

BESTSELLER

seria  
*Dale Carnegie*

.....

CUM SĂ

.....

TE BUCURI

.....

DE VIAȚĂ

.....

ȘI DE SLUJBĂ

.....

**DALE  
CARNEGIE**

# CUPRINS

|                      |   |
|----------------------|---|
| Cuvânt-înainte ..... | 9 |
|----------------------|---|

## PARTEA I

### ȘAPTE FELURI ÎN CARE PUTEȚI CULTIVA O ATITUDINE MENTALĂ ADUCĂTOARE DE LINIȘTE ȘI FERICIRE

|  |    |
|--|----|
| Capitolul 1  |    |
| Găsește-te pe tine și fii tu însuți: amintește-ți că nu mai e altul<br>ca tine pe lume .....     | 13 |
| Capitolul 2  |    |
| Patru bune deprinderi de lucru, care vă vor ajuta să preveniți<br>oboseala și îngrijorarea ..... | 20 |
| Capitolul 3  |    |
| Ce vă obosește — și ce este de făcut .....   | 25 |
| Capitolul 4  |    |
| Cum să alungăm plictiseala, care produce oboseală, îngrijorare<br>și resentimente .....          | 30 |
| Capitolul 5  |    |
| Ați da tot ce aveți pe un milion de dolari? .....  | 38 |
| Capitolul 6  |    |
| Amintiți-vă că nimeni nu lovește un câine mort .....   | 45 |
| Capitolul 7  |    |
| Faceți ce trebuie — și critica nu vă poate răni .....  | 49 |

PARTEA A II-A  
**CUM SĂ VĂ COMPORTAȚI ÎN LUME —  
TEHNICI FUNDAMENTALE**

|  |     |
|--|-----|
| Capitolul 8  |     |
| „Dacă vreți să scoateți mierea, nu răsturnați stupul!“ . . . . .                                   | 55  |
| Capitolul 9  |     |
| Marele secret al comportamentului uman . . . . .   | 69  |
| Capitolul 10   |     |
| „Cine e în stare de asta are lumea la picioare. Cine nu,<br>e condamnat la singurătate.“ . . . . . | 81  |
| Capitolul 11   |     |
| Faceți așa și veți fi primit cu brațele deschise pretutindeni . . . . .                            | 98  |
| Capitolul 12   |     |
| Cum să câștigați simpatie instantaneu . . . . .  | 110 |

PARTEA A III-A  
**CUM SĂ VĂ IMPUNEȚI MODUL DE GÂNDIRE**

|   |     |
|---|-----|
| Capitolul 13  |     |
| Un mijloc garantat de a vă face dușmani și cum să-l evitați . . . . . | 123 |
| Capitolul 14  |     |
| Un strop de miere . . . . .   | 134 |
| Capitolul 15  |     |
| Secretul lui Socrate . . . . .  | 142 |
| Capitolul 16  |     |
| Cum să obțineți colaborarea celorlalți . . . . .                      | 148 |
| Capitolul 17  |     |
| Un apel eficace . . . . .   | 153 |

PARTEA A IV-A  
**FIȚI UN CONDUCĂTOR ADEVĂRAT.  
CUM SĂ TRANSFORMAȚI OAMENII  
FĂRĂ A-I JIGNI SAU A-I INDIGNA**

|  |     |
|--|-----|
| Capitolul 18                                       |     |
| Cum să criticați fără a vă atrage ura . . . . .    | 161 |
| Capitolul 19                                       |     |
| Comentați-vă mai întâi propriile greșeli . . . . . | 165 |
| Capitolul 20                                       |     |
| Nimănui nu-i place să primească ordine . . . . .   | 170 |
| Capitolul 21                                       |     |
| Cruțați amorul propriu al celorlalți . . . . .     | 173 |
| În câteva cuvinte . . . . .                        | 177 |

## CAPITOLUL 1

### Găsește-te pe tine și fii tu însuși: amintește-ți că nu mai e altul ca tine pe lume

AM PRIMIT O SCRISOARE de la doamna Edith Allred din Mount Airy, Carolina de Nord: „În copilărie, eram extrem de sensibilă și timidă“, spune în scrisoare. „Am fost întotdeauna supraponderală și obrajii mă făceau să par chiar mai grasă decât eram. Am avut o mamă de modă veche, care găsea că e o prostie să faci hainele să arate drăguț. Spunea mereu: «Dacă-s largi, se uzează, dacă-s strâmte, se rup» și mă îmbrăca în consecință. Nu am mers la nicio petrecere; nu m-am distrat vreodată; și cât am mers la școală, nu m-am alăturat celorlalți copii în diferite activități în afara școlii, nici măcar în cele sportive. Eram îngrozitor de timidă. Mă simțeam «altfel» decât toți ceilalți și pe deplin indezirabilă.

