



Dale Carnegie

& Associates, Inc.

KNIHA
PRO VŠECHNY,
KDO CHTĚJÍ VĚST
VYROVNANÝ
ŽIVOT

Jak překonat starosti a stres


PRÁH

Carnegie pro 21. století

Dale Carnegie & Associates, Inc.

Jak překonat starosti a stres

Nakladatelství Práh
2011

A black and white portrait of Dale Carnegie, an older man with glasses, resting his chin on his hand. The image is the background for the entire page.

Dale Carnegie & Associates, Inc.

Jak překonat starosti a stres

Sestavila a k vydání připravila spol. JMW GROUP, Inc.,
se svolením společnosti Dale Carnegie & Associates

Nakladatelství Práh
2011

S původní knihou Dalea Carnegieho z roku 1936 (v českém překladu), kterou jsem našel v otcově knihovně, jsem se seznámil už jako třináctiletý výrostek a kupodivu jsem si mnohé z jejích zásad zapamatoval. Vynořovaly se mi pak z paměti v době, kdy jsem vstoupil do praktického života – ať jako podřízený nebo jako šéf – a vědomě či podvědomě jsem se snažil jimi řídit.

Před můj zrak se postupně dostalo mnoho literatury a různých kurzů s rozmanitými technikami, jak působit na lidi. Carnegieho nauka však má jeden základní pilíř, jenž zůstal zachován i v tomto rozšířeném a pro současnou dobu propracovaném vydání: všechny doporučené zásady, formy a metody musím uplatňovat s upřímným vlastním vnitřním přesvědčením. Musím OPRAVDU poslouchat, zajímat se, chválit, spolupracovat... Zůstanu-li jen u snahy pomocí popsaných postupů manipulovat, nefunguje to. V žádném případě ne natrvalo.

Každému, kdo dokáže uvedená pravidla dodržovat, bude Carnegieho kniha účinným pomocníkem, jako byla mně.

Dr. Richard Salzmann

Copyright © Dale Carnegie Associates

TM owned by Dale Carnegie Associates

Exclusive worldwide rights in all languages licensed exclusively by JMW Group, Inc.

Translation © Svatoslav Gosman, 2011

ISBN 978-80-7252-895-0



Úvod

Všichni si děláme starosti. Některé starosti jsou krátkodobé a zbavíme se jich docela snadno. Ale když se do nás nějaká starost pořádně zakousne, dokáže z nás vysát elán, entuziasmus a energii, a můžeme dokonce pod jejím vlivem fyzicky nebo mentálně zkolabovat. Lékaři poukazují na skutečnost, že permanentní stres je příčinou mnoha nemocí, jako jsou různé alergie, astma, srdeční obtíže, vysoký krevní tlak, a dalších nemocí, které tu ani nemůžeme všechny vyjmenovávat.

Ten, kdo žije ve stínu obav, se chová zmateně, jeho mysl je roztržštěná, takže přeskakuje z jedné věci na druhou, což samozřejmě není dobré. Můžeme se naučit, jak vytěsnit starosti, stres a negativní myšlenky ze své mysli a vyladit se do harmonického modu, kdy naše myšlenky jsou konstruktivní, klidné, pozitivní, správně zacílené, plné lásky a porozumění.

Starosti dokážou přeměnit náš život v temnou beznaděj. A jediný způsob, jak takovou temnotu zahnat, je, že vneseme do života jas. Světlo totiž dokáže rozptýlit temnotu, asi tak jako slunce rozpouští mlhy. Když jsme tedy pod vlivem starostí, stačí jen obrazně řečeno otočit vypínačem a rozsvítit. Máme tím na mysli, že si musíme připomínat, že jsme dostatečně silní na to, abychom vyřešili problémy, kvůli kterým si děláme starosti. Musíme si prostě věřit. A také se musíme naučit držet tyto starosti v dostatečné vzdálenosti, „posvítit si na ně“, rozebrat je na malé kousky a ptát se: „Je tohle opravdová starost? Odkud se vlastně vzala? Jsou opravdu mé starosti tak velké, abych se jimi vůbec zaobíral? A nedá se za nimi vidět nějaká zákonitost?“ Musíme nad nimi zkrátka takto racionálně uvažovat. Tak se nám je podaří zlikvidovat a odpovědi na tyto otázky nám zároveň mohou pomoci pochopit, že tyto starosti jsou vlastně jen pouhými klamnými a iluzorními stíny v našich myslích. Zjistíme tedy, že vlastně nejde o žádnou realitu, ale o pouhý stín na duši.

