

УДК 159.9  
К24

**Карнегі Д.**

К24 Як насолоджуватися життям і отримувати задоволення від роботи / Пер. з англ. Н. Лавської. – К. : Видавнича група КМ-БУКС, 2020. – 200 с.

**ISBN 978-966-948-385-0**

Автор багатьох бестселерів Дейл Карнегі навчить вас, як можна наповнити своє життя відчуттям гармонії та цілеспрямованості, як зробити кожен день більш радісним і корисним, як підвищити свою працездатність і насолоджуватися роботою. Дозвольте цій книзі змінити на краще ваше життя і відкрити в собі таланти, про які ви навіть не здогадувалися.

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, 1970, 1985

© ТОВ «Видавнича група  
КМ-БУКС», 2020

ISBN 978-966-948-385-0

## Передмова

**Ч**и замислювались ви коли-небудь над тим, що більшу частину свого життя ми проводимо на роботі – якою б та робота не була?

Це означає, що від нашого ставлення до роботи залежить, як ми почуватимемося – сповненими захоплення й відчуття задоволення від того, що ми чудово попрацювали, чи геть розчарованими, втомленими та змореними нудьгою.

Мета тренінгової компанії *Dale Carnegie Training*<sup>®</sup> – допомогти вам отримати від вашого робочого дня якомога більше задоволення, постійно використовуючи весь свій потенціал. Прочитавши ці сторінки, проаналізуйте ваш власний підхід до життя та ставлення до людей. Починайте розвивати свої сильні сторони, і тоді ви дізнаєтесь, що наділені безліччю талантів і здібностей, про які навіть не здогадувались, і переконаєтесь, як легко їх можна використовувати на практиці.

Ця книжка становить собою добірку розділів із двох бестселерів Дейла Карнегі – «Як здобувати друзів і впливати на людей» і «Як припинити хвилюватись і почати жити». Ми вибрали з цих книжок те найважливіше, що допоможе вам, дорогий читачу, наповнити своє життя відчуттям гармонії та цілеспрямованості, розумінням того, що власні внутрішні ресурси використовуються якнайповніше.

Участь у тренінгах компанії *Dale Carnegie Training*<sup>®</sup> – це захоплива пригода із самопізнання, що може стати

критичною точкою вашого життя. Ви наділені прихованими активами, які можуть зробити ваше життя чудовим. Усе, що вам знадобиться, — це рішучість виявити ці активи і скористатися ними.

Дороті Карнегі  
Голова правління  
*Dale Carnegie & Associates, Inc.*

## ЧАСТИНА I

### СІМ ШЛЯХІВ ДО СПОКОЮ ТА ЩАСТЯ

У книзі «Як припинити хвилюватись і почати жити» Дейл Карнегі показав, що наше життя таке, яким ми самі його створюємо. Якщо ми спершу навчимося жити у злагоді із самими собою і чітко відрізняти хороше від не дуже хорошого, а потім почнемо докладати всіх зусиль, аби досягти мети, у нас не буде потреби на витрачання часу та енергії на безглузде хвилювання.

## 1

## Знайди себе і будь собою: пам'ятай, на Землі немає іншої такої людини, як ти

Я отримав листа від місіс Едіт Оллред із міста Маунт-Ейрі, що в Північній Каліфорнії. «В дитинстві я була надзвичайно чутливою і сором'язливою, — пише вона. — Я мала надмірну вагу, а через пухлі щоки видавалась ще товстішою. Моя старомодна мати вважала, що носити гарний одяг — це повне безглуздя. Вона завжди говорила: «Широке носить, а вузьке рветься» і вдягала мене відповідним чином. Я ніколи не ходила на вечірки, не брала участі в розвагах, а коли пішла до школи, то не заводила дружні стосунки з однокласниками й навіть не відвідувала жодну спортивну секцію. Я була хворобливо сором'язливою і розуміла, що дуже відрізняюсь від інших і до того ж абсолютно неприваблива.

Коли я виросла, то вийшла заміж за чоловіка, на кілька років старшого за мене. Але я не змінилась. Мої родичі з боку чоловіка були врівноваженими і впевненими у собі. Вони мали всі ті якості, які хотіла б мати я. Я докладала всіх зусиль, щоб стати схожою на них, але дарма. Кожна їхня спроба витягти мене з моєї мушлі лише змушувала мене ховатися в неї ще глибше. Я стала знервованою і дратівливою, почала уникати друзів. Мені було так погано, що мене лякав навіть звук дзвінка у двері! Я була невдахою. Я знала це і боялась, що мій чоловік також

це помітить, тож на людях я намагалась бути веселою і часто-густо переграла, а потім кілька днів поспіль почувалась особливо жалюгідною. Зрештою я стала такою нещасною, що життя втратило для мене будь-який сенс. Я почала думати про самогубство...»

