

Principiile succesului

DALE
CARNEGIE

Traducere din limba engleză
de Irina Nicolaescu



București
2019

nimic cu denumirea de *Big Bertha*¹ (aparent atunci când vorbim despre ceva foarte mare), nu mai vindem sifon și (slavă Domnului) nu mai folosim poneii în minele de cărbuni, dorim în continuare să ducem o viață fericită și să avem succes. Căile pentru atingerea fericirii și a succesului nu diferă astăzi de cele de acum peste 80 de ani, când Dale Carnegie începea să fie recunoscut la nivel internațional.

Pentru ca cititorii să cunoască sfaturile lui Dale Carnegie într-o succesiune logică, această carte a fost împărțită în trei secțiuni. În Partea I, cititorii sunt îndrumați să-și dezvolte o perspectivă optimistă asupra vieții și asupra lor înșiși. După ce au pus bazele acestui mod de a privi viața, în Partea a II-a, cititorii pot învăța cum să-și dezvolte calitățile, de exemplu, înțelegerea de sine și încrederea în forțele proprii. În Partea a III-a vom cunoaște filosofia pentru care Dale Carnegie a devenit celebru – cum să avem relații profitabile și avantajoase.

Sper ca această carte să devină la fel de utilă pentru tine, așa cum au fost cu mulți ani în urmă discursurile domnului Carnegie pentru ascultătorii lui!

¹ Denumirea populară a tunului de 42 cm M-Gerät, folosit de armata germană în Primul Război Mondial. (n.red.)

PARTEA I

CUM SĂ AI O PĂRERE BUNĂ DESPRE TINE

Absolut oricine, indiferent de împrejurări, poate avea o viață fericită și plină de succes. Oricine se poate trezi bucuros dimineața știind că va avea o zi bună și plină de speranță. Poate părea un nonsens, dar este adevărat.

Ca expert în relațiile interumane, Dale Carnegie știa că punctul central al relațiilor noastre cu ceilalți este, în primul rând, relația cu noi înșine. Oricât de simplist ar suna, adoptarea unei atitudini pozitive este un pas esențial pentru a fi fericiti și, totodată, pentru modul în care ne prezentăm și suntem percepuți de toți cei pe care îi întâlnim. În prima secțiune a acestei cărți, Carnegie ne împărtășește modul în care putem ajunge să avem o părere bună despre noi, fiind conștient de importanța pe care o au acceptarea de sine și încrederea în forțele proprii în trăirea vieții pe care o dorim.

1

FII OPTIMIST

Cu toții cunoaștem faptul că optimismul ne influențează în mod spectaculos viața; au vorbit despre asta scriitori de la Shakespeare până la Norman Vincent Peale și Rhonda Byrne. Reprezintă un precept fundamental al budismului; controlarea proceselor minții se află în centrul practicii budiste. „Mintea este totul“, spunea Buddha. „Devii ceea ce gândești.“

Suntem tentați să ne îndoim de puterea minții noastre de a ne modela viața. Vrem poate să atribuim succesul și fericirea noastră circumstanțelor: „Am avut profesori slab pregătiți și nu am învățat niciodată să citesc bine!“, „Tatăl meu era foarte exigent, așa că știu doar ce înseamnă frica și mânia“. Circumstanțele pot fi dificile, dar felul în care reacționăm la ele stă la baza experiențelor și așteptărilor noastre de zi cu zi. Dacă ne gândim: „Am abilități bune de înțelegere și știu foarte bine

„economie“, sau „Sunt o persoană încrezătoare și iubitoare“, vom avea parte de realizări remarcabile sau încredere.

Dale Carnegie a înțeles abilitatea pe care o avem cu toții de a ne schimba părerea despre noi înșine, după cum a demonstrat în următorul fragment din emisiunea sa:

CARNEGIE: Poate că frica distruge mai mulți oameni decât oricare alt obstacol din viață. În majoritatea scrisorilor pe care le primim suntem întrebați adesea despre cum putem învinge frica și cum să ne dezvoltăm încrederea în noi și curajul.

