

Dale Carnegie
SIKER,
KALAUZ 2.



Ne aggódj,
tanulj meg élni!

MINERVA

Dale Carnegie

SIKERKALAUZ

Ne aggódj, tanulj meg élni

Kiadó: ADAMO BOOKS KFT.

<http://adamobooks.com>

Felelős kiadó: ADAMO BOOKS KFT. ügyvezetője

Copyright © ADAMO BOOKS KFT.

Budapest, 2014

EPUB ISBN 978-615-5116-62-9

Az elektronikus változat a Minerva könyvkiadó 1999-es kiadása alapján készült

A fordítás az alábbi kiadás alapján készült

Dale Carnegie

How to Stop Worryng and Start Living

Edition: by Dorothy Carnegie

Simon and Schuster, New York

All rights reserved

Copyright 1944, 1945, 1946, 1947, 1948 by Dale Carnegie Copyright © 1984 by
Donna Dale Carnegie and Dorothy Carnegie

AJÁNLÁS:	8
HOGYAN ÍRÓDOTT EZ A KÖNYV ÉS MIÉRT?	8
KILENC TANÁCS, HOGYAN VEHEDED A LEGTÖBB HASZNÁT ENNEK A KÖNYVNEK	13
DIÓHÉJBAN	16

ELSŐ RÉSZ

Alapvető tények, amelyeket tudnod kell az idegességről

1. ÉLJÜNK NAPRÓL NAPRA	18
2. CSODARECEPT IDEGESÍTŐ HELYZETEK MEGOLDÁSÁRA.....	27
3. MIT TEHET VELED AZ IDEGESKEDÉS?	33
AZ ELSŐ RÉSZ DIÓHÉJBAN	42

MÁSODIK RÉSZ

Alapvető módszerek az idegeskedés elemzésére

4. HOGYAN ELEMEZZÜNK ÉS OLDJUNK MEG IDEGESÍTŐ HELYZETEKET? ..44	
5. HOGYAN TŰNTESSÜK EL ÜZLETI GONDJAINK FELÉT?	50
A MÁSODIK RÉSZ DIÓHÉJBAN	53

HARMADIK RÉSZ

Hagyjuk abba az idegeskedést, mielőtt tönkremegyünk bele

6. HOGYAN FELEDKEZZÜNK MEG AZ IDEGESKEDÉSRŐL?	55
7. NE HAGYD, HOGY AZ APRÓSÁGOK TÖNKRETEGYENEK!	62
8. A TÖRVÉNY, AMELY TÖRVÉNYEN KÍVÜL HELYEZI LEGTÖBB GONDODAT	68
9. NE HADAKOZZ AZ ELKERÜLHETETLENNEL	73
10. „VESZTESÉGCSÖKKENTŐ" UTASÍTÁSOK	81
11. NE FŰRÉSZELJ FÜRESZPORT!	87
A HARMADIK RÉSZ DIÓHÉJBAN	91

NEGYEDIK RÉSZ

A béke és boldogság elnyerésének hét módszere

12. ÖT SZÓ, AMELY MEGVÁLTOZTATHATJA AZ ÉLETEDET	93
13. A BOSSZÚÁLLÁS MEGBOSSZULJA MAGÁT	104
14. NE AGGASSZON A HÁLÁTLANSÁG	111
15. ELADNÁD-E, AMID VAN, EGYMILLIÓ DOLLÁRÉRT?	116
16. TALÁLD MEG ÖNMAGAD, ÉS LÉGY ÖNMAGAD: NINCS A FÖLDÖN HOZZÁD HASONLÓ	122
17. HA CITROMOT KAPSZ, CSINÁLJ LIMONÁDÉT	128
18. HOGYAN SZABADULJUNK MEG A DEPRESSZIÓKTÓL KÉT HÉT ALATT ?	134
A NEGYEDIK RÉSZ DIÓHÉJBAN	147

