Правила жизни успешных людей. 21 вдохновляющая история о победе над собой

Автор:
Дейл Карнеги

Правила жизни успешных людей. 21 вдохновляющая история о победе над собой

Дейл Брекенридж Карнеги

Классические бестселлеры по саморазвитию

Мало кто знает, что Дейл Карнеги был ведущим радиопередачи. К нему на шоу приходили самые успешные и влиятельные люди Америки, которые рассказывали о своих карьерных взлетах и падениях, успехах и неудачах. Эти беседы легли в основу знаменитых Правил Жизни Дейла Карнеги. Они подскажут вам оптимальные бизнес-решения, вдохновят на достижение самых амбициозных целей, вселят уверенность и помогут справиться со страхом неудачи.

Дейл Карнеги

Правила жизни успешных людей. 21 вдохновляющая история о победе над собой

Dale Carnegie

HOW TO SUCCEED IN THE WORLD TODAY

Copyright © 2013 JMW Group Inc.

© JMW Group, Inc. Larchmont, New York

Rights licensed exclusively by JMW Group Inc., Larchmont, New York.

© Деревянко Е., перевод на русский язык, 2018

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2018

* * *

Дейл Карнеги обладал уникальным даром пробуждать скрытые способности в людях. И по сей день он вдохновляет своих последователей на саморазвитие и сверхдостижения. Эта книга – сборник историй жизни успешных мужчин и женщин, рассказанных Дейлу Карнеги от первого лица. Со стороны может показаться, будто этим счастливчикам живется легче, чем большинству из нас, но их истории не так просты. Вы увидите, как этим людям пришлось бороться с трудностями, преодолевать преграды, идти на жертвы и рисковать. Некоторые из героев книги ступили на дорогу, ведущую к поставленной цели, еще в юности, другие же смогли обрести себя лишь в зрелом возрасте.

Вы будете поражены, какие мощные изменения может вызвать эта книга в вашем мировоззрении. Одно слово способно полностью преобразить жизнь, стать тем волшебным ключиком к счастью и процветанию, который Дейл Карнеги подарил тысячам людей.

Вступление

История успеха Дейла Карнеги как нельзя лучше определяется одним из его Золотых Правил Успеха: «Внушайте людям огромное желание». Благодаря лишь этому умению пробуждать у каждого встречного искреннее стремление следовать его советам имя Дейла Карнеги стало синонимом понятия самосовершенствования для американцев. Особенно в трудное время Великой депрессии. С тех пор труды Карнеги изменили к лучшему жизнь бесчисленного количества людей во всем мире, и сегодня его уроки остаются основой множества успешных программ личного совершенствования.

Еще в юном возрасте Карнеги открыл в себе дар мастера публичных выступлений и использовал его для построения своей успешной карьеры в качестве мотивирующего и вдохновляющего оратора[1 - Информация о жизни Дейла Карнеги почерпнута из статьи о нем на веб-сайте The Biography Channel (http://www.biography.com/people/dale-carnegie-9238769) и из заметки «Умер писатель Дейл Карнеги» на сайте газеты The New York Times (www.nytimes.com/learning/general/onthisday/bday/html)].

Родившийся в 1881 году в обедневшей фермерской семье из Мэривилла (штат Миссури), Карнеги мог рассчитывать только на себя. Чувствуя в себе способность удерживать внимание аудитории, он обратился к ораторскому искусству. Молодого Дейла вдохновили выступления популярных лекторов и эстрадных артистов, проезжавших через его городок, и он вступил в школьный дискуссионный кружок, чтобы оттачивать навыки убеждения.

После школы Карнеги поступил в педагогический колледж. В то время будущий мэтр саморазвития был очень беден. Рассказывают, что он упражнялся в ораторском искусстве верхом на лошади по пути на занятия и обратно. Окончив колледж в 1908 году, он в течение нескольких лет занимался торговлей, а затем, скопив немного денег, отправился в Нью-Йорк, чтобы стать актером. Однако придя к выводу, что сцена не для него, Карнеги пошел в армию и во время Первой мировой войны служил в форте на Лонг-Айленде.