A stín přece nemá žádnou moc. A protože už víme, že jsou to jen pouhá iluzorní mračna na duši, nehledejme v nich tedy realitu a řád. Nemá přece žádný smysl zabývat se něčím tak klamným, jako je stín.

Jak už jsme řekli, je třeba tyto negativní myšlenky nahradit pozitivními, zase a znovu o nich uvažovat, dokud je naše mysl nepřijme jako pravdu, která nás může osvobodit a pomoci nám jít kupředu.

Tohle všechno ale vyžaduje jistou práci, ale vy na ni máte. Musíte se jen rozhodnout, že ji podstoupíte. Je třeba, abyste si řekli: „Tohle zvlád-

nu. S tímhle se dokážu vypořádat. Není to nic než stín v mé mysli a rozhodně nemám v úmyslu přiznávat takové iluzi nějakou reálnou moc.“

V této knize se spolu podíváme na věci, které nám starosti způsobují. Prozkoumáme všechny starosti, které mají svůj počátek doma i v práci. Budeme mluvit o tom, jak se vypořádat se stresem a jakým způsobem se můžeme naučit rozvinout a udržet pozitivní vyladění, které nám pomůže vytěsnit starosti a umožní nám nahradit je kladnými myšlenkami a činy.

Pokud chcete vytěžit maximum z této knihy, nejprve si ji pozorně přečtěte, abyste pochopili celkový koncept správného přístupu ke starostem a stresům. Pak si přečtěte znovu kapitolu za kapitolou a začnete uplatňovat návody, které se týkají jednotlivých témat.

Nikdy nebudeme žít naprosto bezstarostně. Můžeme ale minimalizovat negativní dopady starostí a stresů a můžeme je přeměnit v pozitivně laděné činy, které nás učiní šťastnějšími a dokážou obohatit naše životy.

Arthur R. Pell, Ph.D., editor

Toto je třetí kniha z celé série. Těmi dalšími jsou:

- Jak rozvíjet vztahy s lidmi, působit na ně a získat jejich důvěru
- Jak správně myslet, jednat a mluvit
- Jak vést plnohodnotný život
- Jak se stát úspěšnou vůdčí osobností a efektivně se rozhodovat



1

**Rizika
spojená se starostmi**

Kolikrát jste se už v životě probudili uprostřed noci zalití potem, protože vás sužoval nějaký problém, který na vás ráno čekal (nebo jste se s ním měli vyrovnat v delším časovém horizontu). Jistě se vám už také někdy stalo, že jste uprostřed zábavy zničehonic pomysleli na problém, který vás trápí.

Je téměř nepravděpodobné, že by vůbec byl někdo, kdo nepoznal toto opakované bodání, kterými se nám starosti připomínají. Když se ohlédneme zpět na týdny a měsíce a budeme uvažovat nad věcmi, které nás tolik zaměstnávaly a sužovaly, byly příčinou bezesných nocí a dokázaly nám vzít radost ze života, mnohdy zjistíme, že tytéž starosti nám nakonec ve výsledku nezpůsobily zdaleka tolik starostí, jak jsme se původně obávali.

Ještě nikdy se žádný problém nevyřešil tím, že bychom si dělali starosti. Pokud využijeme energii konstruktivním způsobem (a strach dokáže spotřebovat spousty energie), abychom naše potíže vyřešili, místo abychom se v nich přehrabovali, můžeme se vyhnout strachu a obavám a žít zdravější život.

