мові слова «*неспокій*» (worry) і «*хробак*» (worm) у словнику стоять поруч. – Прим. ред.

І який же наслідок? Більше половини лікарняних ліжок у нашій країні зайняті людьми, що страждають на нервові й емоційні розлади.

Я прочитав ці двадцять дві книги про *неспокій*, що зберігаються на полицях Нью-Йоркської центральної бібліотеки. Крім того, я скупив усі книги з цього питання, які мені пощастило знайти. Проте я не виявив жодної книги, яку можна було б використати як навчальний посібник для мого курсу. Тоді я вирішив написати таку книгу сам.

Я розпочав підготовку до роботи над цією книгою сім років тому. Яким чином? Я читав вислови філософів усіх століть про *неспокій*. Я простудіював і сотні біографій – від Конфуція до Черчилля. Я розмовляв із багатьма видатними в різних галузях людьми, наприклад із Джеком Демпсі, генералом Омаром Бредлі, генералом Марком Кларком, Генрі Фордом, Елеонорою Рузвельт і Дороті Дікс. Але це був лише початок.

Крім того, я працював протягом п'яти років у лабораторії, де досліджувалася проблема *неспокою*. Ця лабораторія була створена при наших курсах. Наскільки мені відомо, це перша і єдина у світі лабораторія такого профілю. Наша діяльність полягала в тому, що ми давали слухачам низку правил боротьби з *неспокоєм* і просили їх застосовувати ці правила в житті, а потім повідомити на уроках про досягнуті результати. Інші слухачі розповідали про способи боротьби з хвилюванням, які вони використовували у минулому.

Тепер мені здається, що я вислухав більше розповідей на тему «Як я подолав *неспокій*», ніж будь-хто у світі. Крім того, я *прочитав* про це сотні оповідань, надісланих мені поштою. Чимало цих творів було відзначено преміями на наших курсах, що проводилися у ста сімдесяти містах США і Канади. Отож, ця книга створювалася не у вежі зі

слонячої кістки, не є вона й академічним трактатом про те, як боротися з хвилюванням. Я намагався написати коротку й легку для сприймання роботу з використанням фактичного матеріалу, про те, як тисячі дорослих людей подолали неспокій. Зрозуміло одне: ця книга є практичним посібником. Ви можете братися до її вивчення.

Із радістю повідомляю вам, що в цій книзі ви не знайдете розповідей про уявного «містера Б.» або про вигаданих «Мері і Джона», особу яких ніхто не може визначити. Книга правдива і ґрунтується на документальному матеріалі. «Наука, – сказав французький філософ Валері, – це збірка рецептів, що виправдали себе». Моя книга теж є збіркою випробуваних, перевірених часом порад, завдяки яким ви зможете позбутися неспокою. Одразу попереджаю: ви не виявите в ній нічого нового, однак знайдете те, що зазвичай не використовується в повсякденному житті. Втім, нам і не потрібне щось нове. Ми вже достатньо знаємо про те, як зробити життя досконалим. Всі ми читали «золоте правило» і Нагірну проповідь. Наша біда не в неписьменності, а в бездіяльності. Мета цієї книги – ще раз сформулювати, проілюструвати, модернізувати і подати вам силу-силенну давніх і випробуваних істин, а також спонукати вас до того, щоб ви застосовували їх на практиці.

Проте вас не повинно цікавити, як була написана ця книга. Вам треба діяти. Отже, починаймо. Спочатку прочитайте першу і другу частини цієї книги. І якщо після цього ви не відчуєте, що знайшли нову силу і нове нахнення, які допоможуть вам подолати неспокій і знайти втіху в житті, то викиньте цю книгу на смітник – користі від неї вам не буде.

