

DALE CARNEGIE

Autor bestsellera

Jak zdobyć przyjaciół i zjednać sobie ludzi

**Jak pokonać
zmartwienia
i poradzić sobie
ze **STRESEM****

Tytuł oryginału: Overcoming Worry and Stress

Tłumaczenie: Joanna Sugiero

ISBN: 978-83-283-4258-3

© Dale Carnegie and Associates Rights licensed exclusively by JMW Group Inc.
jmwgroup@jmwgroup.net

All rights reserved. No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or by any information storage retrieval system, without permission from the Publisher.

Polish edition copyright © 2018 by Helion SA
All rights reserved.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz Wydawnictwo HELION dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz Wydawnictwo HELION nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

<http://sensus.pl/user/opinie/jakpok>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

Wydawnictwo HELION

ul. Kościuszki 1c, 44-100 GLIWICE

tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63

e-mail: sensus@sensus.pl

WWW: <http://sensus.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność

SPIS TREŚCI

PRZEDMOWA	5
ROZDZIAŁ 1. ZAGROŻENIA ZWIĄZANE ZE ZMARTWIENIAMI	9
ROZDZIAŁ 2. PORZUĆMY NAWYK ZAMARTWIANIA SIĘ	29
ROZDZIAŁ 3. PRACA I ZMARTWIENIA Z NIĄ ZWIĄZANE	49
ROZDZIAŁ 4. PRZYJĘCIE POZYTYWNEGO NASTAWIENIA	75
ROZDZIAŁ 5. POKONANIE STRACHU	89
ROZDZIAŁ 6. ZAPANOWANIE NAD STRESEM	107
ROZDZIAŁ 7. UNIKNIĘCIE WYPALENIA ZAWODOWEGO	127
ROZDZIAŁ 8. ZMNIEJSZENIE PRESJI CZASU	145
ROZDZIAŁ 9. RADZENIE SOBIE ZE ZMIANĄ	165
DODATEK A. O DALE'U CARNEGIEM	187
DODATEK B. ZASADY DALE'A CARNEGIEGO	193

ROZDZIAŁ 1.

ZAGROŻENIA ZWIĄZANE ZE ZMARTWIENIAMI

Ile razy obudziliśmy się w środku nocy zlanymi zimnym potem z powodu problemu, który dotyczył następnego dnia albo nawet dalekiej przyszłości? Jak często zdarzyło nam się przerywać nagle jakąś przyjemną czynność i pozwolić, żeby nasz umysł przeskoczył do problemu, który budził w nas ogromny niepokój?

Mało prawdopodobne jest, że istnieje na świecie choć jeden człowiek, któremu przynajmniej raz na jakiś czas nie zdarzają się takie napady lęku. Kiedy jednak patrzymy wstecz i przypominamy sobie przyczyny naszych zmartwień sprzed kilku tygodni czy miesięcy, często odkrywamy, że problem, który spędzał nam sen z powiek albo uniemożliwiał nam radosną zabawę, wcale nie był tak ważny, jak nam się wtedy wydawało, i nie doprowadził do żadnej katastrofy.

Zamartwianie się nie rozwiąże żadnego problemu. Gdyby nasza energia (a martwienie się pochłania ogromne jej pokłady) została wykorzystana do tego, by zmienić podejście na bardziej konstruktywne — takie, które pomaga rozwiązać problemy,

zamiast się nad nimi rozwodzić — to pokonalibyśmy własne lęki i obawy, a w rezultacie stalibyśmy się zdrowsi i szczęśliwsi.

To wcale nie jest nowa koncepcja. Już dawni filozofowie i procy próbowali ją rozpowszechniać na różne sposoby. Dale Carnegie w swojej książce *How to Stop Worrying and Start Living* szczegółowo przeanalizował ten problem. Już kilka sugestii z tej książki może pomóc większości z nas spojrzeć na przyczyny naszych lęków i zmartwień z właściwej perspektywy.

TRZY SPOSOBY NA TO, BY MNIEJ SIĘ ZAMARTWIAĆ

Łatwo jest radzić komuś, żeby przestał się martwić; dużo trudniej jest to zrobić samemu. Oto kilka przydatnych porad:

1. Kiedy stajemy przed trudnym problemem, nie analizujmy go bez końca. Zmiermy się z nim i podejmijmy decyzję. Przyczyną większości zmartwień jest brak zdecydowania.

A gdy już podejmiemy decyzję, bądźmy konsekwentni. Nie za każdym razem nasz wybór będzie właściwy, ale w większości przypadków lepsze jest jakiegokolwiek pozytywne działanie niż nierobienie niczego. Nie popełnijmy błędu, jakim jest wymaganie od siebie, aby nigdy nie popełnić błędu.