De exemplu, am primit zilele trecute o scrisoare sfâșietoare, de zece pagini, de la două tinere care sunt tot timpul chinuite de frică. Așa că le-am invitat în studio în seara asta pentru a discuta despre cum ele, tu sau oricine altcineva poate deveni mai curajos.

Numele lor sunt Mildred și Ruth Diefenbachs. Sunt gemene identice. Seamănă foarte bine. Se îmbracă la fel. Gândesc la fel. Sunt creatoare de modă, dar de opt ani încearcă să se mențină pe linia de plutire, deoarece au fost doborâte de dezastru după dezastru.

Spuneți-mi, ați avut întotdeauna aceste probleme legate de frică? Nu trebuie să aveți emoții, doar citiți răspunsul pe care l-ați notat pe hârtie.

MILDRED: Am avut probleme serioase legate de frică, încă, acum câțiva ani, am avut o cădere nervoasă. Încă de când eram copii, ne era teamă de oameni.

RUTH: Cred că ne-am născut cu frica în noi, domnule Carnegie.

CARNEGIE: Mulți oameni cred că s-au născut cu frica în ei. Iar experiențele psihologice au arătat că unui bebeluș îi e frică doar de două lucruri: zgomotul puternic și senzația de cădere în gol. Pe toate celelalte le-ați dobândit și le-ați dezvoltat singure. Așa că, dacă așa stau lucrurile, tot singure puteți scăpa de ele, în cazul în care vă doriți cu adevărat.

RUTH: Putem?

CARNEGIE: Dacă puteți? Cine vă oprește? Nimeni în afară de voi. Unde sunt aceste frici ale voastre? V-ați gândit vreodată la asta? Ele nu există nicăieri decât în mintea voastră. Nu pot exista altundeva. Și vă voi spune chiar acum cum să vi le scoateți din minte. Nu mi-ați spus voi că fricile v-au adus numai nefericire și probleme financiare timp de opt ani îngrozitori?

MILDRED: Da, domnule Carnegie. Putem crea rochii frumoase. Iar odată am vândut șase modele la Altman, dar cum am făcut-o este încă un mister pentru noi. Ne este frică să mergem să ne întâlnim cu un cumpărător chiar și după ce am stabilit o întâlnire.

RUTH: Câteodată trebuie să ne plimbăm pe străzi o jumătate de oră înainte de a ne face suficient curaj ca să intrăm.

CARNEGIE: Ei bine, foarte mulți oameni procedează așa. Chiar și eu am făcut asta cu ani în urmă.

MILDRED: Dar ne este atât de frică încât, înainte să mergem la o întâlnire de afaceri, ne notăm tot ceea ce vrem să spunem. Avem răspunsuri pentru orice întrebare pe care ne-ar putea-o pune...

RUTH: Da, domnule Carnegie, chiar memorăm lucrurile pe care vrem să le spunem...

MILDRED: Dar în momentul în care începe întâlnirea, uităm tot ce am memorat și amușim.

RUTH: Mă cuprinde spaima... Devin atât de neliniștită, încât încep să chicotesc.

MILDRED: Să chicotești? Mie mi s-a făcut efectiv rău înainte de o întâlnire.

CARNEGIE: E îngrozitor! Sunteți două persoane plăcute și talentate, aveți viața înainte și totuși nu primiți nici măcar o zecime din fericirea pe care ar trebui să o simțiți în viață. Ruth și Mildred, aș vrea să vă ajut, dacă îmi permiteți. Vă voi da patru sfaturi pe care voi și oricine altcineva le puteți folosi pentru a vă învinge complexul de inferioritate, pentru a depăși frica, pentru a deveni mai curajoase și pentru a căpăta încredere în forțele proprii.

În primul rând, încetați să vă gândiți la voi ca la niște persoane timide, fricoase. Vreți să fiți curajoase? Ei bine, fiți curajoase! Începeți chiar acum. Plecați din acest studio cu capul sus, pieptul înainte și cu inima plină de bucurie.

