

Biblioteka
POZITIVNE MISLI ZA SVAKI DAN

Naziv originala:
OVERCOMING WORRY AND STRESS
Dale Carnegie

Copyright © 2011 by JMW Group Inc. All rights reserved by JMW Group, Inc
Za izdanje na srpskom jeziku © Edicija, Beograd 2021.

IZDAVAČ
Edicija
Dunavski kej 8, Beograd

ZA IZDAVAČA
Lazar Vuk Bokan

GLAVNI I ODGOVORNI UREDNIK
Lazar Vuk Bokan

PREVODILAC
Ivana Petrović

LEKTURA I KOREKTURA
Edicija

DIZAJN KORICA
Edicija

ŠTAMPA
Tukan-print, Beograd

TIRAŽ
500 primeraka

Plasman
+381/64-521-521-0
klubcitalaca@edicija.rs
www.edicija.rs

ISBN 978-86-81962-28-2

Godina izdanja
2021.

KAKO

DA PREVAZIĐETE

BRIGU I STRES

DEJL

KARNEGI

 **EDICIJA**

Sadržaj

Predgovor	7
Poglavlje 1 Rizici u vezi sa brigom	9
Poglavlje 2 Prestanite stalno da se brinete	23
Poglavlje 3 Profesionalne brige	37
Poglavlje 4 Kako da zauzmete pozitivan mentalni stav?	55
Poglavlje 5 Kako da savladate strah?	65
Poglavlje 6 Kako da se izborite sa stresom?	77
Poglavlje 7 Prestanite da izgarate na poslu.....	91
Poglavlje 8 Kako da smanjite pritisak zbog vremenskog roka?.....	105
Poglavlje 9 Prilagođavanje promenama	119
Prilog A O Dejlu Karnegiju.....	135
Prilog B Principi Dejla Karnegija.....	137

Predgovor

Svi mi brinemo. Mnoge od tih briga su kratkotrajne i prestaju bez mnogo napora. Međutim, ukoliko briga traje duže, može da nam oduzme vitalnost, entuzijazam i energiju, kao i da dovede do fizičkog ili mentalnog sloma. Doktori ističu da hronična briga stoji iza brojnih bolesti, kao što su astma, alergije, kardio problemi, visoki krvni pritisak, kao i druge bolesti kojih je toliko da ih je teško sve pobrojati.

Zabrinut um je i konfuzan, podeljen i zaokupljen mnogobrojnim problemima koji, zapravo, i ne postoje. Mi sami možemo da istisnemo brigu iz svoje glave tako što fokusiramo misli na harmoniju, mir, lepotu, prave poteze, ljubav i razumevanje i zamenimo negativne misli konstruktivnim.

Briga čini da sve što je svetlo u našem životu postane tama. Jedini način da je prevaziđemo jeste da ponovo vratimo svetlo. Svetlo može da odagna tamu, kao što Sunce tera maglu. Kada imamo neku brigu, sve što treba da uradimo je da „upalimo svetlo“ u našoj glavi. Moramo da se podsetimo toga da smo dovoljno snažni da prevaziđemo probleme zbog kojih brinemo. Moramo da povratimo veru u sebe. Moramo da naučimo da razbijemo svoje brige, osvetlimo ih svetlom razuma, proučimo i iseckamo na deliće, a onda se zapitamo: „Da li su zaista prave? Odakle su se pojavile? Da li imaju neku moć? Da li iza njih stoji neki princip?“ Moramo im prići racionalno. To će ih raščlaniti i pomoći nam da shvatimo da su

samo senka našeg uma, lažne i iluzorne. Nemaju veze sa realnošću, samo senke u glavi.

Senka nema nikakvu moć – a pošto je briga senka u našoj glavi, ona nema realnost, nema princip i nema istine koja stoji iza nje. Nema smisla brinuti o senkama koje nemaju veze sa realnošću.

Moramo zameniti brigu pozitivnim mislima i neprestanim ponavljanjem istih sve dok naš um ne ovlada istinom, što nas oslobađa i pomaže da krenemo dalje.

Za to je potrebno malo truda, ali mi to možemo. Moramo biti odlučni da to uradimo. Moramo sebi reći: „Prevazići ću ovo. Hladne glave ću mu prići. To je senka u mojoj glavi, a neću dati moć senkama.“

U ovoj knjizi, pričaćemo o mnogim stvarima koje nas brinu. Proučićemo brige koje nastaju u našem domu i na našem radnom mestu. Govorićemo o tome kako da se izborimo sa stresom, izbegnemo izgaranje na poslu, razvijemo i održimo pozitivan mentalni stav koji će nam omogućiti da zamenimo svoje brige afirmativnim mislima i delima.