ÖTÖDIK RÉSZ

A szorongás legyőzésének tökéletes módja

19. HOGYAN GYŐZTÉK LE A SZÜLEIM A SZORONGÁST?	147
---	-----

HATODIK RÉSZ

Ne idegeskedjünk, ha bírálnak

20. SENKI SEM RÚG EGY DÖGLÖTT KUTYÁBA	164
21. HA ÍGY VISELKEDSZ, NEM BÁNT A BÍRÁLAT	167
22. MILYEN OSTOBASÁGOT CSINÁLTAM!	170
A HATODIK RÉSZ DIÓHÉJBAN	174

HETEDIK RÉSZ

Hat módszer a fáradtság és az idegesség elkerülésére, hogy energikusak és jókedvűek maradjunk

23. HOGYAN TOLDJUK MEG NAPI EGY ÓRÁVAL ÉBREN TÖLTÖTT ÉLETÜNKET?	176
24. MITŐL FÁRADSZ EL, ÉS MIT TEHETSZ ELLENE?	180
25. HOGYAN KERÜLJÜK EL A FÁRADTSÁGOT - ÉS MARADJUNK FIATALOSAK?	184

26. NÉGY JÓ MUNKAMÓDSZER, AMELYEK MEGELŐZIK A FÁRADTSÁGOT ÉS AZ IDEGESSÉGET	188
27. MIT TEHETÜNK A FÁRASZTÓ, NYOMASZTÓ ÉS BÉNÍTÓ UNALOM ELLEN.....	192
28. NE SZORONGJ AZ ÁLMATLANSÁG MIATT	299
A HETEDIK RÉSZ DIÓHÉJBAN	204

NYOLCADIK RÉSZ

„Hogyan győztem le a szorongást?”

31 IGAZ TÖRTÉNET	206
Kilenc tanács, hogyan veheted a legtöbb hasznát ennek a könyvnek	254

AJÁNLÁS:

Ezt a könyvet annak ajánlom, akinek főleg elolvasnia - LOWELL THOMAS-nak

HOGYAN ÍRÓDOTT EZ A KÖNYV ÉS MIÉRT?

1909-ben én voltam az egyik legboldogtalanabb fickó New Yorkban. Abból éltem, hogy teherautókat árultam. Fogalmam sem volt róla, hogyan működik egy teherautó. Mi több: nem is akartam tudni. Utáltam a munkámat. Utáltam, hogy egy olcsó, bútorozott szobában kellett élnem a Nyugati Ötvenhatodik utcában - és a szobában nyüzsögtek a svábbogarak. Még most is előttem van, hogy a falon lógott egy csomó gallérom, és reggel, mikor odanyúltam, hogy tiszta gallért vegyek, a svábbogarak szanaszét rohantak. Utáltam olvasni, piszkos éttermekben enni, amelyek valószínűleg szintén tele voltak svábbogárral.

Minden este kínzó fejfájással tértem haza magányos szobámba - csalódás, aggodalom, keserűség és lázadás szülte és táplálta fejfájással. Azért lázadtam, mert egyetemista napjaim alatt dédelgetett álmaim rémálmokká váltak. Ez lenne az élet? Ez lenne a nagy kaland, amelyet oly türelmetlenül vártam? Ennyiből fog állni az életem - utált kenyérkeresetből, svábbogaras szobából, förtelmes ételekből - és ilyen kilátástalan a jövőm?... Arra vágytam, hogy legyen időm olvasni és megírni azokat a könyveket, amelyek írásáról már az egyetemen álmodoztam.

Tudtam, hogy mindent megnyerhetek, és semmit sem veszíthetek azzal, hogy otthagynom gyűlölt munkámat. Nem akartam rengeteg pénzt keresni, de nagyon is akartam rengeteget élni. Egyszóval előttem volt a Rubicon - az a döntő pillanat, amellyel szinte mindenki találkozik kenyérkereső élete elején. Döntöttem - és ez a döntés teljesen megváltoztatta az életemet. Legmerészebb elképzeléseimet is meghaladóan boldog és elégedett emberré tett.

Így döntöttem: otthagynom a munkát, melytől irtózom, és mivel négy éven keresztül tanultam Missouriban, Warrensburgben az Állami Tanárképzőben, csak azért, hogy taníthassak, hát a megélhetésemért felnőtteket fogok tanítani esti

iskolában. Akkor a napjaim szabadok lesznek, olvashatok, készülhetek az óráimra, írhatok regényt és novellát. „Élni - akartam -, hogy írhassek, és írni, hogy élhessek.”