Дейл Карнегі

## Дев'ять рекомендацій, що допоможуть отримати максимальну користь від цієї КНИЖКИ

1. Якщо ви хочете отримати максимальну користь від цієї книги, дотримуйтеся вимоги, що значно важливіша, ніж будь-які правила або методи. Якщо ви не будете її дотримуватися, то вам не допоможе і тисяча правил про те, як треба навчатися. Якщо ж ви опануєте це найважливіше вміння, то зможете творити дива, і вам не потрібні будуть ніякі поради щодо того, як отримувати користь від будь-якої іншої книги.  
Що ж це за магічна вимога? Це пристрасне прагнення навчатися і безоглядне стремління здолати свій неспокій і почати жити.  
Як збудити таке прагнення? Слід постійно нагадувати собі, якими важливими є для вас ці правила. Переконайте себе в тому, що, дотримуючись їх, ви станете заможнішими і щасливішими. Повторюйте собі знову і знову: «Мій душевний спокій, щастя, здоров'я і, зрештою, можливо, навіть мої статки значною мірою залежать від того, як я засвою ті давні істини, що викладені в цій книзі».
2. Спершу прогляньте кожен розділ, щоб отримати загальне уявлення про неї. Можливо, вам захочеться одразу ж перейти до наступного розділу. Але не робіть цього, адже ви читаете не для розваги. Якщо

ви взяли до рук цю книгу, бо хочете перестати хвилюватися і почати жити, уважно перечитайте кожен її розділ, — це дозволить вам заощадити час і досягти певних результатів.

3. Читаючи цю книгу, зупиняйтеся, щоб подумати над її змістом. Запитуйте себе, як і коли ви можете застосувати ту або іншу рекомендацію. Такий спосіб читання буде для вас набагато кориснішим, ніж якщо ви мчатимете вперед, мов той хорт, що переслідує зайця.
4. Читайте з червоним або звичайним олівцем або ручкою в руках. Зустрівши рекомендацію, яку ви могли б застосувати, проведіть збоку від неї вертикальну лінію. Якщо ви вважаєте цю рекомендацію надзвичайно цінною, то підкресліть її або поставте навпроти неї чотири плюси: + + + +. Такі позначки роблять книгу значно цікавішою і надалі допомагають швидше орієнтуватися у тексті.
5. Я знайомий з чоловіком, який уже п'ятнадцять років очолює величезний страховий концерн. Він щомісяця перечитує всі страхові контракти, що укладаються його компанією. Так, він читає одні й ті самі контракти місяць у місяць, рік у рік. Чому? Бо досвід навчив його, що це — єдиний спосіб чітко утримати в пам'яті зміст контрактів. Я витратив близько двох років, працюючи над книгою з ораторського мистецтва. Проте вряди-годи мені доводиться перечитувати її, щоб не забути, що я написав у своїй власній книзі, адже людина відзначається вражаючою здатністю забувати. Тож якщо ви хочете отримати реальну користь від цієї книги, не думайте, що вам буде достатньо лише проглянути її. Докладно вивчіть книгу, а потім

перечитуйте кожного місяця, приділяючи цьому декілька годин. Вона повинна стати вашим підручником. Вам слід звертатися до неї щодня. Проглядайте її якомога частіше. Нехай на це надихає вас думка про те, що від цього читання життя ваше поліпшиться вже найближчим часом. Пам'ятайте, що дотримання цих правил може стати звичкою лише внаслідок їх постійного повторення. Тоді ви застосовуватимете їх несвідомо. Іншого шляху немає.

6. Бернард Шоу зазначав: «Якщо ви намагаєтесь чогось навчити людину, вона ніколи нічого не вивчить». Він мав рацію. Навчання — активний процес. Ми вчимося на практиці. Отже, якщо ви бажаєте опанувати принципи, наведені у книзі, впроваджуйте їх у життя. Застосовуйте їх за першої-ліпшої нагоди. Якщо ви не користуватиметесь ними, то швидко їх забудете. Тільки знання, підкріплені практикою, залишаються у пам'яті. Можливо, вам буде непросто весь час дотримуватися цих рекомендацій — навіть мені, авторові книги, не завжди робити це вдається, — тому пам'ятайте, що ви прагнете не лише отримати інформацію, а й сформувати нові звички, чи радше докорінно змінити свій спосіб життя. А для цього потрібен час, наполегливість і щоденна практика. Отже, частіше заглядайте до цієї книги. Вважайте її навчальним посібником із боротьби з неспокоєм і, зустрічаючись із якоюсь складною проблемою, не панікуйте, не робіть те, що здається очевидним, не дійте імпульсивно. Така поведінка зазвичай є хибною. Натомість зверніться до цих сторінок і знову прогляньте позначені вами місця. Потім спробуйте