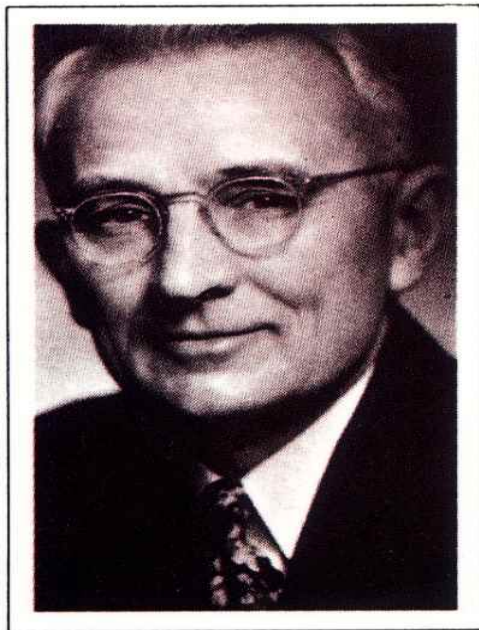


JAK

**SPRZEDANO PONAD
6.000.000 EGZEMPLARZY**

PRZESTAĆ SIĘ MARTWIĆ I ZACZĄĆ ŻYĆ



**Autor głośnego bestselleru
"JAK ZDOBYĆ PRZYJACIÓŁ
I ZJEDNAĆ SOBIE LUDZI"**

DALE CARNEGIE

DALE CARNEGIE

JAK
PRZESTAĆ SIĘ
MARTWIĆ
I ZACZAĆ
ŻYĆ

WYDAWNICTWO
**Studio
Emka**

Tytuł oryginału How to Stop Worrying and Start Living Tłumaczenie
Paweł Cichawa Redakcja

Ewa Stahnke

Projekt okładki Veselin Popadić Korekta

Zofia Kozik

Copyright 1944, 1945, 1946, 1947, 1948 by Dale Carnegie Copyright © 1984 by Donna Dale Carnegie and Dorothy Carnegie Published by arrangement with Simon & Schuster, Inc.
All rights reserved.

Copyright © for the Polish edition by Wydawnictwo Studio Emka Warszawa 1993, 2022

Wszystkie prawa, włącznie z prawem do reprodukcji tekstu w całości lub w części w jakiegokolwiek formie – zastrzeżone.

Wydawnictwo Studio EMKA wydawnictwo@studioemka.com.pl
www.studioemka.com.pl

ISBN 978-83-67107-01-3

Skład i łamanie: Anter Poligrafia Skład wersji elektronicznej:

konwersja.virtualo.pl

virtualo

Spis treści

Jak i dlaczego napisałem tę książkę

Dziewięć rad, jak czytać tę książkę

CZĘŚĆ PIERWSZA

Co musisz wiedzieć o zmartwieniach

1. Żyj odgradzony od przeszłości i przyszłości
2. Magiczna formuła na pozbycie się zmartwień
3. Co złego mogą ci zrobić zmartwienia

CZĘŚĆ DRUGA

Podstawowe techniki analizy zmartwienia

4. Jak analizować i rozwiązywać kłopotliwe problemy
5. Jak pozbyć się połowy zmartwień w pracy?

CZĘŚĆ TRZECIA

Jak skończyć z nałogiem zmartwienia się, zanim on skończy z tobą

6. Jak wypędzić zmartwienie z twojego umysłu
7. Nie daj się powalić robaczkom zmartwień
8. Prawo, które pozwoli ci odprawić zmartwienia
9. Musisz pogodzić się z tym, co nieuniknione
10. Wyznacz limit strat dla swoich zmartwień
11. Nie próbuj piłować wiórów