În al doilea rând, acționați ca și când ar fi imposibil să dați greș. Una dintre cele mai cunoscute cărți din 1936 era *Wake Up and Live!* [Trezește-te și trăiește], a cărei idee principală este: „Purtați-vă de parcă este imposibil să dați greș“. Amintiți-vă că cel mai important lucru în ceea ce vă privește sunt gândurile voastre. Gândiți-vă la frică și cu siguranță veți fi temătoare. Dar, dacă vă gândiți la curaj și acționați ca și când ați avea curaj, treptat îl veți căpăta.

În al treilea rând, nu vă mai gândiți la voi. Interesați-vă de alții. Singurul motiv pentru care vă este frică este că vă gândiți la ceea ce cred alții despre voi și dacă o să faceți o impresie bună. Ce prostie – în nouă din zece cazuri cealaltă persoană nu se gândește absolut deloc la voi, ci, asemenea vouă, se gândește doar la ea însăși.

În al patrulea rând, faceți lucrul de care vă temeți cel mai mult și continuați să faceți asta până când înregistrați o serie de succese: începeți cu clientul pe care vă este cel mai frică să-l contactați și stabiliți o întâlnire cu el pentru a doua zi. Când intrați în biroul lui, spuneți-i că v-a fost teamă ani de zile să-l contactați. Dacă sunteți neliniștite și nesigure pe voi, recunoașteți acest lucru – veți sparge gheața. Spuneți-i că este un client foarte important pentru voi, încât numai gândul întâlnirii vă emoționează. Va considera acest lucru drept un compliment, iar asta îl va face să vă simpatizeze și va fi dispus să vă ajute.

Acestea nu sunt idei noi. Au fost folosite și testate de mii de ani. Dacă veți aplica aceste principii, ele vor face minuni pentru voi. Știu asta, deoarece am văzut foarte mulți oameni reușind astfel.

MILDRED: Vă mulțumim, domnule Carnegie!

RUTH: Sunt sigură că aceste sfaturi ne vor ajuta.

Trebuie subliniată ideea lui Carnegie, și anume că temerile acestor femei existau doar în mintea lor. Gândurile negative, fie că sunt generate de frică, resentiment ori furie, sunt ceva ce creăm noi înșine. Dacă noi le generăm, cu siguranță că ne putem gândi și la altceva în locul lor. Da, este mult mai ușor să spui: „Nu mai gândi așa“, decât este să schimbi efectiv gândurile negative cu care ne-am obișnuit. Dar încercați în mod conștient. Dacă vă temeți să stabiliți o întâlnire, încercați să vă spuneți că sunteți capabili să o invitați pe acea persoană în oraș și, orice ați simți, faceți acest lucru. Dacă vă gândiți că nu puteți alerga 1,5 kilometri – pentru că nu sunteți în formă; e prea greu! –, spuneți-vă că, de fapt, puteți alerga pe distanța respectivă și treceți pe pistă. Veți fi uimiți să constatați că ceilalți vă vor împărtăși părerile pozitive pe care le aveți despre voi. Și veți fi încântați să aflați cât de capabili sunteți, cât de bine vă simțiți și cât de mult gândurile voastre vă influențează experiențele și sentimentele.

2

CALEA SPRE FERICIRE

Asemenea optimismului (să le dăruiești bucurie celorlalți, să știi că lucrurile se vor întâmpla așa cum vrei tu, în loc să-ți faci griji), să te gândești la lucruri plăcute este deosebit de important pentru a-ți crea o viață frumoasă. Cum să ai relații bune cu ceilalți, dacă nu ești împăcat cu tine? Răspunsul, oricât de simplu pare, este să gândești pozitiv. Experiența ta legată de orice eveniment sau interacțiune se bazează în totalitate pe modul în care gândești. De ce să nu ai gânduri pozitive? Unul dintre invitații lui Dale Carnegie l-a ajutat să dezvolte această idee:

CARNEGIE: Ce vă doriți cel mai mult pe lumea asta? Răspunsul e simplu. Vă doriți fericirea. Toți și-o doresc. În seara asta, avem în studio una dintre cele mai fericite femei din câte am întâlnit vreodată. Pur și simplu, debordează de fericire. Ea ne va povesti despre cele șapte moduri prin care putem fi fericiți.