2. Znajdźmy miejsce, w którym kończy się myślenie, a zaczyna się zmartwienie.

Pamiętajmy, że zamartwianie się to nie to samo co zastanawianie się. Logiczne myślenie jest konstruktywne. Zamartwianie się jest destrukcyjne.

3. Jeżeli możemy coś zrobić, żeby rozwiązać dręczący nas problem, nie traćmy czasu na zastanawianie się. Powinniśmy zrobić wszystko, co w naszej mocy, żeby rozwiązać problem i przestać się martwić.

Kilku członków klubu seniora martwiło się, że mogą oni zostać napadnięci i obrabowani w drodze na spotkanie klubu albo w trakcie powrotu do domu. Obezwładniający strach sprawiał, że wielu z nich nie wychodziło ze swoich domów i spędzało czas samotnie, a ci, którzy zdecydowali się pójść na spotkanie, byli przepełnieni lękiem. Jeden ze starszych mężczyzn uświadomił sobie, że ten strach ma nad nimi wszystkimi władzę, a oni, zamiast coś z tym zrobić, tylko martwią się jeszcze bardziej. Postanowił skończyć z ponurymi wizjami i przejść do działania. Co takiego wymyślił? Umówił się z kilkoma innymi członkami klubu na wspólne spacerowanie przez „niebezpieczną strefę” codziennie o określonej porze. Wyparcie destrukcyjnego lęku przez konstruktywne myślenie pomogło rozwiązać problem.

Kiedy stajesz przed problemem, najpierw zapytaj sam siebie:

Co najgorszego może się stać? Potem przygotuj się na zaakceptowanie najgorszego. A później postaraj się zmienić ten scenariusz na lepszy.

Dale Carnegie

PAMIĘTAJMY O RACHUNKU PRAWDOPODOBIENSTWA

Kiedy Michał rzucił studia, podobnie jak wielu młodych ludzi z jego pokolenia, postanowił odbyć podróż po kraju autostopem. Jego mama była przerażona. Myśli o tym, co mogłoby mu się przydarzyć, spędzały jej sen z powiek. Mógł zginąć, zostać porwany, wpaść do rowu, zostać aresztowany, zachorować, wpaść w złe towarzystwo itd. Przez długie tygodnie nie spała, nie jadła i nie potrafiła się cieszyć żadnym aspektem swojego życia. Jediną rzeczą, jaką robiła, było martwienie się.

Poprosiła o radę swoją dobrą przyjaciółkę, która jej uświadomiła, że tysiące młodych ludzi przeżyło podobną przygodę. Jak wielu z nich przydarzył się jakiś nieszczęśliwy wypadek?

Przyjaciółka zaproponowała matce chłopaka, żeby poszukała informacji na policji, w gazetach i w niektórych organizacjach społecznych. Każde z tych źródeł potwierdziło, że spośród wszystkich młodych ludzi podróżujących po kraju autostopem tylko nieliczni mieli jakieś niebezpieczne przygody. Rachunek prawdopodobieństwa wskazywał na to, że podróż tego chłopca zakończy się szczęśliwym powrotem do domu. Kiedy kobieta to zaakceptowała, jej umysł się uspokoił, a ona sama przestała się martwić, dzięki czemu jej życie wróciło do normalności. Oczywiście raz po raz nachodziły ją niepokojące myśli, ale nie dominowały już one nad jej życiem.

Jakiś czas później chłopak wrócił do domu i wznowił naukę na studiach. Gdyby jego matka nie potrafiła spojrzeć na całą sytuację z odpowiedniej perspektywy, zniszczyłaby swoje zdrowie i straciłaby równowagę psychiczną.

ŻYJMY W JEDNODNIOWYCH PRZEDZIAŁACH

W swojej książce zatytułowanej *How to Stop Worrying and Start Living* Dale Carnegie cytuje poniższe uwagi doktora Williama Oslera, jednego z najwybitniejszych chirurgów i filozofów z początku XX wieku, pochodzące z wykładu, jaki wygłosił przed grupą studentów na Uniwersytecie Yale.

Doktor Osler zauważył, że kapitan dużego liniowca oceanicznego ma uprawnienia do zamknięcia na stałe wybranych przedziałów na swoim statku, jeśli stanowią one zagrożenie dla całego obiektu. Potem powiedział:

„Każdy z was jest dużo wspanialszą organizacją niż wielki liniowiec, a podróż, w którą wyruszyliście, jest dużo dłuższa. Dlatego zachęcam was, żebyście nauczyli się kontrolować własne mechanizmy, ponieważ życie w jednodniowych przedziałach jest najskuteczniejszym sposobem na zapewnienie bezpieczeństwa podróży. Wejdźcie na mostek i sprawdźcie, czy najważniejsze grodzie dobrze pracują. Naciśnijcie przycisk i posłuchajcie, czy na każdym poziomie waszego życia żelazne drzwi do waszej przeszłości — do waszych umarłych wczorajszych dni — są dobrze zamknięte. Potem naciśnijcie następny i metalową kurtyną oddzielcie przeszłość tak samo mocno jak przeszłość. Przyszłość jest dzisiaj... Jutro nie istnieje. Strata energii, zgryzota ducha i nerwowe zamartwianie się dręczą tych, którzy niepokoją się o swoją przyszłość... Zamknijcie dobrze drzwi, a potem sprawdźcie wielkie grodzie na dziobie i rufie i przygotujcie się na to, by pielęgnować nawyk życia w »jednodniowych« przedziałach”.