CZĘŚĆ CZWARTA

Siedem sposobów na zachowanie spokoju ducha, który przyniesie ci szczęście

12. Dziewięć słów, które mogą odmienić twoje życie
13. Nie opłaca się wyrównywać rachunków
14. Co zrobić, by nie zamartwiać się z powodu niewdzięczności
15. Czy każdą z rzeczy, które masz, oddałbyś za milion dolarów?
16. Poznaj siebie i bądź sobą: pamiętaj, że nikt inny nie jest taki jak ty
17. Jeśli trafisz na sęk, zrób z niego sękacz
18. Jak przez dwa tygodnie wyjść z depresji

CZEŚĆ PIĄTA

Doskonały sposób zwalczania zmartwień

19. Jak moi rodzice pokonali zmartwienia

CZEŚĆ SZÓSTA

Co zrobić, by nie przejmować się krytyką

20. Nie kopie się zdechłego psa

21. Zrób to, a krytyka cię nie zrani

22. Głupstwa, które popełniłem

CZEŚĆ SIÓDMA

Sześć sposobów zapobiegania zmęczeniu i zachowania energii

23. Jak przedłużyć dzień o godzinę

24. Jak nie dopuszczać do zmęczenia pracą

25. Jak pozbyć się napięcia i wyglądać młodo

26. Cztery zasady, które pomogą ci zapobiegać zmęczeniu i zmartwieniom w pracy 27. Jak pozbyć się nudy, która powoduje zmęczenie, zmartwienia i złość 28. Nie przejmuj się bezsennością

CZEŚĆ ÓSMA

Jak pozbyłem się zmartwień

Trzydzieści jeden prawdziwych historii

Wszystkie rozdziały dostępne w pełnej wersji książki.

JAK I DLACZEGO NAPISAŁEM TĘ KSIĄŻKĘ

W 1909 roku byłem najniezwyklejszym facetem w Nowym Jorku. Zarabiałem na życie, sprzedając ciężarówki. Nie wiedziałem przy tym nawet, jak wygląda silnik. Mało tego: nie chciałem wiedzieć. Nienawidziłem swojej pracy. Nienawidziłem życia w małym, pełnym karaluchów mieszkaniu na 56. Zachodniej. Do dzisiaj widzę wszystkie moje krawaty wiszące w pęku na ścianie. Kiedy rano sięgałem po jeden z nich, karaluchy rozbiegały się we wszystkie strony. Nienawidziłem tanich restauracji, w których się stołowałem. Też było w nich pełno karaluchów.

Co wieczór wracałem do pustego pokoju z okropnym bólem głowy. Był to skutek rozczarowania, zmartwień, goryczy i buntu. Buntowałem się, ponieważ moje młodzieńcze marzenia przerodziły się w koszmar. Co za życie! Czy to miała być ta wielka życiowa przygoda, o której śniłem? Czy tyle tylko miałem osiągnąć – pracę, której nie cierpiałem, karaluchy za współlokatorów, parszywe żarcie i żadnych widoków na przyszłość? Tak bardzo brakowało mi wolnego czasu na czytanie i pisanie książek. Już w szkole przecież postanowiłem je pisać.

Porzucając znienawidzoną pracę, mogłem tylko zyskać. Nie chciałem zarabiać kroci, ale bardzo chciałem wiele w życiu przeżyć. Krótko mówiąc, stanąłem na brzegu Rubikonu. Musiałem podjąć decyzję jak większość młodych ludzi, którzy wkraczają w dorosłość. Podjąłem ją więc i zmieniła ona całe moje życie. Przyniosła mi szczęście i dobre samopoczucie, na które nie liczyłem w najśmielszych nawet marzeniach.

A oto co postanowiłem: porzuciłem nie lubianą pracę i poświęciłem 4 lata na studiowanie w Stanowym Kolegium Nauczycielskim w Warrensburg w Missouri. Postanowiłem zostać nauczycielem na wieczorowych kursach dla dorosłych. Dzięki temu zyskałem czas na czytanie książek, mogłem przygotować wykłady, pisać powieści i opowiadania; chciałem „żyć, by tworzyć, i tworzyć, by żyć”.