Карьера Карнеги в качестве наставника началась спустя примерно четыре года после окончания колледжа. Опираясь на свои ораторские навыки, он организовал вечерние курсы публичных выступлений при YMCA («Христианская ассоциация молодых людей»). Курсы имели большой успех: их слушатели обучались не только ораторскому мастерству, но и умению производить благоприятное впечатление на окружающих, а также приобретению уверенности, необходимой деловому человеку. «Путь к успеху» стал поистине таковым и для самого Карнеги, который спустя всего два года после начала своей преподавательской деятельности смог основать Институт Дейла Карнеги.

Первая книга Карнеги «Публичные выступления и способ убеждать деловых людей» увидела свет в 1913 году. По мере расширения круга общения он все больше и больше убеждался, что профессиональный успех определяется не образованием, опытом или техническими навыками, а умением эффективно общаться. В своих лекциях и уроках он решил сфокусироваться на развитии

навыков коммуникации, особенно в работе. Он задумал написать учебник для своих студентов и посвятил несколько лет исследованиям, глубоко вникая в особенности жизни и работы бизнес-лидеров. Итогом стала его книга «Как приобретать друзей и оказывать влияние на людей», опубликованная им в 1936 году и мгновенно получившая статус бестселлера. На сегодня в мире продано примерно пятнадцать миллионов экземпляров на двадцати девяти языках.

Нет ничего удивительного в том, что после публикации книги идеи Карнеги получили широкое распространение. Вскоре после ее выхода из печати Карнеги начал вести очень популярную радиопередачу. Он был большим любителем историй успеха и часто расспрашивал своих гостей в прямом эфире о том, как его рекомендации помогают процветанию их бизнеса.

Институт Дейла Карнеги успешно развивался: при жизни самого Карнеги занятия по его программе велись в 75 городах Соединенных Штатов и в 15 зарубежных странах. Спустя примерно десять лет после публикации книги «Как приобретать друзей и оказывать влияние на людей» Карнеги выпустил свою следующую книгу, «Как перестать беспокоиться и начать жить», ставшую не менее популярной.

Хотя произведения Карнеги никогда не исчезали с полок книжных магазинов, содержание этой книги составляют в основном фрагменты его еженедельных радиопередач, которые можно считать вновь обретенным источником знаний об учении Карнеги. Благодаря общению с реальными людьми появляется понимание, как на практике применять принципы и правила великого мастера деловых коммуникаций.

Дейл Карнеги разговаривал со многими людьми о достижении успеха в социальном и профессиональном плане. Большая часть предлагаемого вашему вниманию материала представляет собой прямые цитаты из его высказываний и бесед с гостями радиопередач. Мы не стали адаптировать их к сегодняшним реалиям. Читатель обратит внимание на старомодные обороты речи и на то, что некоторые из описываемых ситуаций сегодня были бы попросту невозможны. Но, хотя мы больше не упоминаем «Большую Берту»[2 - Огромная немецкая пушка времен Первой мировой войны. (Прим. ред.)], желая подчеркнуть огромные размеры чего-либо, не покупаем содовую в ларьках и не перевозим уголь на лошадях в шахтах под землей, мы по-прежнему желаем жить счастливой, насыщенной и успешной жизнью. Ключи к счастью и успеху остались такими же, какими они были еще семьдесят пять лет назад, когда Дейл Карнеги начинал

приобретать всеамериканскую известность.

Чтобы придать советам г-на Карнеги логическую последовательность, книга разделена на три части. В первой части читатель получает рекомендации по развитию позитивного взгляда на себя и свою жизнь. Выстроив фундамент в виде позитивного мировоззрения, во второй части книги читатель получит советы по укреплению таких положительных качеств, как объективное самовосприятие и уверенность в собственных силах. В третьей части представлены рекомендации, как плодотворно и эффективно взаимодействовать с другими людьми, благодаря которым Дейл Карнеги и стал знаменит.

Пусть же этот сборник будет вам настолько же полезен, как и слова, произносимые г-ном Карнеги его слушателям много лет назад!

Часть 1

Думайте о себе хорошо

Жить счастливо и успешно может любой человек, вне зависимости от обстоятельств. Просыпаясь утром, каждый может радоваться, что его ждет прекрасный и воодушевляющий день. Возможно, это звучит глупо, однако это действительно так.

Как знаток психологии, Дейл Карнеги понимал, что наши отношения с окружающими людьми определяются в первую очередь тем, как мы относимся к самим себе. Как бы просто это ни звучало, но позитивный настрой является первым шагом к достижению счастья, и одновременно определяет, какими мы представляемся другим людям и выглядим в их глазах. В первой части книги Дейл Карнеги делится своими взглядами на позитивное самовосприятие. Карнеги знал: если мы принимаем себя такими, какие мы есть, и знаем, кем мы можем стать, то мы сможем прожить ту жизнь, которую пожелаем.