Tohle ovšem není nijak nová myšlenka. Filozofové a proroci v průběhu věků ji už dříve vyjádřili v mnoha obměnách. Dale Carnegie se ve své knize *„Jak se zbavit starostí a začít žít“* touto tematikou zabýval do hloubky. Již jen několik jeho myšlenek může pomoci většině lidí, aby si drželi strach a úzkosti v patřičném odstupu.

Tři způsoby, jak minimalizovat své obavy

Je velmi snadné říci někomu, aby si nedělal starosti. Ale dosáhnout toho, aby někdo opravdu zahodil své obavy a zklidnil se, to je trochu složitější. Nabízíme vám tři způsoby, jakými se takového stavu dá dosáhnout.

1. Když narazíte na nějaký problém, který vám působí starosti, nesmíte o něm bez ustání přemýšlet. Uvažujte nad ním a dojděte k nějakému rozhodnutí. Mnohé úzkostné stavy jsou totiž způsobovány tím, že se lidé nedokážou rozhodnout.

A jakmile k nějakému rozhodnutí dojdete, držte se ho. Možná, že ne vždy to bude to nejlepší rozhodnutí, ale jakákoli pozitivní akce je

lepší než nečinnost. Nedělejte častou chybu, že byste očekávali vlastní neomylnost.

2. Rozlišujte mezi přemýšlením a strachováním se. Pamatujte na to, že mezi těmito dvěma stavy myslí je velký rozdíl. Čisté myšlení je konstruktivní záležitost. Strachování je destruktivní.
3. Pokud můžete něco udělat s problémem, který vás sužuje, udělejte to. Měli byste udělat první poslední, abyste se starosti zbavili.

Mnozí obyvatelé Domu pro seniory v New Yorku si dělali starosti, že budou na cestě ven nebo při návratu domů přeпадeni. A strach je nakonec doslova uvěznil v osamělosti jejich pokojíků, přičemž druzí vycházeli ven jen s velkými obavami. Jeden starší pán si ale náhle uvědomil, že strach je už všechny naprosto ovládl a že se mu už nikdo nedokáže postavit. A tak se rozhodl přejít od úvah k činu. Výsledkem bylo všeobecné rozhodnutí několika mužů a žen, že budou v určitou hodinu každý den společně procházet „zónou strachu“. Takže konstruktivní myšlení místo destruktivní úzkosti vyřešilo celý problém.

Když narazíte na nějaký problém, zeptejte se sami sebe: Co nejhoršího se mi může stát? A připravte se na přijetí této nejhorší eventuality. A dále se pak snažte tuto nejhorší variantu nějak vylepšit.

Dale Carnegie

Pracujte se zákonem pravděpodobnosti

Když Mike odešel z univerzity, podobně jako mnoho mladých lidí z jeho generace se rozhodl, že procestuje USA autostopem. Jeho matka šlela. Celé noci nespala a sužovala se představami všech věcí, které se Mikovi mohou přihodit. Mohli by ho zabít, unést, mohl by spadnout do hlubokého příkopu u silnice, mohli by ho zavřít nebo by mohl chytit nějakou nemoc, mohl by se dát dohromady s nějakou špatnou společností, a tak bychom mohli pokračovat. Nespala tak celé týdny, nemohla už ani jíst a užívat si života. Prostě se celou dobu jen bála.

Hledala radu u své dlouholeté přítelkyně, která jí připomněla, že podobnou věc, jako udělal Mike, udělala před ním spousta jiných mladých lidí. A kolika z nich se doopravdy přihodilo něco tak vážného?