De mit tanítsak a felnőtteknek esténként? Ahogy visszagondoltam főiskolai napjaimra, rájöttem, hogy több gyakorlati haszna volt az üzleti életben - és a magánéletemben - a szónoklattan tanulmányozásának és gyakorlásának, mint az összes többi főiskolai tárgynak együtt. És miért? Mert megszabadított a félenkségtől és az önbizalomhiánytól, mert bátorságot és biztonságot adott a többi emberrel való kapcsolatomban. Ráadásul azt is megvilágította, hogy a vezetőszerep rendszerint azoké lesz, akik képesek felállni és elmondani, amit gondolnak.

Jelentkeztem a Columbia Egyetemen és a New York-i egyetemen is, hogy esti kurzusaikon szónoklattant tanítanék, de mindkét egyetem úgy gondolta, elboldogul valahogy nélkülem is.

Akkor nagyon csalódott voltam - de most már megköszönöm Istennek, hogy elküldtek, mert így a Keresztyén Ifjak Egyesületének esti iskolájában kezdtem tanítani, ahol konkrét eredményeket kellett felmutatnom, még hozzá minél gyorsabban. Micsoda kihívás volt! Ezek a felnőttek nem azért jártak az óráimra, mert egyetemi előképzést vagy társadalmi presztizst kívántak. Egyetlen ok vezérelte őket: meg akarták oldani a gondjaikat. Képesek akartak lenni arra, hogy egy üzleti megbeszélésen felálljanak, és néhány szót szóljanak anélkül, hogy összeesnének a félelemtől. Az ügynökök azt szerették volna, ha nem kell háromszor megkerülniük a háztömböt, hogy fel merjenek keresni egy nehéz vevőt. Határozott fellépésre és önbizalomra akartak szert tenni. Szerettek volna előbbre jutni az üzleti életben. Több pénzt akartak keresni a családjuk számára. És mivel a tanulmányaikért részletekben fizettek - és csak akkor fizettek, ha látták az eredményét -, és mivel én nem fizetést kaptam, hanem a haszon bizonyos százalékát, hát gyakorlatiasnak kellett lennem, ha enni akartam.

Akkoriban úgy éreztem, hogy mindez komolyan akadályoz a tanításban, de most már tudom, megfizethetetlen az a gyakorlat, melyet így szereztem. Rákényszerültem, hogy motiváljam hallgatóimat. Segítenem kellett nekik, hogy meg tudják oldani problémáikat. Minden órát olyan lelkesítővé kellett tennem, hogy legközelebb is el akarjanak jönni.

Izgalmas munka volt. Imádtam. Megdöbbenett, hogy néhány üzletember milyen gyorsan szert tett a magabiztosságra, és némelyikük milyen gyorsan előbbre lépett a ranglétrán, vagy kapott fizetésemelést. Az óráknak legvérmesebb

reményeimet is meghaladó sikerük volt. Három szemeszter múltán a Keresztyén Ifjak Egyesülete, amely nem volt hajlandó esténként ötdolláros fizetést adni nekem, a százalékos elv alapján esténként harminc dollárt fizetett. Eleinte csak szónoklattant tanítottam, de az évek során rájöttem, hogy a felnőtteknek szükségük van arra a képességre, hogy barátokat szerezzenek és tudják, hogy bánjanak az emberekkel. Mivel nem találtam megfelelő kézikönyvet az emberi kapcsolatokról, magam írtam egyet. De ez a könyv nem a szokásos módon íródott. Inkább kifejlődött az óráimra járó felnőttek tapasztalataiból. Sikerkalauz. Hogyan szerezzünk barátokat, hogy bánjunk az emberekkel? címet adtam neki.

Saját felnőtt osztályaimnak szóló tankönyvnek szántam, és mivel addigra négy másik könyvet írtam már, amelyekről senki sem hallott, nem is álmodtam, hogy nagy példányszámban fog elkelni: alighanem én vagyok a ma élő legmeglepettebb szerző.