Doktor Osler wcale nie twierdził, że nie powinniśmy w żaden sposób przygotowywać się na to, co może się wydarzyć w przyszłości.

Zauważył jednak, że najlepszym możliwym sposobem na przygotowanie się na jutro jest skoncentrowanie się na tym, żeby jak najlepiej wykonać swoją pracę dzisiaj, wykorzystując do tego całą swoją inteligencję i cały swój entuzjazm. To jest jedyna metoda na to, by przygotować się na nadchodzącą przyszłość.

Dale Carnegie mówi nam, co powinniśmy zrobić, żeby zamknąć żelazne drzwi do przeszłości i przyszłości. Zadajmy sobie poniższe pytania i zanotujmy odpowiedzi na nie:

- Czy często rezygnuję z życia teraźniejszością na rzecz zamartwiania się o przyszłość albo marzenia o „magicznym różanym ogrodzie na horyzoncie”?
- Czy czasami uprzykrzam sobie teraźniejszość, żałując rzeczy, które wydarzyły się w przeszłości — chociaż już minęły i się skończyły?
- Czy wstając rano, jestem zdeterminowany, by „złapać byka za rogi”, czyli jak najlepiej wykorzystać najbliższe 24 godziny?
- Czy jestem w stanie czerpać większą radość z życia, jeśli zacznę żyć w „jednodniowych przedziałach”?
- Kiedy powinienem zacząć to robić? W przyszłym tygodniu?... Jutro?... Dzisiaj?

Jest takie stare powiedzenie: „Przeszłość minęła i nie możemy jej zmienić; przyszłość jest nieznana; a dzień dzisiejszy jest darem”.

TRZY GARNKI WODY

Bardzo łatwo jest stracić nadzieję, kiedy widzimy, że nic nam się nie udaje. Czasami odnosimy wrażenie, że bez względu na to,

co zrobimy, nic osiągniemy. Poniższa przypowieść pokazuje nam, jak spojrzeć na swoje życie z innej perspektywy.

Młoda kobieta odwiedziła swoją mamę i pożałowała jej się, że życie ostatnio daje jej w kość. Nie potrafiła rozwiązać swoich problemów. Tak bardzo była znużona walką i ciągłą szamotaniną, że miała ochotę się poddać. Miała wrażenie, że gdy tylko udawało jej się uporać z jakimś problemem, natychmiast pojawiał się następny.

Mama zabrała ją do kuchni. Nalała wodę do trzech garnków i każdy z nich postawiła na ogniu. Wkrótce woda zaczęła wrzeć. Do pierwszego garnka kobieta włożyła marchewki, do drugiego jajka, a do trzeciego zmieloną kawę. Usiadła obok córki i w milczeniu wpatrywała się w trzy garnki.

Po około dwudziestu minutach wyłączyła ogień. Wyłowila marchewki i przełożyła je do miski. To samo zrobiła z jajkami. Z trzeciego garnka nabrała chochlą kawę i też wlała ją do miski. A potem zwróciła się do córki: „Powiedz mi, co widzisz”.

„Marchewki, jajka i kawę”, odpowiedziała córka. Matka poprosiła ją, żeby podeszła do misek i dotknęła marchewek. Córka zauważyła, że są miękkie. Potem mama poprosiła córkę, żeby rozbiła jajko. Po zdjęciu skorupki okazało się, że jajko ugotowało się na twardo. Na końcu kobieta poprosiła córkę, żeby wypila łyk kawy. Córka uśmiechnęła się, gdy skosztowała kawy i poczuła jej głęboki aromat. A potem zapytała: „O co w tym wszystkim chodzi?”.

Matka wyjaśniła jej, że każda z tych rzeczy spotkała się z tą samą przeciwnością losu: z wrzącą wodą. I każda z nich zareagowała inaczej. Surowe marchewki były mocne, twarde i nieelastyczne. Po zanurzeniu we wrzątku stały się miękkie i słabe. Jajko na początku było delikatne. Jego cienka skorupka chroniła płyn znajdujący się w środku, ale po kilku minutach we wrzątku

wnętrze jajka zrobiło się twarde. Najbardziej niezwykle było to, co się stało ze zmieloną kawą: zmieniła wodę, w której została zanurzona.