Що ж змінило життя цієї нещасної жінки? Одне випадкове зауваження!

«Випадкове зауваження, — пише далі місіс Оллред, — змінило все моє життя. Одного дня моя свекруха розповідала, як вона виховувала своїх дітей, і сказала: «Якою б не була ситуація, я завжди наполягала, щоб мої діти залишалися самими собою»... Самими собою... Це і було те зауваження. Я раптом усвідомила, що причиною усіх моїх нещасть було те, що я намагалась підігнати себе під рамки, в які не вписувалася.

Я змінилася за один вечір! Я почала бути собою. Я вирішила вивчити себе, дізнатися, *яка я насправді*. Я зважила свої сильні сторони. Я дізналася все, що тільки можна, про кольори та стилі, і вбралась у одяг, який мені пасував. Я почала заводити нових друзів. Я вступила в одну організацію — спочатку не дуже велику — і була просто приголомшена, коли мені запропонували виступати на публіці. Спочатку я дуже боялась, але кожен подальший виступ додавав мені хоробрості. Для цього знадобилося чимало часу, однак тепер я відчуваюся більш щасливою, ніж могла навіть мріяти. Виховуючи своїх дітей, я завжди вчила їх тому, що усвідомила на власному гіркому досвіді: *«Що б там не було, завжди залишайтеся самими собою!»*

За словами доктора Джеймса Гордона Джилкі, проблема небажання бути самим собою «стара, як світ, і універсальна, як людське життя». Саме небажання бути собою є прихованим мотивом більшості неврозів, психозів і комплексів. Анджело Парті написав тринадцять

книжок і тисячі газетних статей про виховання дітей і стверджує, що немає нічого жалюгіднішого за людину, «якій доводиться бути кимось та чимось іншим, а не тим, ким вона є душею і тілом».

Це пристрасне бажання бути не тим, ким ти є насправді, процвітає в Голлівуді. Сем Вуд, відомий голлівудський режисер, розповідав, що саме ця проблема турбувала його найбільше під час роботи з молодими акторами-початківцями: вони не бажали бути собою. Кожен із них хотів бути другою Ланою Тернер чи третім Кларком Гейблом. «Але глядачі вже знайомі зі стилем гри цих відомих акторів, — постійно повторював Сем Вуд, — тепер вони хочуть чогось новенького».

Перш ніж Сем Вуд став режисером таких кінострічок, як «Прощайте, містере Чіпс» та «По кому дзвонить дзвін», він багато років працював у сфері нерухомості, навчаючи торгових агентів. Він стверджує, що в діловому світі діють ті ж самі правила, що й у світі кіно. Ви нічого не досягнете, якщо будете мавпувати. «Досвід навчив мене, — говорить Сем Вуд, — що найкраще якомога швидше позбутися людей, які видають себе за тих, ким вони не є насправді».

Я запитав у Пола Бойнтонна, колишнього керівника відділу кадрів у великій нафтовій компанії, якої найбільшої помилки припускаються люди, що звертаються до нього в пошуках роботи. Хто-хто, а він мав би це знати, адже на його рахунок понад шість тисяч співбесід, до того ж він автор книжки «Шість способів отримати роботу». Пол відповів: «Найбільша помилка людей, які шукають роботу, полягає в тому, що вони хочуть видаватись не такими, якими вони є насправді. Замість того щоб триматися невимушено й бути відвертими, вони часто намагаються давати вам відповіді, які, на їхню думку, ви

хочете почути». Але це не спрацьовує, тому що брехуни нікому не потрібні. Як і фальшиві монети.

В цьому на власному гіркому досвіді пересвідчилася Кесс Дейлі — дочка водія трамвая, яка хотіла стати співачкою. Але єдине, що заважало здійсненню її мрії, було її обличчя. У неї був великий рот, а зуби занадто виступали вперед. Коли дівчина вперше співала на публіці — в нічному клубі Нью-Джерсі, — вона намагалась приховати зуби за верхньою губою. Їй хотілось бути «чарівною», та на жаль, натомість, вона мала дурнуватий вигляд.

Кар'єра Кесс Дейлі могла зазнати краху. І все ж її гарний голос привернув увагу чоловіка, який розгледів майбутній талант. «Послухай-но, — сказав він відверто, — я бачив твій виступ і розумію, що ти намагаєшся приховати. Ти соромишся своїх зубів!» Дівчина зніяковіла, а чоловік вів далі: «А що тут такого? Хіба великі зуби — це злочин? Не намагайся їх приховати. Відкривай рота і співай, і слухачі полюблять тебе, коли побачать, що ти не соромишся. Крім того, — проникливо додав він, — можливо, ці зуби, які ти так старанно ховаєш, колись принесуть тобі статок».