Глава 1

Будьте позитивны в мыслях и на деле

Способность к позитивному мышлению оказывает огромное воздействие на жизнь человека. Эта идея не нова. Ее выдвигали очень многие: от Шекспира до Нормана Винсента Пила и Ронды Берн. Это также одно из фундаментальных представлений буддизма. Контроль над процессом мышления лежит в основе буддийских религиозных практик. «Сознание – все. Ты становишься тем, что ты думаешь».

Мы склонны сомневаться в том, что сила разума способна определять нашу жизнь. Нам хотелось бы относить свои успехи или счастье на счет обстоятельств: «У меня были плохие учителя, и я так и не начал хорошо читать», «Мой отец бил меня, и я не знал ничего, кроме страха и злобы». Трудные ситуации случаются, но наш повседневный опыт определяется реакциями на них. Если подумать: «Я очень восприимчив к знаниям и смогу освоить экономику» или «Я уверенный в себе, обаятельный человек», то можно действительно достичь невероятных успехов или обрести уверенность.

Дейл Карнеги понимал способность людей изменять отношение к себе, как следует из такого отрывка его радиопередачи:

Карнеги: Пожалуй, именно страх служит для многих людей самым непреодолимым из жизненных препятствий. Мы продолжаем получать множество писем с просьбами рассказать, как можно победить страх, стать уверенным в себе и обрести смелость, что так нужно в решении любых других проблем.

Например, я получил душераздирающее письмо от двух девушек, которых постоянно терзает и угнетает страх. Сегодня вечером я пригласил этих девушек к нам в студию, чтобы поговорить, как они, вы, или кто угодно еще можете стать смелыми.

Их зовут Милдред и Рут Дифенбах, они двойняшки. Они одинаково выглядят, одинаково одеты и одинаково мыслят. По профессии они модельеры и вот уже

восемь лет как еле-еле сводят концы с концами из-за постоянно сопутствующих им несчастий.

Скажите мне, пожалуйста, вас всегда мучил страх? Не стоит нервничать – можно просто прочитать подготовленный заранее ответ.

Милдред: Меня так замучил страх, что несколько лет назад я испытала нервное расстройство. Еще детьми мы боялись других людей.

Рут: Я думаю, что это врожденное, мистер Карнеги.

Карнеги: Многие люди думают, будто их страх – врожденное чувство. Но психологические эксперименты показывают, что новорожденные младенцы испытывают страх всего в двух случаях – при громком шуме и при ощущении падения. Все остальные страхи люди приобретают и развивают в себе сами. И раз уж вы развили их в себе, то можете и избавиться от них самостоятельно, если действительно этого хотите.

Рут: Действительно можем?

Карнеги: Можете ли? А кто вам мешает? Никто, кроме вас. Где живут все ваши страхи? Вы когда-нибудь задумывались об этом? Они существуют только в вашем сознании. Страхи не могли бы существовать где-нибудь еще. А сейчас я поговорю с вами о том, как изгнать их из вашего сознания. Вы ведь рассказывали мне о том, как ваши страхи приносили вам несчастья и вызывали финансовые проблемы на протяжении восьми ужасающих лет?

Милдред: Да, мистер Карнеги. Мы умеем создавать красивые модели одежды. И однажды мы даже продали шесть моделей фирме Altman’s. Но как нам это удалось – до сих пор загадка. Нам страшно встречаться с заказчиком даже сразу после того, как такая встреча назначена.

Рут: Да, мистер Карнеги, иногда мы по полчаса кружим по улицам, прежде чем наберемся достаточно смелости прийти на место встречи.

Карнеги: Что ж, такое бывает у многих. И со мной раньше так бывало.

Милдред: Но нам так страшно, что когда мы идем на деловую встречу, мы даже записываем все, что хотим сказать. У нас есть ответы на все, что нас могут спросить…

Рут: Да, мистер Карнеги, мы заучиваем то, что хотим сказать, наизусть…

Милдред: А стоит встрече начаться – мы тут же забываем все заученное и лишаемся дара речи.

Рут: Меня охватывает ужас… Я нервничаю так, что начинаю глупо хихикать…

Милдред: Хихикать? Я прямо заболеваю, когда мне назначают встречу.

