

DONNA DALE CARNEGIE

**JAK ZDOBYĆ
PRZYJACIÓŁ
I ZJEDNAĆ
SOBIE LUDZI**

dla nastolatek

**DONNA DALE
CARNEGIE**

**JAK ZDOBYĆ
PRZYJACIÓŁ
I ZJEDNAĆ
SOBIE LUDZI**

dla nastolatek

Tytuł oryginału

How To Win Friends and Influence People for Teen Girls

Przekład: Dorota Piotrowska Projekt okładki: Michał Duława Redakcja: Agata Sylwestrzak-
Wszelaki Korekta: Paweł Wielopolski Redakcja techniczna: Andrzej Leśkiewicz

Copyright © by Donna Dale Carnegie

Fireside, a Division of Simon & Schuster, Inc., 2005

Copyright © for the polish edition by Wydawnictwo Studio EMKA,

Warszawa 2008, 2019

Wszelkie prawa, włącznie z prawem do reprodukcji tekstów w całości lub w części, w jakiegol-
wiek formie – zastrzeżone.

Designed by Melissa Isriprashad

Polską wersję cytatów Dale'a Carnegiego zaczerpnięto z książki *Jak zdobyć przyjaciół i zjednać
sobie ludzi*, tłum. Paweł Cichawa, Studio EMKA, Warszawa 1993 (przyp. red.).

Wydawnictwo Studio Emka

wydawnictwo@studioemka.com.pl

www.studioemka.com.pl

ISBN 978-83-66142-47-3

Skład i łamanie: Anter

Konwersja: [eLitera s.c.](#)

Spis treści

Dedykacja

Wstęp

Rozdział 1. Nie krytykuj, nie potępiaj i nie pouczaj

Rozdział 2. Wielki sekret kontaktów z ludźmi **Rozdział 3.** Sztuka przekonywania **Rozdział 4.** Wszystko, co kiedykolwiek chciałyście wiedzieć o zawieraniu przyjaźni **Rozdział 5.** Sztuka słuchania **Rozdział 6.**

Nie można wygrać kłótni **Rozdział 7.** Umiej przyznać się do błędu

Rozdział 8. Podsumowanie: jak być przywódcą i wydobyć z siebie i innych to, co najlepsze

O Donnie Dale Carnegie O Dale Carnegie Training Dale Carnegie Training dla nastolatków

Przypisy

*Wspaniałym młodym kobietom,
które czytając te słowa,
będą tworzyć swoją przyszłość*

Wstęp

GDY ZACZĘLIŚMY OMAWIAĆ POMYSŁ napisania książki specjalnie dla nastolatek, powiedziałam: „Jestem za. Szkoda, że nie wpadło mi w ręce nic takiego, gdy sama miałam naście lat”. Owszem, było wówczas wiele książek dla młodych dziewcząt, jednak te, które czytałam, na niewiele mi się zdały. Były pełne rad dotyczących tego, co wolno, a czego nie wolno, reguł, które nie wydawały mi się zbyt sensowne oraz wskazówek, jak być „grzeczną dziewczynką” (a bycie „grzeczną dziewczynką” wcale nie wydawało się zachęcające). Ale przecież chciałam być lubiana, mieć więcej pewności siebie i przyjaciół. Chciałam, żeby chłopcy zwracali na mnie uwagę i myśleli, że jestem fajna, a dziewczęta chętnie się ze mną przyjaźniły. Chciałam być duszą towarzystwa, liderem grupy, a nie tylko jej członkiem czy wręcz samotnikiem. Nie wiedziałam tylko, jak tego dokonać.

Być może myślisz podobnie. Jeżeli tak, to mam dla ciebie dobrą wiadomość! Trzymasz w ręce książkę, dzięki której nauczysz się, jak zostać taką osobą, jaką chcesz być. Zauważ, że użyłam słowa „nauczysz się”, co jest jeszcze lepszą wiadomością! Oznacza to, że nie musisz „mieć szczęścia”, być „utalentowana”, „bogata” czy „piękna”, by zdobyć sympatię innych. Ci, którym naprawdę się wiedzie, nie urodzili się z tymi wszystkimi przymiotami, podobnie jak Tiger Woods nie urodził się z kijem golfowym. Odnieśli sukces dzięki temu, że dokładnie wiedzieli, czego chcą, i nie szczydzili wysiłków, żeby osiągnąć cel. I ty możesz zrobić to samo!