Când am crescut, m-am măritat cu un bărbat mai în vârstă decât mine. Familia soțului meu era o familie echilibrată și încrezătoare. Ar fi trebuit să fiu și eu la fel, dar pur și simplu nu eram. M-am străduit din răsuferință, dar nu am reușit. Orice încercare pe care o făcea vreunul dintre ei să mă scoată din închistare nu făcea decât să mă afunde și mai mult în cochilia mea. Am devenit nervoasă și iritabilă. Îmi evitam toți prietenii. Eram într-un asemenea hal, încât mă îngrozea până și sunetul soneriei! Eram terminată. Știam asta; și mi-era teamă că va descoperi și soțul meu. Așa că, atunci când ne aflam în public, încercam să fiu veselă și cam exageram cu asta. Știam că exageram, și zile întregi după aceea mă simțeam îngrozitor. Până la urmă, am devenit atât de nefericită, încât nu mai vedeam ce rost are să îmi prelungesc existența. Am început să mă gândesc la sinucidere.“

Ce anume i-a schimbat viața acestei femei nefericite? O simplă remarcă întâmplătoare!

„O remarcă întâmplătoare“, a continuat doamna Allred, „mi-a transformat întreaga viață. Soacra mea vorbea într-o zi despre felul în care și-a crescut copiii și a spus: «Orice ar fi fost, am insistat întotdeauna să fie ei înșiși»... «Să fie ei înșiși»... Remarca aceasta m-a izbit. Într-o clipă, mi-am dat seama că toată nenorocirea mea venea doar din faptul că încercam să fiu ceea ce nu eram.

M-am schimbat peste noapte! Am început să fiu eu însămi. Am încercat să-mi studiez propria personalitate. M-am străduit să descopăr *cine eram*. Mi-am studiat punctele tari. Am învățat tot ce s-a putut despre culori și stiluri și m-am îmbrăcat într-un fel care mă prindea. Mi-am dat interesul să îmi fac prieteni noi. M-am înscris într-o organizație — una mică — și am înlemnit de frică atunci când m-au inclus într-un program. Dar de fiecare dată când vorbeam, căpătam un pic de curaj. Mi-a luat mult timp — dar astăzi sunt mai fericită decât aș fi crezut că este posibil. Crescându-mi propriii mei copii, i-am învățat mereu lecția pe care am primit-o după o experiență atât de amară: «Orice-ar fi, fiți întotdeauna voi înșivă!»“

Problema dorinței de a fi tu însuși este „la fel de veche precum istoria“, spune doctorul James Gordon Gilkey, „și la fel de universală precum viața umană“. Lipsa voinței de a fi tu însuși constituie sursa ascunsă a multor nevroze, psihoze și complexe. Angelo Patri a scris treisprezece cărți și mii de articole de ziar pe tema educației copiilor; și spune: „Nimeni nu este mai nenorocit decât acela care tânjește să fie altcineva și altceva decât persoana care este, în trup și-n minte.“

Această tendință de a fi ceva ce nu ești este deosebit de pregnantă la Hollywood. Sam Wood, unul dintre cei mai cunoscuți regizori de la Hollywood, a spus că una dintre cele mai mari bătăi de cap pe care le are cu tinerii actori debutanți este să-i facă să fie ei înșiși. Toți vor să fie o a doua Lana Turner sau un al treilea Clark Gable. „Publicul deja i-a gustat pe aceștia“, le spune neîncetat Sam Woods, „acum vrea altceva.“

Înainte de a face carieră ca regizor, cu filme ca *Adio, domnule Chips* și *Pentru cine bat clopotele?*, Sam Wood s-a ocupat mulți ani de afaceri imobiliare, și din mâna lui au ieșit adevărate personalități în domeniul vânzărilor. El declară că în lumea afacerilor se aplică același principiu ca și în lumea filmului. Nu ajungi nicăieri dacă faci pe maimuța. Nu ai cum să fii un papagal. „Experiența m-a învățat“, spune Sam Wood, „că este mai bine să te debarasezi cât mai iute de oamenii care pretind că sunt ceea ce nu sunt.“

L-am întrebat pe Paul Boynton, pe atunci director de personal la o companie petrolieră importantă, care este cea mai mare greșeală pe care o fac solicitanții de locuri de muncă. Era normal să știe: avusese întrevederi cu peste șaiszeci de mii de solicitanți și scrisese o carte intitulată *6 Ways to Get a Job* (*Șase căi de a obține o slujbă*). Mi-a răspuns: „Cea mai mare greșeală pe care o fac oamenii atunci când solicită o slujbă este că nu sunt ei înșiși. În loc să fie sinceri, încearcă adeseori să îți dea răspunsurile pe care ei cred că vrei să le auzi.“ Dar nu ține, fiindcă nimeni nu vrea un fals. Nimeni nu își dorește o monedă contrafăcută.