Navrhla jí také, aby se zašla poradit na policii, do novin nebo do nějaké dobrovolné sociální organizace. A všude tam jí potvrdili, že opravdu jen velmi malé procento mladých lidí přijde na cestách k úhoně. Zákon pravděpodobnosti tedy mluvil jasně ve prospěch šťastného návratu tohoto mladého muže. Jakmile matka přijala tento pohled na věc, přestala se strachovat a její život se vrátil do normálních kolejí. Samozřejmě, že jí čas od času přepadly obavy, ale už nevládl jejímu životu.

Časem se její syn vrátil z cest a vrátil se i ke studiím. Pokud by se jeho matka na celou věc nedokázala podívat ze správného úhlu, její duševní rovnováha by byla zásadně narušená.

Žijte v „denních přihrádkách“

Ve své knize *Jak se zbavit starostí a začít žít* cituje Dale Carnegie následující komentář Dr. Williama Oslera, který byl významným chirurgem a filosofem z počátku 20. století. Tato slova pocházejí z projevu, který Dr. Osler pronesl ke studentům Yalské univerzity.

Dr. Osler tehdy poznamenal, že na velkých oceánských parnicích má kapitán právo neprodyšně uzavřít jednotlivé oddíly v trupu lodi, pokud hrozí záhuba celé lodi. A v této souvislosti pronesl:

„Každý z vás je mnohem úžasnějším výtvozem, než je zaoceánská loď, a zároveň jste také vyrazili na mnohem delší cestu. A já na vás apeluji, abyste se naučili kontrolovat a ovládat svůj vzácný stroj a naučili se žít v „denních přihrádkách“, které připomínají zmíněná uzavíratelná oddělení na lodi, která jsou zárukou bezpečné plavby. Vystupte na kapitánský můstek a přesvědčte se, jestli tyto posuvné přepážky fungují. Zmáčknete knoflík a zaposlouchejte se v každé fázi svého života, jestli se ocelová vrata v podpalubí skutečně uzavírají a oddělují vás od nyní již mrtvého včerejška. Zmáčknete druhé tlačítko a spusíte další ocelovou přepážku, abyste také pevně oddělili minulost od budoucnosti...Vaše budoucnost je v tomto současném okamžiku... Zítřek pro vás nyní neexistuje. Myš-

lenky na zítřek by byly plýtváním energie, stresováním, a proto se ani nestarejte o toho, kdo se chvěje úzkostí z myšlenek na budoucnost. Dovřete tyto přepážky vpředu i vzadu a kultivujte dál zvyk žít v neprodyšně uzavřených, denních přihrádkách“.

Aby bylo úplně jasno, doktor Osler tím rozhodně nechtěl říci, že bychom neměli věnovat energii přípravě na budoucnost. Chtěl jen svým příměrem vyjádřit myšlenku, že nejlepší přípravou na zítřek je zkoncentrování všech duševních sil a entuziasmu, abychom zítra mohli odvést tu nejlepší možnou práci. Jinak řečeno, dnešní koncentrace je tou nejlepší přípravou na budoucnost.

Pokud chceme uzavřít ocelové přepážky oddělující minulost a budoucnost, Carnegie nám radí, abychom se ptali sami sebe na následující věci:

- Není to náhodou tak, že mám sklon neprožívat plně každodenní současnost, a to jen proto, že se příliš strachuji, co mi přinese budoucnost? Nežiji současností proto, že stále doufám, že se za horizontem jednoho dne objeví „rajská zahrada“, kde teprve budu naplno žít?
- Nekalím si někdy současnost jen proto, že lituji věcí, které se staly v minulosti – tedy nezabývám se příliš věcmi, které už se odehrály a nejdou změnit?
- Vstávám opravdu každé ráno s pocitem, že musím „chytit za pačesy tento nový den“ – tedy, že se budu snažit vytěžit maximum z darovaných čtyřiaadvaceti hodin?
- Nemohu náhodou získat více ze života, když budu žít v „nepropustných denních přihrádkách“?
- A kdy tohle začnu praktikovat? Příští týden? Zítra? Nebo už dnes? Existuje jedno staré přísloví, které říká: „Minulost je pryč a nemůžeme ji změnit a budoucnost neznáme. Ale dnešek je darem, kterého si musíme užít právě dnes.“

Tři šálky vody

Je velmi snadné ztratit naději ve chvíli, kdy se věci nedaří. Někdy nám prostě připadá, že ať uděláme, co chceme, stejně se nám nic nedaří. Následující podobenství nám ukáže, jak se také můžeme dívat na život.