Карнеги: Это ужасно! Вот вы привлекательные и талантливые девушки, у вас вся жизнь впереди, и при этом вы не имеете и десятой доли радости, которую могли бы получить от жизни. Я действительно всеми силами постараюсь помочь вам, Рут и Милдред. Сейчас я дам вам четыре совета, которыми вы или кто-либо еще сможете воспользоваться и побороть комплекс неполноценности, разрушить страхи, развить смелость и уверенность в собственных силах.

Во-первых, перестаньте считать себя застенчивыми, робкими личностями. Хотите стать смелее? Прекрасно – будьте смелыми! Начните прямо сейчас. Выйдите из этой студии с гордо поднятой головой, станьте неунывающими людьми, у которых поет душа.

Второе: ведите себя так, будто неудача невозможна. Одна из самых популярных книг прошлого года называлась «Проснись и живи», и ее главная идея была в том, что «поступать надо так, будто проиграть невозможно». Помните, что самое важное в вас – ваши мысли. Думайте о страхе – и вы начнете его испытывать. А если думать о смелости и совершать смелые поступки, то постепенно вы и станете смелыми.

Третье: хватит думать о себе. Интересуйтесь другими людьми. Единственная причина ваших страхов в том, что вы беспокоитесь, что подумают о вас окружающие и какое впечатление вы на них произведете. Очень глупо, потому что в девяти случаях из десяти никто о вас вовсе не думает: как и вы, люди заняты своими собственными размышлениями.

Четвертое: делайте то, что вы боитесь делать, и продолжайте до тех пор, пока у вас не появится целая история успешных попыток. Выберите покупателя, которого вы боитесь больше остальных. Нанесите ему визит прямо завтра. Придя в его контору, скажите, что годами побаивались зайти к нему. Сразу признайтесь, что нервничаете и трясетесь по этому поводу. Это поможет растопить лед. Скажите ему, что он очень значительная величина и поэтому у вас просто поджилки трясутся при мысли что-то предложить ему. Он сочтет это комплиментом, ему это понравится, и он захочет вам помочь.

Идеи, которые я вам предлагаю, отнюдь не новы. Они использовались и проверялись тысячелетиями. И если вы решитесь действовать в соответствии с ними, они будут творить чудеса. Я знаю об этом точно, поскольку видел тысячи людей, которые их используют.

Милдред: Огромное спасибо, мистер Карнеги.

Рут: Уверена, что это нам поможет.

Стоит обратить особое внимание на указание Карнеги, что страхи этих женщин существовали только в их сознании. Любые негативные мысли, порождаемые страхом, обидой или гневом, порождены нами самими. А если это так, то мы можем породить и что-то совсем другое. Конечно, намного проще сказать: «Просто измени свои мысли», чем действительно сменить ставший столь привычным негативный ход своих рассуждений. Но стоит предпринять сознательные попытки в этом направлении. Если вы боитесь пригласить кого-то на свидание, попробуйте убедить себя, что совершенно спокойно можете это сделать, и сделайте в любом случае. Если вы считаете, что не сможете совершить километровую пробежку («я не в форме, это слишком трудно!»), попробуйте сказать себе, что способны пробежать это расстояние, и выходите на старт. Вы поразитесь, насколько ваше позитивное отношение к себе разделяют другие люди. И вам будет приятно узнать, насколько способный вы человек, как вы можете радоваться жизни и насколько заметно ваш опыт и чувства могут соответствовать вашим мыслям.

Глава 2

Дорога к счастью

Как и позитивное мышление (доброе отношение к окружающим и ожидание от них добра; уверенность в том, что желаемое произойдет, – вместо сомнений в этом), мысли о счастье имеют важнейшее значение для того, чтобы жизнь складывалась удачно в наших собственных глазах. Как можно рассчитывать на хорошие отношения с другими людьми, если не радоваться самим себе? Ответ может показаться слишком простым – надо думать о хорошем.

Наше отношение к любому событию и любое взаимодействие с окружающими полностью зависят от наших представлений об этом. Почему бы не думать о чем-то хорошем? Один из гостей передачи Дейла Карнеги помог ему развить эту идею.