„Którą z tych rzeczy jesteś?”, spytała córkę. „Jak reagujesz na przeciwności losu? Jesteś marchewką, jajkiem czy ziarnem kawy?”.

Rozważmy następujące pytania: Kim jestem? Czy jestem marchewką, która wydaje się mocna, ale pod wpływem bólu i przeciwności losu robi się miękka i traci swoją siłę? Czy jestem jajkiem, które na początku ma miękkie serce, ale pod wpływem gorąca twardnieje? Czy byłem wolnym duchem, ale trudna życiowa sytuacja, taka jak śmierć bliskiej osoby, rozstanie czy problemy finansowe sprawiła, że stałem się twardy i nieustępliwy? Czy moja skorupa wygląda tak samo, ale w środku straciłem swoją elastyczność, stałem się zgorzkniały, a moje serce zrobiło się twarde?

A może jestem jak ziarno kawy? Kawa zmienia gorącą wodę — okoliczność będącą źródłem cierpienia. Kiedy woda wrze, wydobywa z kawy jej smak i aromat. Jeśli jesteśmy jak ziarno kawy, problemy w naszym życiu sprawiają, że stajemy się lepsi i zmieniamy sytuację wokół siebie. Czy wznosimy się na wyższy poziom, gdy stajemy przed naprawdę trudnymi przeciwnościami losu? Jak radzimy sobie z problemami? Czy jesteśmy marchewką, jajkiem czy ziarnem kawy?

Najszczęśliwsi ludzie wcale nie mają idealnego życia; po prostu potrafią najlepiej wykorzystać to, co przynosi im los. Fundamentem jasnej przyszłości zawsze jest zapomnienie o przeszłości; nie możemy iść naprzód, dopóki nie przestaniemy przywiązywać wagi do dawnych porażek i żalów.

Żyjmy zgodnie ze starym powiedzeniem: „Kiedy się rodzimy, płacemy, a wszyscy dookoła nas się uśmiechają. Musimy żyć

tak, żebyśmy na końcu to my byli tymi, którzy się uśmiechają, a wszyscy dookoła nas płakali”.

Gdyby tylko ludzie martwiący się o swoje zobowiązania pomyśleli o bogactwie, które posiadają, przestaliby się martwić.

Dale Carnegie

DZIESIĘĆ WSKAZÓWEK, JAK ZMNIJSZYĆ WSPÓŁCZYNNIK ZAMARTWIANIA SIĘ

Nie ma na ziemi człowieka, którego życie byłoby wolne od zmartwień. Czasami wpadamy w poważne kłopoty, które sprawiają, że zaczynamy się zamartwiać. Bywa, że przez jakiś czas całe nasze życie kręci się wokół poważnych problemów. Zbyt wielu ludzi jednak martwi się o rzeczy, które są trywialne, krótkotrwałe albo nawet w ogóle nie istnieją. Oto dziesięć wskazówek, jak zapanować nad swoją skłonnością do zamartwiania się.

1. Pilnujmy swoich spraw.

Większość z nas samemu stwarza sobie problemy, wtrącając się w życie innych. Robimy tak, bo w jakiś sposób przekonaliśmy samych siebie, że nasze metody są najlepsze, w związku z czym czujemy potrzebę, by krytykować wszystkich, którzy myślą inaczej, i pokierować ich we właściwą stronę — w naszą stronę. U źródła tego podejścia leży nasze ego. Mamy poczucie, że racja zawsze jest po naszej stronie, a naszą misją jest naprowadzenie wszystkich na „właściwe tory” (w naszym rozumieniu).

Gdybyśmy pilnowali swoich spraw i udzielali rad tylko wtedy, gdy ktoś nas o to poprosi, mielibyśmy mniej powodów do zmartwień.

2. Nie chowajmy urazy.

To normalne, że gdy ktoś nas obrazi albo skrzywdzi, żywi-
my do niego urazę. Jeśli jednak chcemy pójść do przodu,
musimy kultywować sztukę wybaczenia i zapominania.
Życie jest za krótkie, żeby je marnować na takie drobnostki.

3. Wierzmy w siebie.

Martwimy się, że nasze osiągnięcia nie są doceniane. Nasi
przełożeni i współpracownicy rzadko nas chwają (albo
wcale tego nie robią). Musimy zrozumieć, że istnieje duża
grupa ludzi, którzy rzadko kogoś chwają, jeśli nie mają
ku temu egoistycznych pobudek. Zawsze chętnie nas skry-
tykują, ale nasze osiągnięcia już ignorują. Zbyt duży nacisk
kładziemy na to, jak inni nas postrzegają. Jeżeli jesteśmy
pewni swoich mocnych stron i umiejętności, nie przejmujemy
się tak bardzo opiniami innych ludzi i ich nastawie-
niem do nas.