Moim zadaniem jest wyposażyć cię w pewną wiedzę i narzędzia, które pomogą ci w twojej obecnej sytuacji i będą ci służyć przez resztę życia. Im wcześniej zaczniesz je wykorzystywać (najlepiej już dziś!), tym lepiej będziesz sobie radzić z otaczającymi cię ludźmi. Reguły opisane w

tej książce nie są żadną tajemnicą, a jednak stosuje je zadziwiająco mało ludzi, mimo że gwarantują sukces.

Powstanie tej książki nie byłoby możliwe bez twórczego zaangażowania Marguerite Lamb, która uczestniczyła w zbieraniu materiałów i opracowywaniu wstępnego szkicu. Dziękuję również Paisley Strellis za pomoc przy pisaniu i młodzieńczy zapał, bezcenne w ostatniej fazie przygotowywania książki. Obie poświęciły wiele czasu na zaadaptowanie pomysłów mojego ojca do potrzeb nastolatków. Marguerite i Paisley zebrały setki stron wywiadów, przeprowadzonych zarówno z nastolatkami, jak i odnoszącymi sukcesy młodymi kobietami, z którymi – jak sądzę – Czytelniczki mają wiele wspólnego.

Jeśli zaś chodzi o mnie... Pamiętam, że gdy miałam naście lat, życie nieraz wydawało mi się nie do zniesienia. Mam nadzieję, że dzięki wspólnej wiedzy naszego zespołu i mojego ojca udało nam się przedstawić Czytelniczkom prostszą i bardziej przystępną metodę nauki umiejętności życiowych niż ta, którą proponowały poradniki dla mojego pokolenia. Dajcie nam znać, czy trafiliśmy. Przyjemnej lektury!

Donna Dale Carnegie

Rozdział

1

Nie krytykuj,
nie potępiaj
i nie pouczaj

Jeśli masz ochotę na miód, nie niszcź ula

– Dale Carnegie

Wyobraź sobie, że pewnego dnia odkrywasz, że każdy twój ruch – to, jak się ubierasz, jak witasz się z rodzicami czy jak odpowiadasz na lekcji – wszystko to jest oceniane, a punkty wyświetlane są na ogromnej tablicy wyników tak, że każdy może je widzieć. Zdajesz sobie sprawę, że twój wynik wpływa na to, w jaki sposób ludzie cię postrzegają (podobnie jak ich wynik zmienia twój stosunek do nich), jednak nie jesteś pewna, które decyzje zwiększają punktację, a które nie. Zaczynasz się nawet zastanawiać, czy tym, co się z tobą dzieje, nie rządzi całkowity przypadek. Koszmar, prawda? Niestety nie. Każdego dnia nastolatki muszą radzić sobie w środowisku szkolnym. Niewiele jest w życiu okoliczności, które dobitniej uświadamiają ci istnienie podziałów niż przyjęcie lub odrzucenie przez grupę, podział na „my” i „oni”, poczucie, że jesteś „w porzo” albo zupełnie odstajesz – i w dodatku nieustannie przypominają, jak wypadasz na skali.

Niedawno przeprowadzono badania obejmujące uczniów klas w wieku 13–15 lat. Wynika z nich, że prawie 30% badanych w jakiś sposób miało do czynienia z problemem znęcania się, jako ofiara, sprawca czy też jedno i drugie. Byłam wstrząśnięta, w przeciwieństwie do dziewcząt, z którymi rozmawialiśmy, pisząc tę książkę – żadna z nich nawet nie wydała się zdziwiona; może jedynie tym, że ta liczba jest niska. Wiele z nich opowiedziało o własnych doświadczeniach. Oto opowieść Julie, lat czternaście:

Jest w naszej klasie dziewczynka o imieniu Marie, z której wszyscy się śmieją. To straszna perfekcjonistka; gdy piszemy test, co wszystkim zajmuje dziesięć minut, ona zawsze siedzi nad nim całą godzinę. Ma obsesję na punkcie baletu i nigdy o niczym innym nie mówi, tylko o tych swoich lekcjach tańca. Chodzi też trochę o jej wygląd. Staralam się być dla niej miła, ale w końcu i ja zaczęłam jej dokuczać. Śmiała się z naszych żartów, nie dawała po sobie poznać, jak bardzo ją raniły, ale pewnego razu jej mama powiedziała mojej, że Marie codziennie po szkole płacze. Gdy mama zapytała mnie o to, poczułam się okropnie. Powiedziałam jej, że starałam się trzymać stronę Marie, ale to było zbyt trudne. Każdemu zależy na tym, aby być lubianym, a ja nie chciałam, żeby reszta klasy odsunęła się ode mnie, dlatego że z nią trzymam. Wiem, jakie to straszne. Byłam już kiedyś w takiej sytuacji...

Z opowiadania Julie dowiadujemy się, że miała do czynienia ze znęcaniem się zarówno jako ofiara, jak i sprawca. Wydaje się nieprawdopodobne, że ktoś, kto z własnego doświadczenia wie, jak strasznie jest być wykluczonym i wyśmiewanym, zachowuje się tak wobec kogoś innego. Jednak gdy dokładniej przyjrzymy się słowom Julie, zauważymy, że bez względu na to, co kiedyś przeżyła, nie stawia się w sytuacji Marie. Gdyby rzeczywiście jej współczuła, nie mogłaby nie trzymać jej strony. A Julie jest wrażliwa raczej na krytykę swojej mamy. Jak powiedział kiedyś Dale Carnegie: „Krytykowanie jest bez sensu, ponieważ zmusza do obrony i zwykle powoduje, że zaczynamy się usprawiedliwiać”.

Był tak bardzo przeciwny krytyce, że zawsze przede wszystkim przekonywał: nie krytykuj, nie potępij i nie pouczaj. Spójrzmy na przykład Julie, a stanie się jasne, dlaczego powinniśmy trzymać się tej zasady. Zachowanie Julie jest sprzeczne ze wszystkimi trzema zaleceniami: krytykuje Marie, potępia ją za jej wygląd i osobowość i w końcu poucza, że

nie jest w stanie nic zrobić, by jej pomóc. Wiele z nas natychmiast stwierdzi, że same nigdy nie zachowałyby się w ten sposób, jednak tego typu myślenie już samo w sobie jest formą krytyki. Nie do nas należy osądzanie Julie. Dale Carnegie wierzył, że „krytykować, potępiać i narzekać potrafi każdy głupiec – i większość głupców to robi. Ale aby zrozumieć i darować, potrzeba charakteru i samokontroli”. Jednak jest coś, czego możemy się od Julie nauczyć. Wszystkie wiemy, jak podle jest znaleźć się w niełasce otoczenia, ale przykład Julie pokazuje też, jak może być okropnie, gdy się dowiemy, że ktoś cierpi z naszego powodu. Nikt nie chce uchodzić w swoich oczach za okrutnego prześladowcę czy kogoś zbyt tchórzliwego, by przeciwstawić się reszcie. Jednak wy nie musicie popełniać takich błędów. Jeżeli uda wam się przestać krytykować innych, a także nauczycie się wykorzystywać negatywną energię tak, by działała na waszą korzyść, będziecie coraz lepiej radzić sobie w trudnych sytuacjach.

** SKOŃCZ Z POTEPIANIEM **

W szkole średniej na porządku dziennym ktoś się z kogoś śmieje czy o kimś plotkuje, i chyba każdy ma jedno lub drugie na sumieniu.