Czego miałem uczyć na kursach dla dorosłych? Na podstawie własnych doświadczeń ze szkoły średniej uznałem, że wiedza i doświadczenie, które zdobyłem, przemawiając publicznie, przydały mi się w pracy i w życiu bardziej niż wszystkie szkolne przedmioty razem wzięte. Dlaczego? Dzięki

nim wyzbyłem się nieśmiałości i zyskałem wiarę w siebie, a także odwagę i stanowczość w kontaktach z ludźmi. Zrozumiałem, że przywódcą zostaje zwykle ten, kto potrafi jasno wyrazić swoje myśli.

Ubiegałem się o posadę nauczyciela retoryki na studiach wieczorowych w Columbia University i New York University, ale na obydwu tych uczelniach doszli do wniosku, że poradzą sobie beze mnie.

Byłem bardzo rozczarowany, ale dziś dziękuję Bogu, że odrzucili moje podanie, ponieważ zacząłem uczyć na kursach wieczorowych YMCA. Tam musiałem odnieść sukces – i to szybko. Ludzie nie przychodzili na moje zajęcia, aby zdobyć stopnie uniwersyteckie czy prestiż. Oni potrzebowali czegoś innego: chcieli rozwiązać własne problemy. Marzyli o tym, by zabrać wreszcie głos na spotkaniach w interesach, nie blednąc przy tym ze strachu. Akwizytorzy chcieli dowiedzieć się, jak odbyć wizytę u trudnego klienta, nie spacerując przedtem w tę i z powrotem przed jego biurem, aby zdobyć się na odwagę. Brakowało im pewności siebie i równowagi. Chcieli sukcesu w interesach i więcej pieniędzy na utrzymanie swoich rodzin. Ponieważ płacili za kurs w ratach, z pewnością przestaliby płacić, gdyby nie widzieli w tym sensu. Mnie natomiast płacono nie pensję, ale procent od wpływów; musiałem więc spełnić oczekiwania słuchaczy, jeśli chciałem zarobić na życie.

Wtedy sądziłem, że pracuję pod presją, teraz jednak wiem, że była to dla mnie bezcenna szkoła życia. *Musiałem* skłonić moich uczniów do działania. *Musiałem* pomóc im rozwiązać problemy. *Musiałem* każdą lekcję *poprowadzić tak, by chcieli przyjść na następną.*

Było to fascynujące zajęcie. Uwielbiałem je. Byłem zaskoczony, widząc, jak szybko ci ludzie nabierali pewności siebie i zdobywali awans, mnożąc własne dochody. Moje kursy odniosły sukces o wiele większy, niż kiedykolwiek marzyłem. Po trzech semestrach, wciąż będąc na procencie, otrzymywałem 30 dolarów za wieczór, a przecież na początku YMCA nie dawała mi nawet 5 dolarów stałej pensji.

Zacząłem uczyć przemawiania publicznego, ale z upływem lat dostrzegałem coraz wyraźniej, że moim uczniom brakowało też umiejętności pozyskiwania sobie ludzi. Ponieważ nie mogłem znaleźć odpowiedniego podręcznika, napisałem go sam. Właściwie książka ta nie powstała w zwykły sposób. Rozrastała się i pogłębiała podczas zbierania

doświadczeń przez moich uczniów. Zatytułowałem ją *Jak zdobyć przyjaciół i zjednać sobie ludzi*.

Książka ta była w zamierzeniu podręcznikiem dla moich kursantów. Napisałem także cztery inne na tematy, którymi nikt wcześniej się nie zajmował. Nigdy jednak nie marzyłem o tak wielkim sukcesie. Należę pewnie do najbardziej zaskoczonych pisarzy na świecie.