4. Strzeżmy się zielonookiego potwora.

Każdy z nas z doświadczenia wie, że zazdrość może za-
klócić spokój naszego umysłu. Pracujemy więcej niż nasi
współpracownicy, ale to oni dostają awans, nie my. Na-
sza firma ledwo wiąże koniec z końcem, a tymczasem
interes konkurencji kwitnie. Zazdrościmy sąsiadowi, bo
ma nowszy i droższy samochód. Zazdrość nie rozwiąże
naszych problemów; może jedynie prowadzić do zmar-
twień i osłabiać nasze poczucie bezpieczeństwa. Musimy się
nauczyć akceptować to, co mamy, i próbować jak najlepiej

wykorzystać swoje zasoby, dbając o to, by nasz umysł pozostał wolny od zazdrości.

5. Nie bójmy się zmian.

Zmiany są nieuniknione. Bez nich postępy są niemożliwe. Mimo to wielu z nas boi się zmian, bo sprawiają one, że musimy wyjść poza naszą strefę komfortu. Jeżeli ktoś inny narzuca nam zmianę, to zamiast się zamartwiać, że może ona negatywnie na nas wpłynąć, skupmy się na tym, co dobrego może nam przynieść.

Nie wszystkie zmiany są narzucane nam przez innych. Zawsze powinniśmy analizować własne metody działania i szukać bardziej skutecznych sposobów na osiągnięcie danego celu. Proponowanie zmian wiąże się z ryzykiem. Zmiana może nie przynieść pożądanego efektu, ale ci, którzy są pewni siebie, umieją zaakceptować ryzyko i są na tyle elastyczni, żeby się nie martwić sporadycznymi porażkami i mimo wszystko dalej iść naprzód.

6. Nauczmy się akceptować to, co jest nieuniknione

Po 22 latach pracy w jednej firmie Edyta cieszyła się na myśl o emeryturze, na którą miała pójść już za osiem lat. Kiedy szefostwo ogłosiło, że firma niedługo zostanie zamknięta, Edyta nie mogła w to uwierzyć. Była przekonana, że już wkrótce zacznie otrzymywać regularne świadczenia w ramach planu emerytalnego, który był finansowany przez jej pracodawcę.

Edyta co noc płakała w poduszkę. Zawsze szczyciła się tym, że jest samowystarczalna, a teraz okazało się, że będzie musiała prosić o pomoc swoje dzieci. W ciągu kilku tygodni zmieniała się z pewnej siebie, radosnej osoby we wrak

człowieka. Cierpiała na nerwicę, miała migrenowe bóle głowy i ciągle bolał ją brzuch. Lekarz uświadomił jej, że tym, czego potrzebuje, wcale nie są lekarstwa. zaproponował, żeby przypomniawsobiesobieróżnesytuacjeze swojej przeszłości, w których udało jej się pokonać przeciwności losu.

W końcu Edyta zaakceptowała to, co jest nieuniknione, i skupiła się na szukaniu nowej pracy. Zrobiła kilka pozytywnych kroków w stronę następnego, nowego i ekscytującego etapu w swoim życiu.

Znalazła sposób na to, żeby spieniężyć swoje umiejętności, i zmieniła swoje nastawienie: uwierzyła, że sobie poradzi.

7. Nie bierzmy na siebie więcej, niż jesteśmy w stanie udźwignąć.

Często bierzemy na siebie więcej obowiązków, niż pozwalają na to nasze możliwości. Zazwyczaj przyczyną jest chęć zadowolenia naszego ego. Chcemy, żeby inni nas podziwiali, dlatego zobowiązujemy się do wielu rzeczy, a potem nie dajemy ze wszystkim rady. Musimy być świadomi własnych ograniczeń. Kiedy ktoś nas prosi, żebyśmy wzięli na siebie nowe zadanie w sytuacji, gdy jesteśmy przytłoczeni innymi obowiązkami, powinniśmy dyplomatycznie odmówić.

8. Zadbajmy o to, by nasz umysł był zawsze czymś zajęty.

Kiedy nasze umysły nie są zajęte pozytywnymi myślami, wypełniamy je zmartwieniami — często dotyczącymi rzeczy, które są trywialne albo bardzo mało prawdopodobne. Musimy zadbać o to, by nasze umysły były zajęte pozytywnymi, wartościowymi sprawami. Czytanie inspi-

jących książek, słuchanie dobrej muzyki, medytowanie, angażowanie się w wartościowe projekty społeczne albo po prostu skupienie się na ciekawym hobby lub na radościach codziennego życia — to wszystko pomoże wyprzeć myśli o zmartwieniach.