Cine este această doamnă prezentă în studio? Este o romancieră bine-cunoscută. Se numește Grace Miller White. Ați citit probabil celebrul ei roman: *Tess of the Storm Country*. Sau poate ați văzut piesa de teatru. Rupert Hughes a dramatizat romanul, iar piesa a avut până în prezent peste 3 800 de reprezentații. Sau poate ați văzut-o pe Mary Pickford jucând rolul principal în filmul mut cu același nume. Ori poate pe Janet Gaynor în versiunea cu sunet a filmului.

Oricum ar fi, autoarea este aici. Spuneți-mi, doamnă White, chiar credeți că îi puteți ajuta pe toți ascultătorii acestei emisiuni să fie puțin mai fericiți mâine?

WHITE: Cred cu tărie acest lucru, domnule Carnegie. Sunt cea mai fericită persoană din lume. Îmi pare rău dacă dorm după 5:30 dimineața. Nu vreau să pierd nimic. Închipuiți-vă, dormiți și pierdeți ore prețioase. Și nu există nici un motiv pe lumea asta pentru care cineva să nu fie la fel de fericit ca mine. Vedeți, nu-mi fac niciodată griji pentru ziua de mâine și nici nu mă gândesc cu melancolie la ziua de ieri. Trăiesc acest moment, acum, astăzi. Iar asta îmi schimbă enorm percepția. Lumea este un loc minunat, are o mulțime de lucruri incredibile de care te poți bucura. Oamenii sunt formidabili.

CARNEGIE: Așadar, apreciați foarte mult viața, nu-i așa, doamnă White? Dar nu ne spuneți și nouă câteva reguli clare pentru a fi fericiți? Anumite lucruri pe care să le facem?

WHITE: Cu mare drag, domnule Carnegie. Am șapte reguli. Le numesc cele șapte căi spre fericire. Urmați aceste căi și veți fi o persoană extrem de fericită!

CARNEGIE: Chiar de asta avem nevoie și ne dorim să aflăm! Care este prima dumneavoastră regulă?

WHITE: Prima mea cale spre fericire este zâmbetul! Zâmbetele sunt contagioase. Obișnuiți-vă să zâmbiți din clipa în care deschideți ochii dimineața. Zâmbiți înainte de culcare. Să vă povestesc ce au făcut câteva zâmbete pentru o tânără pe care o cunosc. Mary mi-a povestit că se simțea groaznic. „Cum

poate fi o persoană fericită“, întreba ea, „când mama și surorile ei sunt ca niște fiare?“ Tot timpul se atacă una pe alta, încercând să vadă care dintre ele poate mușca mai adânc. Iar fratele ei mai mic e o pacoste! Adevărul este că Mary, deși adolescentă, arată de 25 de ani fiindcă mai tot timpul stă încruntată. Așa că i-am spus: „Din întâmplare, ții cumva vreun zâmbet ascuns în spatele acestor dinți frumoși?“ Colțurile buzelor ei s-au mișcat puțin. A oftat și mi-a spus că nu zâmbise niciodată. Nu avea absolut nici un motiv pentru a zâmbi. Vă puteți imagina așa ceva?

CARNEGIE: Dar dumneavoastră ce i-ați spus?

WHITE: I-am spus că trebuie să înceapă să-i facă pe ceilalți fericiți. Iar pentru asta trebuie să urmeze o singură cale: să zâmbească!

CARNEGIE: Bun. Și a funcționat?