Карнеги: Чего вы хотите больше всего на свете? Это очень простой вопрос. Вы хотите счастья. И все хотят. И сегодня вечером в нашей студии вместе с нами находится одна из счастливейших женщин, с которыми я знаком. Она буквально светится от счастья. И она расскажет нам о семи способах, которые мы с вами можем использовать, чтобы быть счастливыми.

Кто эта женщина? С нами в студии очень известная романистка по имени Грейс Миллер Уайт. Возможно, вы читали самое известное из ее произведений – «Тесс из страны бурь». Возможно, вы видели спектакль по этой книге, поставленный Рупертом Хьюзом и выдержавший 3800 представлений. А может быть, вы видели немой фильм «Тесс из страны бурь» с Мэри Пикфорд в главной роли, или звуковой, в котором играла Джанет Гейнор.

Итак, перед нами автор этого романа. Скажите мне, пожалуйста, миссис Уайт, вы действительно верите в то, что можете помочь всем слушателям нашей передачи стать немного более счастливыми уже завтра?

Уайт: Конечно, могу, мистер Карнеги. Я самый счастливый человек в мире. Мне бывает очень жаль, если я просыпаюсь позже пяти тридцати утра. Почему? Потому что не хочу ничего упускать. Как это можно – проспать такое замечательное время? И нет никаких причин для того, чтобы все остальные люди не могли быть столь же счастливы. Дело в том, что я никогда не

беспокоюсь о завтрашнем дне и не переживаю по поводу вчерашнего. Мне нравится жить настоящим, сегодняшним днем. Это так здорово! Мир – восхитительное место, в нем есть столько всего. Люди прекрасны.

Карнеги: Что ж, жизнь для вас просто удовольствие, не так ли, миссис Уайт? Но, может быть, вы дадите нам точные рецепты счастья? Что конкретно нужно делать?

Уайт: О да, мистер Карнеги. У меня есть семь правил. Я называю их семью дорогами к счастью. Идите этими путями, и станете таким счастливым человеком!

Карнеги: Вот оно! Вот это как раз то, что нам нужно! Отлично, каково же ваше первое правило?

Уайт: Моя первая дорога к счастью: улыбайтесь! Улыбка заразительна. Проснувшись утром, первым делом улыбнитесь. Улыбайтесь, отходя ко сну вечером. Вот послушайте, что несколько улыбок сделали для одной моей знакомой юной дамы. Мэри рассказала мне, что очень несчастна. «Как можно быть счастливой, если твоя мать и сестры постоянно грызутся между собой? – спросила она. – Постоянно поддевают друг друга и соревнуются, кто укусит больнее. А младший брат! Это же чистое наказание!» Мэри была еще подростком, а из-за своего вечно нахмуренного вида выглядела лет на двадцать пять. И я сказала ей: «А не спряталась ли где-то на нашем прелестном личике улыбочка?» Уголки ее губ дрогнули. Вздохнув, она ответила, что больше не улыбается. Ей просто нечему было улыбнуться. Можете вообразить себе такое?

Карнеги: Так что же вы ей сказали?

Уайт: Ну, я сказала ей, что она должна начать делать счастливыми других. И для этого у нее есть один путь: улыбаться!

Карнеги: Хорошо. Помогло?

Уайт: Помогло ли? Я увидела ее через месяц, и это был совсем другой ребенок! Она выглядела на восемь лет младше. Он просто сияла. И вот что она мне сказала: «Вот вы, миссис Уайт, посоветовали мне улыбаться – и я стала улыбаться. И знаете, я открыла, что нельзя одновременно улыбаться человеку и

ругаться с ним».

Карнеги: Да, поразительно, как всего несколько улыбок могут вызвать целый поток солнечного света. Чарлз Шваб как-то сказал мне, что его улыбка стоит миллион долларов. Наверное, он недооценивал истинное положение дел. Итак, ваш первый рецепт счастья – улыбка. А второй?

Уайт: Отдавайте просто так, чтобы порадоваться этому. Делайте что-то для окружающих, пусть даже совсем мелочи. Помню, одна женщина очень хотела стать счастливой. Но когда я спросила у нее, задумывается ли она о счастье других, она ответила отрицательно.

Карнеги: Я тоже знавал множество таких людей.