9. Zróbmy to teraz.

W każdym zawodzie i w większości aspektów życia prywatnego musimy robić rzeczy, których nie lubimy. Wszyscy mamy tendencję do odkładania ich na później i skupiania się na tych sprawach, które sprawiają nam przyjemność. Jeżeli najpierw robimy coś, co lubimy, to w końcu pozostaną nam same nieprzyjemne rzeczy. W ten sposób sabotujemy samych siebie. Z psychologicznego punktu widzenia, jeśli najpierw robimy coś, co lubimy, to ta czynność nie cieszy nas tak, jak mogłaby cieszyć. Przez cały czas myślimy tylko: „Kiedy to skończę, będę musiał się zabrać do tamtej koszarnej rzeczy”. Gdybyśmy zrobili na odwrót, z radością przechodzilibyśmy do przyjemniejszych zadań.

10. Uczmy się na własnych błędach.

Wszyscy popełniamy błędy. Nikt nie jest doskonały. Nie ma osoby, której wszystko zawsze by wychodziło. Wspomniałem już, że musimy podejmować ryzyko, jeżeli chcemy robić postępy, a integralną częścią każdego ryzyka jest możliwość porażki. Gotowość do podejmowania ryzyka wcale nie oznacza, że jesteśmy szaleńcami. Ludzie sukcesu liczą się z ryzykiem podczas podejmowania każdej swojej decyzji. Nie da się go wyeliminować, ale można je zminimalizować dzięki starannej analizie i dokładnemu planowaniu. Bez pracy nie ma kołaczy.

Kiedy zdarzy nam się porażka, to zamiast się martwić i ją rozpamiętywać, musimy się zastanowić nad jej przyczyną i poczynić kroki w celu naprawienia sytuacji, jeśli jest to możliwe. A jeżeli nic nie da się już naprawić, warto poszukać alternatywnego rozwiązania i zastanowić się, co spowodowało cały problem, tak aby nie popełnić tego samego błędu w przyszłości.

KONSEKWENCJA

Cechą, która wyróżnia ludzi sukcesu, nie jest to, że zawsze wszystko im się udaje, lecz to, że gdy doznają porażki albo napotkają przeszkodę, odbijają się od dna i podwajają swoje starania, zamiast martwić się swoimi niedostatkami. Są elastyczni — jest to cecha wyróżniająca osoby o dużej inteligencji emocjonalnej, które potrafią kontrolować stres i zapanować nad skłonnością do zamartwiania się.

Osoby te mają różne wady i braki, ale łączy je jedna wspólna cecha: wytrwałość, czyli upór i determinacja, żeby odnieść sukces mimo wszelkich trudności. Bez względu na to, jak wrogie jest otoczenie, jak silny jest opór i jakie czynniki zniechęcają je do dalszych działań, wytrwale idą naprzód. Zamiast tracić energię na zamartwianie się, starają się jeszcze bardziej i podejmują mądrzejsze decyzje, żeby osiągnąć swoje cele.

POTĘGA TRWANIA

Sukcesu nie odnosi się z dnia na dzień. Steve Jobs i Steve Wozniak ponosili porażkę za porażką, zanim stworzyli swój pierwszy komputer Apple, który podbił rynek. Oczywiście martwili się, że

może nigdy im się nie udać, ale odłożyli te zmartwienia na bok i skoncentrowali się na rozwiązywaniu problemów, które napotykali na swojej drodze.

Oliver Wendell Holmes, amerykański poeta i filozof, doskonale to ujął w swoim utworze:

Nigdy się nie poddawaj. Są okazje i zmiany,
 Pomagające tym, którzy mają nadzieję, sto do jednego;
 A przez chaos Wyższa Mądrość szykuje
 Ostateczny sukces, jeśli tylko wytrwasz.
 Nigdy się nie poddawaj; bo najmądrzejszym jest najśmielszy.
 Wie, że Opatrzność miesza w kielichu,
 A ze wszystkich maksym najlepszą, a także najstarszą
 Jest surowa dewiza, by „nigdy się nie poddawać”!

Wytrwałość w dążeniu do celu daje wielką moc. Inni zaczynają w nas wierzyć. Kiedy ktoś, kto jest wytrwały, podejmuje nowe wyzwanie, jego walka jest już w połowie wygrana — i dotyczy to nie tylko jego, ale również wszystkich osób dookoła.

Osoby wytrwale nigdy się nie martwią tym, czy odniosą sukces. Zawsze wkładają całe serce w to, co robią, bo wiedzą, że dzięki temu osiągną maksimum swojej skuteczności.

Życie jest dzisiaj — jedyne życie, jakiego jesteś pewien. Jak najlepiej wykorzystaj dzisiejszy dzień. Zainterесuj się czymś. Rozbudź się. Znajdź sobie hobby. Pozwól, żeby wstrząsnął Tobą dreszcz entuzjazmu. Przeżyj dzisiejszy dzień z radością.