WHITE: Dacă a funcționat? Am văzut-o după o lună. Era cu totul alt copil! Părea cu opt ani mai tânără. Radia de fericire. Și mi-a spus: „Doamnă White, mi-ați spus să zâmbesc și am făcut-o. Și știți ceva? Am descoperit că nu poți zâmbi cuiva și să te cerți cu el în același timp“.

CARNEGIE: Da, este uimitor să vezi cât de multă voie bună aduc câteva zâmbete. Charles Schwab mi-a spus cândva că zâmbetul lui valora un milion de dolari. Probabil că subestima adevărul. Așadar, zâmbetul este prima dumneavoastră regulă pentru a fi fericit. Care este a doua?

WHITE: Dăruiește doar pentru bucuria de a da. Fă ceva pentru ceilalți, indiferent cât de neînsemnat este acest lucru. Îmi aduc aminte de o femeie care își dorea din tot sufletul să fie fericită. Dar când am întrebat-o dacă s-a gândit vreodată să-i facă pe ceilalți fericiți, a răspuns că nu.

CARNEGIE: Cunosce o mulțime de astfel de oameni.

WHITE: Nu cunoaștem cu toții? I-am spus acestei femei să se gândească la un singur lucru. Doar la unul! Trebuie să se gândească, măcar o săptămână, doar la ce ar putea face pentru ceilalți. Nu i-a plăcut ideea foarte mult, dar a fost de acord să

încerce. Prima oară, a pus în practică acest lucru cu un bărbat flămând. L-a dus la un restaurant unde i-a plătit o masă copioasă. Apoi, a văzut un băiat orb așteptând liniștit la marginea trotuarului. L-a ajutat să traverseze strada. Femeia a cunoscut un sentiment cu totul nou. Au fost fapte neînsemnate, domnule Carnegie, dar ce minune au săvârșit! Toți putem găsi fericirea – doar prin câteva acțiuni bine gândite în fiecare zi.

CARNEGIE: Da, adesea găsești mai multă fericire în a da-rui decât în a primi.

WHITE: Exact. A treia cale spre fericire este foarte simplă și eficientă: caută calitățile în fiecare om și în fiecare lucru. Dumnezeu, dacă vedem numai partea rea în orice lucru, nu putem fi fericiți, nu-i așa?

CARNEGIE: Aș zice că nu. Și care este cea de-a patra regulă, doamnă White?

WHITE: A patra regulă este: fii fericit indiferent de împrejurări. Putem face asta și e chiar distractiv. De exemplu, cu puțin timp în urmă am cunoscut o mamă care avea un fiu pe care-l iubea foarte mult. Era un băiat foarte inteligent: un inginer, care absolvise mai multe facultăți. Brusc a fost lovit de poliomielită. Mama ar fi putut transforma viața lui și pe a ei într-un calvar din cauza grijilor și a tristeții ei. Dar ce a făcut ea? Și-a continuat viața zâmbind, nu s-a plâns și nu și-a arătat suferința niciodată. Lupta ei eroică de a fi fericită era un exemplu pentru toți. „Poate fi și mai rău“, mi-a spus ea într-o zi. „Fiul meu mă iubește din tot sufletul. Asta-i tot ce vreau.“

Dacă acea mamă putea fi fericită în ciuda atâtor necazuri, cu siguranță și noi putem fi fericiți în ciuda micilor noastre probleme.

CARNEGIE: Cu siguranță. Fericirea depinde de atitudinea noastră mentală. Abe Lincoln obișnuia să spună: „Oamenii sunt fericiți în măsura în care hotărăsc ei să fie“. Și acum, regula numărul cinci?