Jistá mladá žena navštívila svou matku a vyprávěla jí o svém životě a o tom, jak tvrdý ho má. Už nevěděla, co si má počít, a všechno chtěla vzdát. Byla totiž k smrti unavena věčným bojem a věčnými zápasy. Zdálo se jí, že sotva vyřeší jeden problém, objeví se jiný.

Její matka ji vzala do kuchyně. Tam naplnila tři šálky vodou a položila je na rozpálenou plotnu. Voda začala brzy vřít. Do prvního pak vhodila mrkev, do druhého vložila vejce a do posledního dala zrnka kávy. Nechala šálky vřít a celou dobu neproněsla jediné slovo.

Po zhruba dvaceti minutách vypnula hořák. Vylvila mrkev a vhodila ji do mísy. Pak vytáhla vejce a také ho vhodila do mísy. Poté nabrala naběračkou kávu a nalila ji rovněž do mísy. Nakonec se otočila k dceři a zeptala se jí: „Pověz mi, co vidíš?“

„Mrkev, vejce a kávu,“ odpověděla jí dcera. Její matka ji postrčila blíž a požádala ji, aby ochutnala mrkev. Dcera tak udělala a řekla, že je mrkev měkká. Pak matka požádala dceru, aby vytáhla vejce a rozbila ho. Když oloupala skořápku, zjistila, že vejce je uvařené natvrdo. A nakonec matka požádala dceru, aby upila kávy. Dcera se usmála a nasála voňavé aroma kávy. A pak se zeptala matky, co tohle všechno vlastně znamená.

A matka jí vysvětlila, že všechny tři předměty byly vystaveny stejnému osudu – tedy, že byly vhozeny do vroucí vody. Mrkev byla zpočátku tvrdá a neústupně houževnatá. Ale když se povařila, změkla. Vejce bylo původně křehké, ale pobytem ve vařící vodě jeho vnitřek ztvrdnul. Ale káva se zachovala jedinečným způsobem – když byla delší dobu ve vroucí vodě, proměnila ji!

„A co z těchto tří věcí představuješ ty?“ zeptala se pak matka dcery. „Když na tvé dveře zaklepou protivensství, jak na ně zareaguješ? Jsi tedy mrkví, vejcem nebo kávou?“

A přemýšlejte o tom i vy. Kým jste? Jste snad mrkví, zdáte se být tvrdí a odolní, ale bolest a nepřízeň osudu způsobí, že „vyměknete“ a ztratíte svou sílu? Nebo jste snad vejcem, které je na začátku uvnitř měkké, ale horkem se jeho obsah promění? Snad jste kdysi měli jiskru, ale když jste se setkali se smrtí, zažili jste rozchody a finanční potíže nebo jste byli jinak zkoušeni životem, časem jste se jaksi zatvrdili a zatuhli jste? Nemáte na sobě také takovou tvrdou slupku, ale uvnitř je plno hořkosti a vaše srdce je kamenné?

Nebo jste jako kávové zrno? Takové, které dokáže změnit horkou vodu i každou potíž a všechny možné útrapy? A když začne voda vřít, teprve tehdy se z něj uvolňuje vůně a chuť. Pokud jste tedy jako takové kávové zrno, pak čím hůře, tím lépe pro vás. Když je vše naprosto bezvýchodné a černé, když je zkouška nejtvrděší, tohle všechno vám pomůže, abyste se posunuli k výšinám? Jak se tedy vlastně vypořádáváte v životě s nepřízní osudu? Jak je to s vámi? Jste mrkví, vejcem nebo kávovým zrnem?