Fiica unui vatman a trebuit să învețe această lecție pe propria-i piele. Își dorea enorm să fie cântăreață, dar chipul nu o avantaja. Avea o gură mare și dinți ieșiți în afară. Când a cântat prima dată în public — într-un club de noapte din New Jersey —, a încercat să-și tragă în jos buza superioară pentru a-și acoperi dinții. A încercat să fie „fascinată“. Rezultatul? S-a făcut de râs. Se îndrepta spre eșec.

Totuși, un bărbat care se afla în acel club de noapte a auzit-o cântând și a considerat că are talent. „Uite ce-i“, i-a spus direct, „te-am văzut pe scenă și știi ce încerci să ascunzi. Îți este rușine cu dinții tăi!“ Fata a fost stingerită, dar bărbatul a continuat: „Și ce-i cu asta? E vreo crimă să ai dinți de cal? Nu mai încerca să-i ascunzi! Deschide gura, iar publicul te va iubi când va vedea că nu îți este rușine. În plus“, i-a spus șiret, „s-ar putea ca tocmai dinții ăștia pe care încerci să-i ascunzi să fie norocul tău!“

Cass Daley i-a urmat sfatul și și-a ignorat dantura. *De atunci înainte*, s-a gândit numai la public. A deschis larg gura și a cântat cu atâta poftă și bucurie, încât a devenit o mare stea de film și vedetă radio. Alte actrițe au încercat să o copieze *pe ea!*

Celebrul William James vorbea despre oamenii care nu s-au găsit niciodată pe ei înșiși atunci când declara că omul obișnuit își dezvoltă numai zece la sută din capacitățile sale mentale. „În comparație cu ce s-ar cuveni să fim“, scria el, „suntem numai pe jumătate treji. Ne folosim doar de o mică parte a resurselor noastre fizice și mentale. Generalizând, se poate spune că ființele omenеști trăiesc în cadrul unor limite aflate mult sub potențialul lor. Posedă puteri de diverse tipuri pe care, de obicei, nu și le folosesc.“

Avem cu toții aceste capacități, așa că hai să nu mai pierdem nicio clipă făcându-ne griji că nu suntem asemenea celorlalți. Sunteți ceva nou pe această lume. Nu a mai existat niciodată, de la începutul timpurilor, o altă persoană exact ca dumneavoastră. Știința geneticii ne informează că sunteți ceea ce sunteți ca rezultat al celor douăzeci și patru de cromozomi cu care a contribuit tatăl și al celor douăzeci și patru de cromozomi cu care a contribuit mama dumneavoastră. Acești patruzeci și opt de cromozomi cuprind toată moștenirea dumneavoastră. În fiecare cromozom, spune Amram Scheinfeld, pot fi „zeci și sute de gene — iar o singură genă, în unele cazuri, poate schimba întreaga viață a unui individ“. Într-adevăr, suntem grozav și minunat construiți.

Chiar și după ce mama și tatăl dumneavoastră au devenit un cuplu, a existat doar o șansă din 300 000 de miliarde de a se naște persoana care sunteți dumneavoastră. Cu alte cuvinte, dacă ați avea 300 000 de miliarde de frați și de surori, cu toții ar putea fi diferiți de dumneavoastră. Este o cifră avansată la întâmplare? Nu. Este un fapt științific. Dacă doriți să aflați mai mult despre acest subiect, citiți *You and Heredity (Tu și ereditatea)* de Amram Scheinfeld.