Dale Carnegie

NIEUSTĘPLIWOŚĆ POPŁACA

Najpierw musimy określić, co zamierzamy zrobić, a potem po prostu musimy przejść do działania. Ci, którzy ciągle odkładają ważne sprawy na później albo tracą czas na rozważania o tym, co zrobić najpierw, nie osiągną żadnego celu. Wytrwałość pomogła zbudować piramidy na nizinach Egiptu i mur wokół Imperium Chińskiego, zdobyć alpejskie szczyty, żeglować przez niebezpieczne oceany i zdobyć nowe lądy, a także zbudować wielkie kraje. Dzięki wytrwałości kreatywne pomysły przekształciły się w świetnie prosperujące firmy. Nieustępliwość zdeterminowanych mężczyzn i kobiet zmieniła świat i przyniosła mu nowe wynalazki, odkrycia naukowe i przełomy w dziedzinie medycyny.

Ludzie, którzy całkowicie angażują się w swoją pracę, są skazani na sukces. A jeśli posiadają odpowiednie umiejętności i mają zdrowy rozsądek, ten sukces będzie ogromny.

Jeśli nie możesz spać, to wstań i zrób coś, zamiast leżeć i się martwić. Tym, co Cię dręczy, są zmartwienia, a nie brak snu.

Dale Carnegie

Benjamin Franklin pokazał to na własnym przykładzie. Kiedy rozpoczął pracę w branży drukarskiej w Filadelfii, jego biuro, zakład i miejsce do spania zajmowały jeden mały pokój. Któregoś dnia Franklin dowiedział się, że inny drukarz w mieście postanowił zniszczyć jego firmę. Zaprosił go do swojego pokoju. Pokazał mu kromkę chleba — jego typowy obiad — i powiedział: „Nie wyczerpie mnie pan głodem, chyba że potrafi pan żyć skromniej niż ja”.

Inną przyczyną porażek jest zbyt szybkie poddawanie się. Właściciel kopalni w Kolorado wydrążył tunel o długości 1,6 km w skale, w której, jak sądził, było złoto. Wydał na to sto tysięcy dolarów, a kiedy po półtora roku nie znalazł żadnego złota, poddał się. Inna firma wydłużyła tunel o zaledwie jeden metr i natrafiła na rudę złota. Możliwe, że złoto naszego życia znajduje się tylko metr od nas.

NIE REZYGNUJMY

Kiedy czujemy pokusę, żeby się poddać, warto przeczytać poniższy wiersz nieznanego autora. Pomoże nam on odzyskać właściwą perspektywę i zachęci nas do tego, by zbyt szybko się nie poddawać.

Kiedy coś ci się nie udaje — a tak zawsze się zdarza,
Kiedy masz wrażenie, że wciąż idziesz pod górkę,
Kiedy fundusze są małe, a kredyty wysokie,
I kiedy chcesz się uśmiechnąć, ale musisz westchnąć,
Kiedy obowiązki cię przytłaczają,
Odpocznij, jeśli musisz, ale się nie poddawaj.
Życie jest niezwykle ze swoimi nagłymi zwrotami i zmianami,
O czym każdy z nas nieraz miał okazję się przekonać.
A wielu porażek można by uniknąć,
Gdyby ludzie tylko wytrwali nieco dłużej.
Nie poddawaj się, choć tempo wydaje się wolne,
Bo możesz odnieść sukces za następnym podmuchem wiatru.
Sukces jest porażką wywróconą na lewą stronę,
Srebrną nicią w chmurach zwątpienia.

Nigdy nie wiesz, jak blisko celu jesteś.

Może być tuż obok, choć wydaje się daleko.

Dlatego nie przestawaj walczyć, gdy dostajesz najsilniejszy cios –

Bo właśnie wtedy, gdy sytuacja wydaje się najgorsza, nie wolno ci

REZYGNOWAĆ.

PODSUMOWANIE

Dale Carnegie podsumował rady dotyczące zapanowania nad skłonnością do zamartwiania się za pomocą poniższych zasad:

Kiedy stajemy przed problemem:

- Zapytajmy: Co najgorszego może się stać?
- Przygotujmy się na zaakceptowanie najgorszego.
- Postarajmy się zmienić ten scenariusz na lepszy.
- Pamiętajmy o ogromnej cenie, jaką możemy zapłacić za zamartwianie się — tutaj chodzi o nasze zdrowie.

Aby zapanować nad skłonnością do zamartwiania się, zastanówmy się, co może być przyczyną naszych trosk:

- Zapoznajmy się z wszystkimi faktami.
- Rozważmy wszystkie fakty, a potem podejmijmy decyzję.
- Kiedy już zadecydujemy, przejdźmy do działania!
- Napiszmy odpowiedzi na poniższe pytania:

- a) Na czym polega problem?
- b) Jakie są przyczyny tego problemu?
- c) Jakie są możliwe rozwiązania?
- d) Jak jest najlepsze możliwe rozwiązanie?