Nejšťastnější lidé nepotřebují mít všechno na světě. Jen si prostě umějí užít to, co jim osud přihraje. Jasně zítřky vždy stojí na zapomenutém včerejšku. V životě se nemůžeme posunout vpřed, pokud se nám nepodaří zapomenout na minulé prohry a starosti.

Žijte proto podle starého přísloví, které říká: „Když jsme se narodili, plakali jsme a všichni kolem se smáli. Musíme žít tak, abychom se smáli, až budeme umírat, a druzí aby plakali.“

Kdyby lidé, kteří neustále nařikají nad svými nedostatky, uvážili to, jaké bohatství dostali do vínku, přestali by si dělat starosti.

Dale Carnegie

Nápady, které mohou snížit počet vašich starostí

Je jasné, že život není jen procházka růžovým sadem. Občas se nám přihodí něco, co nás doopravdy trápí, s čím si děláme starosti, a co po určitou dobu ovládá náš život. Ovšem hodně lidí se trápí kvůli opravdovým maličkostem, kvůli věcem, které mají přechodný charakter, anebo dokonce ve skutečnosti ani neexistují. Nabízíme vám nyní několik myšlenek, které vám mohou pomoci držet starosti pod kontrolou.

Starejte se především o své vlastní věci

Mnozí lidé si způsobují problémy tím, že se příliš starají o věci druhých. Děláváme to proto, že si myslíme, že naše řešení problémů je tím nejlepším, a kritizujeme ty, kdo mají na věc jiný názor. Prostě chceme,

aby „skákali, jak my pískáme“. K takovému postoji vede tyto lidi jejich přebujelé ego. Myslí si, že mají takzvaně patent na rozum a že jejich posláním je nasměrovat druhé tím „správným“ směrem. Pokud se budeme starat jen o své věci a budeme rady dávat jen tehdy, když jsme o ně požádáni, budeme mít i méně starostí.

Nechovejte zášť vůči druhým lidem

Je naprosto normální, že cítíme zášť vůči lidem, kteří nám nějak ublížili. Ale pokud se chcete posunout dál, je třeba, abyste pracovali na umění odpouštět a zapomínat. Odpusťte těm, kdo vám nějak ublížili, hoďte celou věc za hlavu a jděte dál životem.

Věřte si

Někdy míváme starosti, protože si myslíme, že nás druzí nedoceňují. Důvodem je, že naši šéfové nebo spolupracovníci nás jen málokdy pochválí. Je ale třeba si uvědomit, že mnoho lidí jen zřídka chválí jen tak pro nic za nic. Stejní lidé jsou ale kdykoli hotovi nás zkritizovat, ovšem naše úspěchy přehlížejí. A my děláme chybu v tom, že dáváme až příliš velký důraz na to, jak nás tyto lidé vidí. Pokud ale máme pevnou důvěru ve vlastní schopnosti a přednosti, budeme si pak dělat mnohem menší starosti s tím, co o nás druzí soudí.

Dejte si pozor na závist a žárlivost

Všichni jsme už někdy zažili, jak může žárlivost a závist zničit klid na duši. Třeba pracujete stejně tvrdě jako druzí, povyšování jsou ale jen oni a vy zůstáváte stát na místě. Nicméně konkurence je přesto zdravá. Ale někteří lidé nenávidí své sousedy jen proto, že mají novější a dražší auto. Žárlivost ovšem sama o sobě nemůže vyřešit problémy, pouze lidi udržuje v neklidu a přiděluje jim starosti. Je prostě třeba přijmout fakt, že abychom si mohli poříditi stejně dobrý vůz, musíme tvrdě a dlouho pracovat a zapomenout na závist.

Nebojte se změn

Změny jsou nevyhnutelné. Pokroku se prostě nedá dosáhnout beze změn. A přesto se mnozí lidé změn obávají. Změny je totiž vytlačují