Pot vorbi cu convingere pe tema de a fi tu însuți fiindcă am sentimente adânci legate de ea. Știu ce vorbesc. Știu din propria-mi experiență, amară și costisitoare. Dați-mi voie să vă explic: când am venit prima dată la New York din lanurile de porumb din Missouri, m-am înscris la Academia Americană de Arte Dramatice. Aspiram să devin actor. Aveam ceea ce consideram a fi o idee strălucită, o cale mai scurtă spre succes, o idee atât de simplă și de genială, încât nu puteam pricepe cum de nu o descoperiseră alte mii de persoane ambițioase. Iată care era ideea: aveam să studiez felul în care își obțin efectele actorii celebri ai vremii — John



Drew, Walter Hampden și Otis Skinner. Apoi, aveam să imit punctele cele mai bune ale fiecăruia și să mă transform într-o strălucitoare și triumfală combinație a tuturor. Ce prostie! Ce absurditate! Mi-am irosit ani din viață imitându-i pe alții înainte de a-mi trece prin țeasta groasă de Missouri că trebuia să fiu eu însumi, că nu aveam cum să fiu altcineva.

Această tristă experiență ar fi trebuit să îmi dea o lecție de neuitat. Dar nu a fost așa. Nu cu mine. Eram prea netot. A fost nevoie s-o învăț din nou. Peste câțiva ani, m-am apucat să scriu ceea ce speram să fie cea mai bună carte scrisă vreodată despre vorbirea în public, pentru oamenii de afaceri. Am avut despre scrierea cărții aceeași idee prostească pe care o avusesem mai demult despre actorie: aveam să *împrumut* ideile altor scriitori și aveam să le reunesc într-o singură carte — o carte care avea să conțină totul. Așa că mi-am procurat zeci de volume despre vorbirea în public și am petrecut un an încorporând ideile lor în manuscrisul meu. Dar până la urmă mi-am dat seama, încă o dată, că făceam o prostie. Acest ghiveci de idei ale altora era atât de sintetic, de plat, încât niciun om de afaceri n-avea să-l citească vreodată de la cap la coadă. Așa că am aruncat la coș toată munca unui an și am luat-o de la capăt. De astă dată mi-am spus: „Trebuie să fii Dale Carnegie, cu toate defectele și limitările lui. Nu ai cum să fii altcineva.“ Așa că am încetat să mai fiu o combinație de alți oameni, mi-am suflecat mânecile și am făcut ceea ce ar fi trebuit să fac de la bun început: am scris un manual despre vorbirea în public bazat pe propriile-mi experiențe, observații și convingeri acumulate ca vorbitor și profesor de retorică. Mi-am însușit — pentru totdeauna, sper — lecția învățată de Sir Walter Raleigh. (*Nu* vorbesc despre Sir Walter care și-a aruncat haina în noroi pentru ca regina să aibă pe ce să calce. Mă refer la Sir Walter Raleigh care a fost profesor de literatură engleză la Oxford în 1904.) „Nu pot să scriu o carte care să se poată compara cu operele lui Shakespeare, dar pot să scriu o carte a mea.“

Fiți dumneavoastră înșivă. Luați în considerare sfatul înțelept pe care i l-a dat Irving Berlin răposatului George Gershwin. Când Berlin și Gershwin s-au cunoscut, Berlin era celebru, în timp ce Gershwin era doar un tânăr compozitor care muncea pentru treizeci de dolari pe săptămână în Tin Pan Alley. Berlin, impresionat de talentul lui Gershwin, i-a oferit acestuia o slujbă de secretar muzical, cu un salariu de aproape trei ori mai

---

„Fericirea nu depinde de circumstanțe exterioare; ea e determinată de atitudinea noastră mentală.”

---

„Nu-i vorba de ceea ce aveți, cine sunteți, unde vă aflați sau ce vă face fericiți ori nefericiți; contează ce credeți despre toate acestea.”

---

„Unul dintre cele mai tragice lucruri pe care le-am văzut în natura umană este acela că tindem să amânăm viața. Noi toți visăm la grădina magică de trandafiri aflată la orizont, în loc să ne bucurăm de trandafirii care înfloresc sub fereastra noastră chiar acum.”

---

„Adesea, oboseala noastră nu e cauzată de muncă, ci de teamă, frustrare și resentiment.”

---

„Astăzi se derulează viața — singura de care puteți fi siguri. Scoateți maximum din ea. Căutați pasiunea. Treziți-vă. Lăsați entuziasmul să vă cuprindă. Trăiți cu înflăcărare.”

*Adele Carnegie*

---

S E R I A   D A L E   C A R N E G I E

---

CURTEA  VECHÉ

Pentru a comanda online sau pentru lista completă a titlurilor publicate la Curtea Veche, vizitează [www.curteaveche.ro](http://www.curteaveche.ro)

începi să afli

ISBN 978-606-588-492-2



9 786065 884922