Уайт: А разве это не свойственно всем нам? Я велела этой женщине думать только об одном. Всего об одной вещи! В течение минимум одной недели она должна была думать только о том, что может сделать для других. Эта идея ей не очень понравилась, но она согласилась попробовать. Сначала она нашла голодающего, отвела его в ресторан и хорошо накормила. Потом, увидев слепого юношу на тротуаре, помогла ему перейти улицу. Эта женщина ощутила в себе новую душевную теплоту. Это ведь были всего лишь мелочи, мистер Карнеги, но зато какое чудо они смогли сотворить! Все мы можем стать счастливее, для этого нужно просто несколько проявлений заботы каждый день.

Карнеги: Да, отдавать чаще бывает намного более приятно, чем получать.

Уайт: Именно так. А вот моя третья дорога к счастью очень проста, но зато сколько от нее пользы! Вот что это такое: во всем и во всех нужно видеть хорошее. Боже мой, мы же не сможем быть счастливы, если будем видеть во всем только плохую сторону, не так ли?

Карнеги: Соглашусь, что не сможем. А ваш четвертый рецепт, миссис Уайт?

Уайт: Правило номер четыре гласит: будьте счастливы наперекор всему плохому. Это возможно, и это доставляет массу удовольствия. Например, совсем недавно я познакомилась с женщиной, у которой есть горячо любимый сын. Это был блестящий юноша – инженер с несколькими дипломами о высшем образовании. И неожиданно он заболел полиомиелитом. Отдавшись горю и тоске, его мать

погубила бы и его жизнь, и свою. И что же она? Каждый божий день она с улыбкой, без слез, не выставляя напоказ своего горя, делает то, что нужно делать. Зрелище ее героической борьбы с несчастьем вдохновляет. Однажды она сказала мне: «Все могло бы быть гораздо хуже. Мой сын преданно любит меня. Это все, что мне нужно». И если эта добрая мать может быть счастлива вопреки таким обстоятельствам, значит, и вы и я можем быть счастливы вопреки нашим мелким неприятностям.

Карнеги: Конечно, можем. Наше счастье зависит от нашего психологического настроя. Авраам Линкольн говорил: «Большинство людей счастливы настолько, насколько они настроены быть счастливыми». А пятое правило?

Уайт: Наполните свой разум, свою душу и свои руки любовью. Вы удивитесь тому, насколько это поможет в преодолении самых неприятных мыслей и переживаний. Знаете, люди ведь постоянно говорят: «Этот сделал не то, а тот поступил не так». И все это не более чем их мысли. Если вы изо всех сил будете стараться любить, вам не придется огорчаться из-за подобных вещей. Например, помню, как ко мне пришел мужчина, несчастный настолько, что просто рыдал. Он возненавидел всех и вся. Когда его рыдания стихли и перешли в короткие всхлипывания, я спросила: «Вам же стало легче, не так ли?» Он ответил: «Нет, я убью себя». И тогда я сделала забавную вещь. Мы вместе с этим мужчиной составили список десяти лучших способов покончить с собой. А потом я попросила его выбрать один – всего лишь один способ, который не доставит никому ни страданий, ни горя. «Вы ведь не должны причинить боль другим», – сказала я. Несколько минут он пристально изучал список. А затем очень тихо спросил: «А ведь такого способа нет, не так ли?» «Конечно, нет, – ответила я. – Поэтому выкиньте это из головы! Живите! Сейчас я скажу, что вам надо делать: изгнать из своей души всю ненависть и ожесточение. Каждый раз, когда к вам приходит злая или нехорошая мысль, немедленно думайте о чем-то хорошем и приятном. Замените мысли о ненависти мыслями о любви».

Карнеги: Он так и сделал?

Уайт: Послушался меня как миленький. Меньше чем через неделю после того, как он стал думать иначе, ему удалось найти новую работу за сорок долларов. «И поверьте, – сказал он мне, – когда я отдал жене свою первую зарплату, то-то она удивилась!»

Карнеги: И шестое правило?

Уайт: Не лезьте не в свое дело.

Карнеги: Это правило или вы это мне сейчас советуете?

Уайт: Это очень важное правило. Кажется, что намного проще вмешиваться в чужие дела, чем следить за своими. Не так давно я познакомилась с очень милым человеком. Он был умен, привлекателен, с хорошими манерами… Но ему никак не удавалось удержаться на работе!

Карнеги: Почему?

Уайт: Он сказал, что его последний работодатель должен был быть ему благодарен за все, что он сделал. «Благодарен? – спросила я. – А что такого вы для него сделали?» «А я объяснил ему, в чем его ошибки и, более того, в чем он не прав в принципе. А на следующий день меня уволили!»