Z upływem lat zdałem sobie również sprawę, że kolejnym poważnym problemem moich uczniów jest to, iż nieustannie czymś się *zamartwiają*. Większość moich studentów stanowili ludzie interesu – dyrektorzy, handlowcy, inżynierowie, księgowi: przedstawiciele niemal wszystkich zawodów. Wszyscy oni mieli jakieś kłopoty, czymś się bardzo przejmowali. Na moje zajęcia uczęszczały też kobiety: pracujące zawodowo i gospodynie domowe. One też walczyły z obawami. Oczywiście stało się, że potrzebuję podręcznika, który nauczy tych ludzi, jak przestać się martwić. Tak jak poprzednio zacząłem od próby znalezienia takiej książki. Wybrałem się do wielkiej biblioteki publicznej na rogu Piątej Alei i Czterdziestej Drugiej Ulicy i ku swojemu olbrzymiemu zaskoczeniu odkryłem, że pod hasłem ZMARTWIENIE figurują tylko 22 książki. Ubawił mnie fakt, że ten sam katalog zawierał 89 książek o dżdżownicach. *Prawie dziewięć razy więcej książek o dżdżownicach niż o zmartwieniach!* Śmieszne, prawda? Można by się spodziewać, że skoro jest to jeden z najpoważniejszych ludzkich problemów, każda szkoła powinna oferować uczniom przedmiot zatytułowany „Jak przestać się zamartwiać”. A jednak dotąd nie słyszałem o takiej szkole. Nic dziwnego, że w swojej książce *How to Worry Successfully* (Jak martwić się skutecznie) David Seabury napisał: „Wchodzimy w dorosłe życie tak przygotowani do walki z przeciwnościami jak mól książkowy do tańca w balecie”.

Skutek? Ponad połowę łóżek szpitalnych zajmują ludzie niezrównoważeni nerwowo i emocjonalnie.

Przeczytałem te 22 książki o zmartwieniach stojące na półkach Biblioteki Publicznej w Nowym Jorku. Kupiłem też wszystkie, jakie tylko znalazłem. Żadna jednak nie nadawała się na podręcznik dla moich słuchaczy. Znowu więc musiałem napisać go sam.

Przygotowania rozpocząłem 7 lat temu. Na czym one polegały? Czytałem to, co w ciągu wieków napisali o zmartwieniach filozofowie. Czytałem też setki biografii, poczynając od Konfucjusza po Churchilla.

Przeprowadziłem wywiady z wieloma wybitnymi ludźmi, jak Jack Dempsey, generał Omar Bradley, generał Mark Clark, Henry Ford, Eleanor Roosevelt czy Dorothy Dix. Ale był to tylko początek.

Zrobiłem też coś znacznie ważniejszego. Przez 5 lat kierowałem warsztatami zwalczania zmartwień prowadzonymi na moich kursach dla dorosłych. O ile mi wiadomo, była to pierwsza i jedyna tego typu instytucja na świecie. Dawaliśmy słuchaczom zestaw porad, jak walczyć ze zmartwieniami, i prosiliśmy o stosowanie ich na co dzień. Potem każdy z nich zdawał sprawozdanie na zajęciach. Inni opowiadali nam o własnych doświadczeniach, które zdobyli wcześniej.

Wysłuchałem więcej opowiadań pod tytułem „Jak pokonałem własne zmartwienia” niż ktokolwiek. Przeczytałem setki takich opowiadań napisanych przez słuchaczy naszych kursów na całym świecie. A przysyłano mi tylko najlepsze. Tak więc książka ta nie wzięła się z niczego. Nie jest ona też akademickim gładzeniem o metodach przewycięzania zmartwień. Próbowałem napisać zwięzły i oparty na faktach raport, jak tysiące ludzi poradziło sobie z problemami. Jedno jest pewne: to książka praktyczna. Można z niej wiele wyczytać.

Paul Valéry, filozof i poeta, powiedział kiedyś, że nauka jest zbiorem „skutecznych recept”. Taka właśnie jest moja książka: to zbiór skutecznych i sprawdzonych przepisów, jak wyeliminować z życia zmartwienia. Jednak chciałbym cię uprzedzić, że nie znajdziesz na tych kartach niczego nowego; za to jest tu wiele zasad, do których się zwykle nie stosujemy. Bo przecież ani ty, ani ja nie dowiemy się o życiu żadnych nowości. Wiemy wystarczająco dużo. Przeczytaliśmy wiele złotych myśli, znamy Kazanie na Górze. Problem polega więc nie na braku wiedzy, lecz postępowaniu niezgodnym z nią. Celem tej książki jest wyciągnięcie z lamusa i odkurzenie wielu starych prawd tylko po to, aby nakłoniły cię do działania.