Кесс Дейлі прислухалася до мудрої поради і перестала зважати на свої зуби. З того часу вона думала лише про слухачів. Кесс співала з таким задоволенням і завзяттям, що стала зіркою радіо та кіно. Ба більше, деякі комедійні актриси намагались наслідувати її!

Славетний Вільям Джеймс стверджував, що пересічна людина розвиває лише десять відсотків своїх природних розумових здібностей. Він певне мав на увазі людей, яким так і не пощастило себе знайти. «Порівняно з тим, якими б ми мали бути, — писав він, — ми відбулися лише наполовину. Ми використовуємо лише дещицю своїх фізичних і розумових ресурсів. В широкому сенсі, на

сьогодні люди встановлюють певні межі для своїх можливостей. Вони наділені різноманітними здібностями, які здебільшого витрачаються марно».

Такі здібності є і в мене, і у вас, тож годі перейматися через те, що ми не схожі на інших людей. Ви унікальні у цьому світі. Ніколи раніше, відколи існує світ, не було людини, яка була б точнісінькою вашою копією. І ніколи більше, навіть через багато століть, не буде такої, як ви. Генетика стверджує, що вас значною мірою визначають двадцять три хромосоми, надані батьком, та двадцять три хромосоми, отримані від матері. Ці сорок шість хромосом містять у собі все, що ви маєте успадкувати. За словами Амрама Шейнфельда, «кожна хромосома може містити від кількох десятків до сотень генів, причому в деяких випадках лише один-єдиний ген може змінити все життя людини». По правді кажучи, ми створені «недоладним і водночас чудовим» чином.

Навіть після того, як ваші батьки зустрілись і одружились, існує всього одна можливість із 300 000 мільярдів, що народиться людина, якою будете саме ви! Іншими словами, якби у вас було 300 000 мільярдів братів та сестер, усі вони чимось відрізнялися б від вас. Гадаєте, це лише припущення? Тоді прочитайте книжку Амрама Шейнфельда «Ви та спадковість».

Я маю всі підстави говорити про необхідність «знайти себе», тому що мене це також стосується. Я знаю, про що кажу, з власного досвіду, який обійшовся мені надто дорого. Я хотів стати актором. Тому, коли я вперше приїхав до Нью-Йорка з кукурудзяних полів Міссурі, не вагаючись, вступив до Американської академії сценічного мистецтва. Мені спала на думку блискуча, як на мене, ідея, найкоротший шлях до успіху. Ця ідея здавалася такою простою і безпрограшною, що я не міг зрозуміти, чому

до цього не додумались тисячі інших амбіційних людей. Ось у чому вона полягала: дізнатися, як відомі на той час актори — Джон Дрю, Волтер Хампден та Отіс Скіннер — досягали успіху, запозичити найкращі якості кожного з них і — ось воно, їхнє блискуче, тріумфальне поєднання! Яка дурниця! Яка нісенітниця! Мені довелося витратити роки свого життя, імітуючи відомих людей, перш ніж крізь мій товстий міссурійський череп пробилася думка про те, що я маю бути самим собою і навряд чи стану кимось іншим.

Той невтішний досвід мав би стати для мене уроком. Але не став. Не для мене. Я був надто недолугим. Мені довелося знову боротися із собою. Кілька років потому я взявся за написання книжки, яка, на мою думку, мала стати найкращою з будь-коли написаних книжок із ораторського мистецтва для бізнесменів. Я керувався тією ж самою безглуздою думкою, що й під час мого навчання акторському мистецтву: я уміслив *запозичити* ідеї інших письменників і зібрати їх в одній книзі — книзі, яка міститиме все. Тож я зібрав десятки книжок з ораторського мистецтва і витратив цілий рік, щоб об'єднати їх у моїй книзі. Але в результаті виявилось, що я знову пошився в дурні. Ця створена мною «збірна солянка» з думок інших людей була такою синтетичною, такою тупою, що жоден бізнесмен не заходився б її вивчати. Отож я викинув цей плід своєї річної праці в кошик для сміття і почав усе з початку. Цього разу я сказав собі: «Ти маєш бути Дейлом Карнегі з усіма його недоліками і вадами. Навряд чи ти зможеш стати кимось іншим». Тож я облишив намагання поєднувати в собі достоїнства інших людей, засукав рукава і зробив те, що мав би зробити з самого початку: я написав книжку з ораторського мистецтва, взявши за основу власний досвід, свої спостереження та думки,