Карнеги: Это неудивительно.

Уайт: Естественно. И чем дольше я разговаривала с этим прекрасным юношей, тем больше и больше убеждалась в том, что его интересуют чьи угодно дела, кроме собственных. «Занимайтесь своим делом», – сказала ему я. Он попробовал. И свершилось чудо! А теперь – седьмая и последняя дорога к счастью. Будьте благодарны, что все произошло так, как произошло. Все могло быть гораздо хуже.

Карнеги: Вы правы! В большинстве своем мы и наполовину не так счастливы, как могли бы, в основном потому, что концентрируемся на незначительных, неприятных нам мелочах, а не думаем о тысячах других вещей, за которые должны быть глубоко благодарны. Прошлым вечером я возвращался домой с вокзала в слегка расстроенном состоянии – сейчас уже не помню, из-за чего, это была какая-то мелочь. И я сказал себе: «Дейл Карнеги, ну и глупец же ты! Подумай обо всем, за что ты должен быть благодарен. А ты расстраиваешься из-за какой-то ерунды». Следующие десять минут я концентрировался на том, за что мне стоит быть благодарным, и к моменту прихода домой я стал счастливейшим человеком в районе Форест-Хилс. Хотите счастья – думайте о том, за что вам следует благодарить свою жизнь. А сейчас не перечислит ли нам Грейс Миллер Уайт свои семь правил счастья?

Уайт: Охотно, мистер Карнеги! Во-первых, улыбайтесь. Во-вторых, помогайте окружающим. В-третьих, находите хорошее во всех людях и событиях. В-четвертых, будьте счастливы наперекор трудностям жизни. В-пятых, наполните свою жизнь любовью. В-шестых, не лезьте в чужие дела. В-седьмых, будьте признательны за то, что случилось так, как случилось. И все эти правила действуют, мистер Карнеги. Я точно знаю, что они действуют, потому что изо всех сил стараюсь им соответствовать и искренне считаю себя счастливейшей женщиной на свете. Это, конечно, требует кое-каких усилий, но они приносят такой богатый урожай счастья.

Карнеги: Скажем наше большое спасибо Грейс Миллер Уайт. Все люди ищут свое счастье. А счастье не зависит от привходящих обстоятельств. Оно определяется внутренним состоянием. То, что у вас есть, кто вы, где вы и что делаете, не составляет вашего счастья или несчастья. Они в том, что вы об этом думаете. Шекспир писал: «Нет ни плохого, ни хорошего, есть только мысли об этом».

Правила, установленные мадам Уайт, критически важны для наслаждения повседневной жизнью, и многие из ее идей будут более детально рассмотрены в этой книге. Сейчас стоит остановиться на последнем совете мистера Карнеги, а именно на том, что наше счастье зависит от внутреннего состояния. Он подчеркнул важнейшую мысль, что мы сами создаем свое ощущение благополучия, довольства и внутреннего покоя.

В контексте позитивного мышления уже говорилось, что идея обретения счастья в самом себе не нова. Восточные религии давно придерживаются точки зрения, что мы самостоятельно создаем свое счастье, и западные эксперты согласны с этим. Это только наша культура, и средства массовой информации постоянно сообщают нам, что счастье зависит от мнений и поступков других людей («все было бы прекрасно, если бы только Майкл тоже любил меня»), или из каких-то внешних событий, или от обладания материальными ценностями («когда ребята увидят, что у меня есть мотоцикл, они поймут, что я крутой»).

Когда, например, нас задевает нечто сказанное в наш адрес, то это означает, что мы решили реагировать именно таким образом на высказывание. Но если вспомнить, что сказанное не истина, а всего лишь отображение личности сказавшего, мы можем пропустить это мимо ушей и не испортить себе настроение. Если мы думаем, что от повышения по службе мы станем счастливее, то впоследствии легко сможем обнаружить, что существование в новой должности почти ничем не отличается от прежнего. Произошли внешние,

а не внутренние перемены. А поскольку наше внутреннее состояние не изменилось, уровень счастья остался на прежнем уровне. Именно наше решение думать о хорошем и добром и, что еще важнее, воплощение этого решения приводят нас к счастью в жизни.

Итак, вот семь правил счастья от мисс Уайт:

1. Улыбаться. То же самое советует нам Дейл Карнеги в своей знаменитой книге «Как перестать беспокоиться и начать жить»!