Pozbądźmy się nawyku zamartwiania się, zanim on nas wykończy:

- Żyjmy w „jednodniowych przedziałach”.
- Zawsze starajmy się czymś zająć.
- Nie przejmujemy się drobiazgami.
- Odwołujemy się do rachunku prawdopodobieństwa, żeby zapanować nad swoimi zmartwieniami.
- Dostosujemy się do tego, co nieuniknione.
- Określmy, ile niepokojących myśli ma prawo wywołać dany problem, i nie poświęcajmy mu ani chwili więcej.
- Nie zamartwiajmy się przeszłością.

Przyjmijmy nastawienie, które przyniesie nam spokój i szczęście:

- Wypełnijmy swój umysł myślami o spokoju, odwadze, zdrowiu i nadziei.
- Nigdy nie starajmy się wyrównywać rachunków ze swoimi wrogami.
- Spodziewajmy się braku wdzięczności.
- Liczmy dary, którymi obdarował nas los, a nie problemy.
- Nie naśladowajmy innych.

- Starajmy się czerpać korzyści ze swoich porażek.
- Dawajmy szczęście innym.
- Nie poddawajmy się, gdy problemy nas przytłaczają.
- Zmartwienia zastąpmy wytrwałością.
- Wymyślajmy kreatywne rozwiązania.
- Nie pozwólmy, żeby krytyka innych odbierała nam siłę i zapal.

PROGRAM PARTNERSKI

GRUPY WYDAWNICZEJ HELION



1. ZAREJESTRUJ SIĘ
2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW
w działający bankomat!

Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA WYDAWNICZA

 **Helion SA**

Każdy niekiedy się martwi. Problem zaczyna się wtedy, gdy zmartwienia utrzymują się dłużej. Wówczas mogą przyczynić się do licznych schorzeń. Co więcej, umysł skupiający się na zmartwieniach jest zdezorientowany i podzielony, a przy tym niezdolny do efektywnej pracy. To wszystko sprawia, że pokonanie negatywnych myśli jest nie tylko kwestią szczęścia, dobrego nastroju i sukcesu w pracy. To również warunek pozostawania w zdrowiu i utrzymania dobrych relacji z innymi ludźmi.

Zmiana nastawienia i wyszkolenie umysłu, aby skupiał się na harmonii, spokoju, pięknie, miłości i zrozumieniu, wymagają pewnej pracy, ale są wykonalne. Trzeba tylko konsekwencji i determinacji. W tej książce wyjaśniono przyczyny różnych zmartwień, tych, które rodzą się w naszych domach i w pracy. Są tu wskazówki, jak sobie radzić ze stresem, uniknąć wypalenia zawodowego i wypracować, a następnie utrzymać odpowiednie nastawienie, które pozwoli na zastąpienie trosk pozytywnymi myślami i działaniami. Nie można całkowicie wyzbyć się zmartwień, ale dzięki tej książce dowiesz się, jak zminimalizować ich negatywne skutki i przekształcić je w działania, które wzbogacą Twoje życie i sprawią, że będziesz szczęśliwszy.

Dzięki tej książce:

- Dowiesz się, dlaczego zmartwianie się jest groźne i jak nad nim zapanować
- Nauczysz się właściwego podejścia do stresu związanego z pracą
- Poznasz sposoby, jak pokonać strach i zmienić nastawienie na pozytywne
- Dowiesz się, jak radzić sobie z presją czasu i stawiać czoła zmianom
- Staniesz się szczęśliwszym, bardziej spełnionym człowiekiem

DALE CARNEGIE był pionierem ruchu na rzecz rozwoju ludzkiego potencjału. Jego nauki i teksty pomogły ludziom z całego świata zyskać pewność siebie, poprawić relacje, odnieść sukces zawodowy, pokonać strach i pohamować skłonności do zamartwiania się. Jego najbardziej znana książka, *Jak zdobyć przyjaciół i zjednać sobie ludzi*, została przetłumaczona na 36 języków, a w 2002 roku uznano ją za najlepszą książkę biznesową XX wieku. Dale Carnegie prawdopodobnie bardziej niż ktokolwiek inny z jego pokolenia nauczył ludzi, jak żyć w dobrych relacjach z innymi.

Przeżyj dzisiejszy dzień z radością!

OSOBYWOŚĆ OD NOWA

sensus

Księgarnia internetowa:
<http://sensus.pl>

Sprawdź najnowsze promocje:
● <http://sensus.pl/promocje>
Książki najchętniej czytane:
● <http://sensus.pl/bestsellery>
Zamów informacje o nowościach:
● <http://sensus.pl/nowosci>

Zamówienia telefoniczne:
0 801 339900
0 601 339900

Hellon SA
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice
tel.: 32 230 98 63
e-mail: sensus@sensus.pl
<http://sensus.pl>

ebooki dostępne wyłącznie na:
ebookpoint.PL



ISBN 978-83-283-4258-3



cena 37,00 zł