Az évek során arra is rájöttem, hogy ezeknek a felnőtteknek a második legnagyobb gondja az aggodalom. Diákjaim java üzletember volt - menedzserek, ügynökök, mérnökök, könyvelők: minden szakma és hivatás képviselve volt -, és legtöbbjüknek gondjai voltak. Nők is jártak az órákra - üzlet-asszonyok és háziasszonyok. Nekik is gondjaik voltak. Tehát szükségem volt egy tankönyvre arról, hogyan győzzük le aggodalmainkat - ismét keresni kezdtem hát a megfelelőt. Elmentem New York legnagyobb könyvtárába az Ötödik sugárút és a Negyvenkettedik utca sarkára, és őszinte megdöbbenésemre azt tapasztaltam, hogy az AGGODALOM címszó alatt csak huszonkét könyv szerepel. Ahogy nézelődtem, mosolyogva láttam, hogy a FÉRGEK címszónál viszont száznyolcvankilenc mű van felsorolva. Majdnem kilencszer annyi, mint az aggodalomnál! Elképesztő, nemde? Mivel az aggodalom az emberiség egyik legszembetűnőbb baja, azt hihetnénk, hogy minden középiskolában és egyetemen külön kurzust indítanak arról, „Hogyan szabaduljunk meg aggodalmainktól”. De ha az ország bármelyik tanintézetében van is ilyen kurzus, én még nem hallottam róla. Nem meglepő hát, hogy David Seabury Hogyan aggódjunk sikeresen című könyvében ezt írja: „Mikor elérjük a felnőtt kort, éppoly kevésbé vagyunk felkészülve a tapasztalatokkal járó gondokra, mint egy könyvmoly a balett-táncosi bemutatkozásra.” Mi az eredménye mindennek? Kórházi ágyaink felén ideges és érzelmi panaszokkal gyötrődő betegek fekszenek.

Végigböngésztem a New York-i közkönyvtár polcán sorakozó huszonkét művet az aggodalomról. Ráadásul megvettem minden könyvet, amit csak találtam az aggodalomról, de nem volt köztük egyetlenegy sem, amelyet tankönyvként

használni tudtam volna. Így hát írtam egyet magam.

Hét évvel ezelőtt kezdtem készülni e könyv megírására. Milyen módon? Elolvastam mindent, amit a filozófusok az aggodalomról írtak. Ezenkívül több száz életrajzt is elolvastam, Konfuciusztól Churchillig. Meginterjúvoltam rengeteg híres embert az élet legkülönbözőbb területeiről, például Jack Dempseyt, Omar Bradley és Mark Clark tábornokot, Henry Fordot, Eleanor Rooseveltet és Dorothy Dixet. De ez csak a kezdet volt.

Mást is csináltam, ami sokkal fontosabb volt, mint az interjúk és a könyvek. Öt évet dolgoztam egy laboratóriumban, ahol azt kutattuk, hogyan lehet legyőzni az aggodalmakat - a felnőtt osztályaimmal együtt. Legjobb tudomásom szerint ez volt a világ első és egyetlen ilyen laboratóriuma. A módszerünk a következő volt. A hallgatóknak adtunk egy sor szabályt arra, hogyan kell abbahagyni az aggodást, megkértük őket, hogy alkalmazzák a szabályokat mindennapi életükben, és aztán számoljanak be az osztálynak az elért eredményről. Mások arról beszéltek, ők milyen mód-szereket használtak régebben.

Mindennek hála, több előadást hallottam arról, „Hogyan győztem le az aggodalmaimat”, mint bár-ki más a földön. Ráadásul még olvastam is több száz előadást ugyanerről - előadásokat, melyeknek szövegét postán kaptam -, a világ minden táján működő osztályaink díjnyertes előadásait. Ez a könyv nem elefántcsonttoronyban született. Nem is akadémikusi értekezés arról, hogyan lehetne legyőzni aggodalmainkat. Arra törekedtem, hogy olvasmányos, rövid, dokumentumokkal alátámasztott művet írjak arról, hogyan győzte le több ezer felnőtt az aggodalmait. Egy biztos: ez gyakorlatias könyv. Segít megadni a kezdő lökést.