Ale przecież nie sięgnąłeś po tę książkę, aby dowiedzieć się, jak powstała. Musisz działać. A więc dobrze, zaczynamy. Przeczytaj, proszę, pierwszą i drugą część tej książki; jeśli lektura nie sprawi, że przybędzie ci sił i zaczniesz cieszyć się życiem, odłóż książkę na półkę. Nie jest dla ciebie.

Dale Carnegie

DZIEWIĘĆ RAD, JAK CZYTAĆ TĘ KSIĄŻKĘ

1. Jeśli chcesz skorzystać z tej książki, powinieneś dostosować się do jednego niezbędnego wymogu, o wiele bardziej podstawowego i o wiele ważniejszego niż jakakolwiek reguła czy technika postępowania. Dopóki nie spełnisz tego podstawowego wymogu, niewiele wskóra choćby tysiąc reguł dotyczących efektywnego uczenia się. Jeśli jednak posiadasz ten dar – zdasz cuda, nie czytając nawet rad, jak z tej książki skorzystać.

Cóż więc jest tym magicznym wymogiem? To proste: *głęboka, inspirująca do działania chęć zdobycia tej umiejętności, niezłomne postanowienie, że musisz przestać się martwić i zacząć żyć.*

Jak można wykształcić w sobie takie postanowienie? Wystarczy ciągle pamiętać o tym, jak ważne jest to dla ciebie. Pomyśl tylko, że pozwoli ci wieść bogatsze i szczęśliwsze życie. Powtarzaj sobie ciągle: „Mój spokój ducha, moje szczęście, moje zdrowie, a może i dochody zależą na dłuższą metę od stosowania starych, oczywistych i zawsze aktualnych prawd omówionych w tej książce”.

2. Najpierw czytaj każdy rozdział jak najszybciej, by móc ogarnąć go w całości. Będzie cię pewnie kusiło, aby przejść do dalszego ciągu. Jednak nie rób tego, chyba że czytasz tę książkę tylko dla przyjemności. Jeśli jednak robisz to, aby przestać się martwić i zacząć żyć, przeczytaj raz jeszcze uważnie każdy rozdział. W dalszej perspektywie przyniesie ci to oszczędność czasu i lepsze rezultaty.

3. Nie wahaj się przerwać czytania, aby przemyśleć to, czego się dowiedziałeś. Zadawaj sobie często pytania, kiedy i jak możesz wykorzystać zawarte w tej książce rady. Taki sposób czytania jest o wiele lepszy niż pędzenie do przodu jak pies goniący królika.

4. Czytaj z ołówkiem pod ręką. Ilekroć natrafisz na sugestię, która twoim zdaniem może okazać się przydatna, zakreśl ją. Jeśli uznasz, że jest to złota myśl, podkreśl każde zdanie lub postaw obok jakiś znak. Ten sposób czytania jest o wiele bardziej interesujący i ułatwia szybkie przyswojenie tekstu.

5. Znałem kiedyś kobietę, która przez 15 lat kierowała biurem w dużym koncernie ubezpieczeniowym. Raz na miesiąc czytała wszystkie zawarte w

tym czasie przez firmę kontrakty ubezpieczeniowe. Mimo to jednak często wracała do tego samego kontraktu przez kilka miesięcy z rzędu. Dlaczego? Ponieważ doświadczenie nauczyło ją, że tylko w ten sposób może dokładnie zapamiętać wszystkie prowizje firmy.

Ja sam poświęciłem dwa lata na napisanie książki o tym, jak przemawiać do wielu słuchaczy. A jednak przekonałem się, że raz na jakiś czas muszę ją przeglądać, aby przypomnieć sobie, co napisałem w mojej własnej książce. To zaskakujące, jak szybko zapominamy!