2. Делиться с миром своей силой и энергией, бескорыстно помогать людям.

3. Видеть хорошее во всех событиях и людях.

4. Быть счастливым вопреки обстоятельствам. Ведь это вы решаете, счастливы вы или нет!

5. Любить.

6. Заниматься своими, а не чужими делами!

7. Быть благодарным за то, что имеешь.

Глава 3

Цените, что имеете

Упорное стремление обладать чем-то, чего не имеешь, – верный рецепт несчастливой жизни. В приведенном ниже фрагменте Дейл Карнеги указывает на справедливость этого утверждения независимо от объекта стремления – даже если это только карьерный успех. Удовлетворенность человека тем, что он собой представляет и чем обладает, – необходимое условие положительного взгляда на жизнь, а потому и неизменного обаяния, которое покоряет

окружающих.

Карнеги: Добрый вечер всем. Сегодня вечером цель нашей беседы – решить, как нам с вами испытывать больше радости, энтузиазма и глубокого удовлетворения в отношении нашей повседневной жизни. В начале нашего обсуждения я позволю себе сказать пару слов о книге, которую я прочитал. Она называется «Больше радости!», а написал ее популярный психолог, доктор Дональд Э. Лэйрд. В ней можно найти множество интересных и полезных мыслей, их так много, что я даже не возьмусь за их пересказ. Желающие могут прочитать книгу сами. Но мимоходом хотелось бы привлечь ваше внимание к тому, что доктор Лэйрд называет тремя основными факторами, способными лишить человека жизнерадостности. Вот они. Прежде всего это избыточные амбиции.

Диктор: Вы сказали «избыточные амбиции», Дейл?

Карнеги: Именно так! Да, я знаком со многими, кто пострадал из-за своей избыточной амбициозности, и осмелюсь предположить, что и вам знакомы такие люди. Например, я знаю одну очень известную киноактрису. Немногим женщинам удавалось вкусить так много из пьянящего кубка славы. Она заработала миллионы и получила всемирное признание. И в то же время она считала, что исключительно амбициозные люди редко бывают счастливы. Почему? А потому, что чем больше они получают, тем большего хотят. Можно подумать, что эта прославленная звезда экрана должна бы быть удовлетворена своими выдающимися достижениями. Она должна бы быть счастливейшим человеком на свете. Но это не так. Во время нашей последней встречи она сказала, что хочет выучить французский язык. Но времени у нее так мало, что она не может заниматься спокойно и без спешки. Нет, ей нужен учитель французского, который ездил бы с ней в автомобиле и учил ее во время переездов с одной деловой встречи на другую. Она также призналась, что любит долгие прогулки и верховую езду, но почти не имеет времени ни для того, ни для другого. Поверьте мне, Фрэнк, с амбицией дело обстоит так же, как с едой или отдыхом. Это замечательная вещь, но ею опасно злоупотреблять. Если быть чересчур амбициозным, то можно дойти до точки, начиная с которой амбиции управляют, а не направляют.

Диктор: То есть амбиции для счастья не обязательны?

Карнеги: Вовсе нет. Все люди, Фрэнк, ищут свое счастье. Но достичь его только на амбициях невозможно. Например, я часто задаю себе вопрос: достиг ли Авраам Линкольн искомого жизненного счастья, воплотив свои амбиции? Юный Линкольн ходил с деревянным плугом за упряжкой волов. Он твердо верил, что, добившись успеха в политике, будет счастлив. Но, попав в Белый дом, он был настолько потрясен трагедией Гражданской войны, что говорил, что был намного счастливее босоногим батраком на ферме, чем в кресле президента Соединенных Штатов.

Конец ознакомительного фрагмента.

notes

Примечания

1

Информация о жизни Дейла Карнеги почерпнута из статьи о нем на веб-сайте The Biography Channel (http://www.biography.com/people/dale-carnegie-9238769) и из заметки «Умер писатель Дейл Карнеги» на сайте газеты The New York Times (www.nytimes.com/learning/general/onthisday/bday/html)

2

Огромная немецкая пушка времен Первой мировой войны. (Прим. ред.)

Купить: https://tellnovel.com/ru/deyl-karnegi/pravila-zhizni-uspeshnyh-lyudey-21-vdohnovlyayuschaya-istoriya-o-pobede-nad-soboy

Текст предоставлен ООО «ИТ»
Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию: Купить