„A tudomány - mondta Valéry, a francia filozófus -, nem más, mint sikeres receptek gyűjteménye.” Ez a könyv sem egyéb: sikeres és az idő próbáját kiállt receptek gyűjteménye arról, hogyan győzhetjük le aggodalmainkat. De hadd figyelmeztessenek mindenkit: nincs benne semmi újdonság, noha sok olyasmit tartalmaz, amit nem gyakorolunk általánosan. De hát nekünk nincs is szükségünk újdonságokra. Mindent tudunk, amire a tökéletes élethez szükségünk lehet. Mindannyian olvastuk az aranszabályt és a hegyi beszédet. Nem a tudatlanság a mi bajunk, hanem a tehetetlenség. Ennek a könyvnek az a célja, hogy újra elmondjon, illusztráljon, áramvonalasítson és légkondicionáljon, valamint megdicsőítsen sok ősi és alapvető igazságot - azután bokán rúgjon minket, hogy tegyünk már végre valamit.

Nem azért vette a kezébe ezt a könyvet, kedves olvasó, hogy megtudja, hogyan

született. A dolog

sűrűjére kíváncsi. Vágjunk hát bele. Kérem, olvassa el e könyv első és második részét - és ha ezek után nem érzi úgy, hogy új erőre és új biztatásra tett szert, hogy aggodás helyett élvezze az életet - akkor hajítsa el. Nem lesz haszna belőle.

DALE CARNEGIE

KILENC TANÁCS, HOGYAN VEHETED A LEGTÖBB HASZNÁT ENNEK A KÖNYVNEK

1. Ha a legtöbb hasznot szeretnéd kihozni ebből a könyvből, egy elengedhetetlen feltétele van, egyvalami, ami fontosabb minden szabálynál és mód-szernél. Ha ennek az alapvető követelménynek nem teszel eleget, ezer szabály sem segít a tanulásban. Ha viszont megvan benned ez a fontos képesség, akkor csodákra leszel képes anélkül, hogy el kellene olvasnod ezt a fejezetet.

Mi ez a varázslatos feltétel? Nem több, mint komoly, elszánt tanulmányágás, eltökélt szándék, hogy abbahagyd az aggodást, és kezdj végre élni.

Hogyan lehet ezt az eltökéltséget kibontakoztatni? Úgy, hogy állandóan az eszedbe idézed, milyen fontosak számodra ezek az elvek. Képzeld el, hogy alkalmazásuk mennyit segíthet, hogy gazdagabb és boldogabb legyen az életed. Ismételd: „A lelkem nyugalma, a boldogságom, az egészségem és talán a jövedelemem is végső soron attól függ, fel tudom-e használni a nyilvánvaló és örök igazságokat ebből a könyvből.”

2. Először gyorsan fuss át egy-egy fejezetet, hogy nagyjából fogalmad legyen a tartalmáról. Eleinte alighanem kísértésbe esel, hogy rögtön tovább lapozz a következőre. De ne tedd - hacsak nem a pusztá szórakozás kedvéért olvasol. Ha viszont azért olvasod ezt a könyvet, mert abba akarod hagyni az aggodást, és el akarsz kezdeni élni, akkor lapozz vissza, és alaposan olvass el újból minden fejezetet. Hosszú távon ez a módszer időt takarít meg, és eredményre vezet.

3. Állj meg gyakran olvasás közben, hogy átgondolhasd, mit olvastál. Fontold meg, hogy a tanácsokat hogyan és mikor használhatnád fel magad is. Az olvasás ezen módja többet segít, mintha úgy rohannál, mint kutya a nyúl után.

4. Olvasás közben legyen piros ceruza vagy toll a kezvedben, és valahányszor olyan tanáccsal találkozol, amelyről úgy érzed, hogy magad is hasznát veheted: húzz mellé egy vonalat a lapszélen. A különösen hasznos tanácsokat húzd alá vagy jelöld meg négy csillaggal. Az ilyen jelzések minden könyvet sokkal érdekesebbé tesznek, és könnyebben vissza tudod keresni a fontos helyeket.