Jeśli więc chcesz rzeczywiście skorzystać z tej książki, nie wyobrażaj sobie, że wystarczy ją tylko przekartkować. Po uważnym przeczytaniu powinieneś co miesiąc poświęcać kilka godzin na powtórzenie. Trzymaj ją zawsze na biurku. Przeglądaj często. Ciągłe pamiętaj o rozlicznych możliwościach samodoskonalenia, które zawsze masz w rezerwie. Stosowanie tych zasad może stać się nawykiem tylko dzięki szczeremu i niezłomnemu postanowieniu powtarzania ich i wprowadzania w życie. Nie ma innego sposobu.

6. Bernard Shaw zauważył kiedyś: „To że ktoś nas uczy, nie znaczy, że się nauczymy”. Miał rację. Uczenie się jest procesem aktywnym. Uczymy się, działając. Jeśli naprawdę chcesz opanować reguły zawarte w tej książce, staraj się je stosować. Rób to, ilekroć nadarzy się sposobność. Inaczej szybko o nich zapomnisz. Tylko używana wiedza pozostaje w umyśle.

Prawdopodobnie będzie ci trudno postępować zgodnie z tymi regułami przez cały czas. Chociaż sam pisałem tę książkę, często było mi trudno stosować się do tego, co w niej zalecam. Tak więc czytając tę książkę, pamiętaj, że podejmujesz próbę wyrobienia w sobie nowych przyzwyczajeń. Tak, próbujesz nowego sposobu życia. A to wymaga czasu i codziennych ćwiczeń.

Traktuj ją więc jak podręcznik walki ze zmartwieniem. Ilekroć będziesz miał jakieś problemy, nie wpadaj w panikę. Powstrzymaj swoją naturalną, impulsywną reakcję. Zajrzyj do książki i przeczytaj zakreślone fragmenty, a następnie spróbuj zastosować nowo poznane sposoby postępowania.

7. Zaproponuj komuś z rodziny, że dasz mu dziesiątkę, ilekroć złapie cię na łamaniu tych zasad. To pomaga!

8. Otwórz, proszę, tę książkę na stronach 258 i 259 i przeczytaj, jak bankier z Wall Street H. P. Howell i Ben Franklin korygowali swoje błędy.

Może warto, abyś zastosował technikę Howella i Franklina do kontrolowania sposobu, w jaki stosujesz reguły zawarte w tej książce. Jeśli tak zrobisz, zyskasz dwie rzeczy. Po pierwsze, zaangażujesz się we własną naukę, co jest wręcz bezcenne i niezwykle stymulujące. Po drugie zaś, będziesz miał szansę przekonać się, czy robisz postępy w walce ze zmartwieniem.

9. Notuj własne sukcesy. Zachęci cię to do zwiększenia wysiłku. I jakże fascynująca będzie lektura tych notatek, kiedy wrócisz do nich za kilka lat!

9 rad w pigułce, jak czytać tę książkę

1. Rozwiń w sobie głęboką, pobudzającą do działania chęć, by przestać się martwić i zacząć żyć.
2. Czytaj każdy rozdział dwukrotnie, zanim przejdziesz do następnego.
3. Przerywaj często czytanie, aby przemyśleć, czy możesz wykorzystać każdą z rad.
4. Podkreślaj każdą ważną myśl.
5. Przeglądaj książkę raz w miesiącu.
6. Stosuj zawarte w niej reguły przy każdej sposobności. Używaj jej jako podręcznika, który pomoże ci rozwiązywać codzienne problemy.
7. Spraw, aby uczenie się tych reguł stało się częścią twojego życia, a jednocześnie zabawą: zaoferuj komuś z bliskich dziesiątkę za złapanie cię na łamaniu tych reguł.
8. Co tydzień sprawdzaj, czy czynisz postępy. Odnotuj błędy, sukcesy i postaraj się wyciągnąć z nich jakąś naukę na przyszłość.
9. Zanutuj, jak i kiedy stosowałeś te reguły.