– Lily, Rhode Island

WIEDZIEĆ, ŻE NALEŻY okazywać innym zrozumienie i współczucie, a *naprawdę to robić*, to dwie różne sprawy. Nie mam tu na myśli niczego niezwykłego; pewnie od małego słyszysz: „Nie rób drugiemu, co tobie niemiłe”, mam rację? Dlaczego zatem tak trudno jest nam rzeczywiście przestać to robić i postawić się w sytuacji drugiej strony? Może dlatego że chowamy się za stereotypami. O wiele łatwiej jest posługiwać się pochoptnymi uogólnieniami typu: sportowcy są tępi, cheerleaderki płytkie, a członkowie klubu szachowego to idioci, niż traktować każdego jako

odrębną jednostkę – kogoś, kto, podobnie jak my sami, nie chciałby być postrzegany w kategoriach płaskiego stereotypu. Prawda jest taka, że prześladowania, których jesteśmy świadkami w szkołach czy w miejscach pracy, znikłyby od razu, gdyby każdy w wieku od lat ośmiu do stu ośmiu zawsze szczerze starał się spojrzeć na daną sytuację z punktu widzenia drugiej strony.

Nie znaczy to, że masz zrezygnować z wyrażania własnych opinii i pomysłów, z własnego punktu widzenia, czyli tego wszystkiego, co czyni cię oryginalną i niepowtarzalną osobą. Jest duża różnica między osądzaniem czy posługiwaniem się stereotypami a konstruktywną krytyką, wynikającą z dobrej woli wobec drugiej osoby. Rozumiesz, o co mi chodzi? Spójrz na to z tej strony: nawet, jeżeli masz rację, jeżeli twoje zarzuty wobec kogoś są zasadne, to warczenie na tę osobę z powodu jej przewinień – lub, co gorsza, upokarzanie jej – nie sprawi, że zacznie zachowywać się inaczej. Dale Carnegie przytoczył wyniki badań słynnego psychologa, B.F. Skinnera, który „udowodnił eksperymentalnie, że zwierzę nagradzane za dobre zachowanie nauczy się o wiele więcej i szybciej oraz utrwali wyuczoną wiedzę na dłużej niż zwierzę karane. Późniejsze badania wykazały, że dotyczy to także ludzi. Krytykując innych, nie zmieniamy ich, często natomiast powodujemy trwałą urazę”. Uważasz, że to nieprawda? Zanim odpowiesz, wykonaj krótki test, dzięki któremu przekonasz się, czy potrafisz odróżnić konstruktywną krytykę od tej niszczącej.

Twoja najlepsza przyjaciółka przychodzi do szkoły z nową, koszmarną fryzurą. Jak reagujesz?

- a) Idziesz z nią do łazienki, by się przekonać, czy z przedziałkiem będzie jej bardziej do twarzy
- b) Pocieszasz, że włosy przecież w końcu odrosną...

- c) Czekasz, aż znajdziecie się w zatłoczonym bufecie szkolnym i przy wszystkich mówisz jej, że zaraz po lekcjach powinna pognać do centrum handlowego – słyszałaś, że mają właśnie totalną wyprzedaż kapeluszy

Uwielbiasz stokrotki, a twój chłopak przynosi ci na urodziny bukiet róż. Co robisz?

- a) Zachwycasz się kwiatami, mówiąc mu, że są wspaniałe – o swoim zamiłowaniu do stokrotek przypomnisz mu kiedy indziej.
- b) Dziękujesz i mówisz, że róże to twoje ulubione kwiaty... zaraz po stokrotkach.
- c) Stwierdzasz, że gdyby choć odrobinę słuchał tego, co mówisz, to by wiedział, że uwielbiasz stokrotki, a róże uważasz za banalne.

Twoja siostra, której „słoń na ucho nadepnął”, chce iść na casting do szkolnego musicalu. Co robisz?

- a) Dzwonisz po swoją uzdolnioną muzycznie przyjaciółkę, żeby dała jej szybką lekcję śpiewu.
- b) Radzisz siostrze, by poczekała do przyszłego semestru i postarała się o rolę w zwykłej sztuce.
- c) Pytasz ją, od kiedy *Nędznicy* to komedia.

Twoja mama znowu przypaliła pieczeń. Co robisz?

- a) Zjadasz, w końcu przecież się nie otrujesz.
- b) Rozgrzeb ujesz pieczeń na talerzu, by wyglądało na to, że coś zjadłaś, a potem po cichu czymś dojadasz, żeby nie czuć głodu.

⋮ c) Pytasz mamę, czy *chce*, żebyś w końcu połamala sobie na tym
zęby. ⋮



Zapraszamy do zakupu pełnej wersji książki