How to Succeed in the World Today
Dale Carnegie's interviews with successful people
that uncovers the factors that lead to success and happiness
Dale Carnegie

Copyright © 2013 DALE CARNEGIE AND ASSOCIATES
Drepturi deținute exclusiv de JMW Group, Inc.
jmwgroup@jmwgroup.net

INTROSPECTIV®

Introspectiv este parte a Grupului Editorial Litera
O.P. 53; C.P. 212, sector 4, București, România
tel. 021 319 6390; 031 425 1619; 0752 548 372

Principiile succesului
Dale Carnegie

Copyright © 2019 Grup Media Litera
pentru versiunea în limba română
Toate drepturile rezervate

Editor: Vidrașcu și fiii
Redactori: Ramona Ciortescu, Sabrina Florescu
Corector: Ionel Palade
Copertă: Ana-Maria Gordin Marinescu
Tehnoredactare și prepress: Marin Popa

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
CARNEGIE, DALE
Principiile succesului / Dale Carnegie;
trad.: Irina Nicolaescu – București: Litera, 2019
ISBN 978-606-33-4379-7
I. Nicolaescu, Irina (trad.)
159.9

CUPRINS

<i>Notă asupra ediției</i>	7
<i>Prefață</i>	9

Partea I

CUM SĂ AI O PĂRERE BUNĂ DESPRE TINE

1. Fii optimist.....	15
2. Calea spre fericire	20
3. Apreciază ceea ce ai	28
4. Imaginează-ți că ești cine îți dorești să devii.....	35

Partea a II-a

DEZVOLTĂ-ȚI CALITĂȚILE DE ÎNVINGĂTOR

5. Învăță să te înțelegi pe tine însuți.....	43
6. Fii pregătit să depui eforturi pentru a evolua	49
7. Menține-te mereu în formă din punct de vedere fizic și mental.....	54

8. Fii încrezător	61
9. Fii hotărât	67
10. Fii deschis-la oportunități	77
11. Folosește-ți timpul cu înțelepciune.....	85

Partea a III-a

INTERACȚIONEAZĂ CU SUCCES

12. Fă o impresie bună.....	105
13. Zâmbește.....	115
14. Dezvoltă-ți o personalitate de învingător.....	118
15. Fii înțelept.....	137
16. Gândește-te la ceilalți și oferă-le ceea ce își doresc	143
17. Împărtășește-ți ideile	150
18. Singura cale de a câștiga într-o dispută este să o eviți	156
19. Stabilește relații bune cu ceilalți.....	166
20. Ascultă: încearcă să vezi lucrurile din perspectiva celui alt	177
21. Inspiră-le încredere celorlalți.....	185
<i>Cuvânt de încheiere.....</i>	<i>201</i>
<i>Despre autor</i>	<i>205</i>
<i>Despre Dale Carnegie & Associates, Inc.</i>	<i>207</i>

NOTĂ ASUPRA EDIȚIEI

Dale Carnegie a îmbunătățit viața a milioane de oameni. Avea acea abilitate extraordinară de a trezi în oameni talentele ascunse pe care aceștia nu și le-ar fi descoperit fără sfaturile lui. Cartea de față conține poveștile de viață ale unor bărbați și femei de succes, dintre care pe mulți îi vei recunoaște, așa cum chiar ei i le-au spus lui Dale Carnegie. Nu sunt poveștile unor vieți lipsite de griji, deși istoria tinde să le facă să pară mai ușoare, mai frumoase decât viața multora dintre noi. Dar vei vedea că oamenii din această carte au depășit greutatea, respingere, piedici – cauzate uneori de împrejurări, iar alteori de handicapurile fizice –, făcând sacrificii și asumându-și riscuri. Unii au intrat devreme pe drumul anevoios ce ducea spre țelurile lor; alții nu l-au găsit decât foarte târziu în viață.

Această carte îți va fi mult mai utilă decât te aștepti. Un cuvânt pe care-l citești îți poate schimba întreaga viață; îți poate dezvălui o cheie magică spre fericirea și succesul pe care Dale Carnegie le-a adus atâtor mii de oameni.

Fiecare capitol al cărții este preluat din transcrierile emisiunii radiofonice *Ora Dale Carnegie* și dintr-o broșură scrisă de el, intitulată *How to Get Ahead in the World Today* [Cum să reușești în lumea de azi].