5. Ismerek egy asszonyt, aki tizenöt éve egy nagy biztosítótársaság titkárságának vezetője. Minden hónapban elolvassa a társaság által kibocsátott összes szerződéseket. Igen, hónapról hónapra, évről évre elolvassa ugyanazokat a szerződéseket.

Miért? Mert a tapasztalat megtanította, hogy csak ezen a módon képes

tökéletesen megjegyezni a feltételeket. Egyszer csaknem két évet töltöttem azzal, hogy könyvet írjak a szónoklásról; mégis úgy találom, hogy időről időre ismét végig kell futnom rajta, mert különben nem emlékszem, mit írtam a saját könyvemben. Meglepően gyorsan felejt az ember.

Ha tehát valóságos és tartós hasznot remélsz ettől a könyvtől, ne hidd, hogy az egyszeri, felületes átlapozás elég lesz. Miután alaposan elolvastad, minden hónapban néhány órát az ismétléssel kell töltened. Tartsd a könyvet az íróasztalodon, mindig a kezed ügyében. Nézz bele gyakran. Sohase téveszd szem elől azokat a gazdag lehetőségeket, amelyek az újrafelfedezésben rejlenek. Ne feledd el, hogy a könyv tanácsait csak akkor tudod a gyakorlatban folyamatosan és könnyedén megvalósítani, ha állhatatosan és következetesen újra meg újra tanulmányozod és felhasználod őket. Ez az egyetlen módja!

6. Bernard Shaw azt mondta egyszer: „Ha tanítanod kell valakit valamire, sohasem tanulja meg.” Igaza volt. A tanulás cselekvés. Ha tehát el akarsz sajátítani azokat az elveket, amelyeket ebben a könyvben ismersz meg, használd is őket minden lehetséges alkalommal. Ha nem így teszel, gyorsan elfeleded őket. Csak a begyakorolt ismeret marad meg az ember agyában.

Valószínűleg nehéznek találod majd, hogy mindenkor felhasználj ezeket a tanácsokat. Tudom,

hiszen még én, az író is gyakran nehéznek találom, hogy mindannak hasznát vegyem, amit ajánlok. Mialatt olvasod a könyvet, gondold arra, hogy nem csupán ismereteket merítesz belőle, hanem új szokásokat fejlesztesz ki magadban. Igen: új életfelfogást alakítasz ki. Ehhez bizony időre, kitartásra és napi gyakorlásra van szükség.

Forgasd hát gyakran ezt a könyvet. Tekintsd ezt a művet az aggodalom legyőzése gyakorlati kézikönyvének, és valahányszor nehéz problémával kerülsz szembe - ne vesítsd el a fejed. Ne a természetes, ösztönös módon cselekedj. Ez rendszerint helytelen. Ehelyett vedd elő a könyvet, és olvasd el az aláhúzott részeket. Aztán próbáld ki az új módszereket és figyelj meg a csodálatos hatást.

7. Ajánlj fel családtagjaidnak negyed dollárt minden olyan esetre, amikor rajtakapnak valamelyik itt tanult elv megsértésén. Árgus szemekkel fogj meg figyelni!

8. Kérlek, lapozz a 297. és 298. oldalra, és olvasd el, hogy H. P. Howell, a Wall Street-i bankár és az öreg Ben Franklin hogyan javították ki hibáikat. Ugyan miért ne használhatnál te is valami hasonló módszert, hogy ellenőrizd az ajánlott elvek alkalmazását? Ha megteszed, két eredményed lesz.

Először is, kifejleszted a saját önnevelési rendszeredet, amely mindenkiénél értékesebb neked.

Másodszor, tapasztalni fogod, hogy egyre gyakrabban hagyod abba az aggodást, és élvezed az életet.

9. Vezess naplót, amelyben feljegyzed, milyen sikereket értél el ezeknek az elveknek az alkalmazásával. Légy részletes. Jegyezd föl a neveket, az időpontot, az eredményt. A naplóbejegyzések nagyobb erőfeszítésre ösztönöznek majd, és milyen szórakoztató lesz átlapoznod őket, amikor évek múlva egy üres estén a kezvedbe akadnak!