Da biste iz ove knjige izvukli maksimum, prvo je celu pročitajte i sagledajte sveukupni koncept borbe protiv briga i stresa. Tada ponovo pročitajte svako poglavlje i počnite da primenjujete savete iz nje da biste postigli sve ono što smo pomenuli.

Nikada se ne možemo potpuno osloboditi briga, ali možemo da minimalizujemo njihove negativne posledice i da ih pretvorimo u pozitivna dela koja nas čine srećnijima i obogaćuju naše živote.

Dr Artur R. Pel
Urednik

Poglavlje 1

Rizici u vezi sa brigom

Koliko ste se puta probudili usred noći, obliveni hladnim znojem, zbog brige u vezi sa nekim problemom sa kojim ćete se susresti sutradan, pa čak i daleko u budućnosti? Koliko ste puta iznenađeni stali usred neke prijatne aktivnosti i pomislili na problem koji vas mori?

Teško da postoji osoba kojoj se ne dešavaju stalno ove epizode brige.

Ipak, ako se nakon nekoliko nedelja ili meseci vratimo na problem zbog kojeg smo toliko brinuli, shvatićemo da nas je on probudio iz zimskog sna ili da je naše zadovoljstvo pretvorio u neverovatnu uznemirenost ili je manje-više bio nešto na šta nismo mogli da utičemo.

Nijedan problem se nikada nije rešio brigom. Ukoliko energiju koju koristimo za to (a briga je značajni konzument energije) kanalishemo u konstruktivni pristup rešavanju naše nelagode, umesto što je i dalje gajimo, prevazići ćemo strahove i rešiti se drhtanja nad njima i bićemo zdraviji i srećniji ljudi.

To nije nova ideja. Filozofi i proroci su je vekovima izražavali na različite načine. Dejl Karnegi se u svojoj knjizi *Kako zaboraviti brige i naći zadovoljstvo u životu* dublje pozabavio ovim problemom. Samo nekoliko predloga iz njegove knjige može pomoći većini nas da damo odgovarajuću perspektivu problemima zbog kojih brinemo.

Tri načina da umanjimo brige

Lako je nekom reći da prestane da se brine, ali druga stvar je kako će to uraditi. Evo nekih predloga koji mogu da vam budu od koristi:

1. Kada se susretnete sa nekim problemom zbog kojeg brinete, nemojte se neprestano vraćati na njega. Suočite se sa njim jedan jedini put i donesite odgovarajuću odluku. Veći deo brige je prouzrokovan neodlučnošću.

Kada jednom odlučite, držite se te odluke. Neće uvek biti ispravno, ali bilo kakva pozitivna aktivnost je uvek bolja nego odsustvo ikakve aktivnosti. Nemojte napraviti grešku i nadati se da do greške nikada neće doći.

2. Napravite granicu po kojoj ćete znati gde prestaje razmišljanje, a počinje briga.

Zapamtite, briga nije isto što i razmišljanje. Razumno razmišljanje je konstruktivno. Briga je destruktivna.

3. Ukoliko postoji nešto što biste mogli da uradite da rešite problem koji vas muči, uradite to. Trebalo bi da preduzmete sve moguće korake da biste ga prevazišli kako vas više ne bi mučio.

Nekoliko stanara jednog doma penzionera u Njujorku brinulo se zbog učestalih napada na stanare doma prilikom ulaska u zgradu i njihove pljačke. Stalan strah je uticao na to da mnogi od njih ne žele da izađu iz svoje sobe, a ostali su izlazili napolje veoma zabrinuti. Jedan penzioner je shvatio da ih ta briga frustrira, a da niko ne radi ništa na tome da bude prevaziđena, osim što se još više brine. Prešao je sa misli na dela. Rezultat je bio organizovanje nekoliko muškaraca i žena da svakoga dana u određeno vreme zajedno prolaze kroz tu „opasnu zonu“. Konstruktivno razmišljanje umesto destruktivne brige uspelo je da reši problem.

Kada se suočite sa nekim problemom, prvo se zapitajte šta je najgore što bi moglo da se dogodi. Prvo se pripremite na to, a zatim preduzmite akciju da do toga ne dođe.

Dejl Karnegi

Zakon prosečnosti

Kada je Majk prekinuo studiranje, poput mnogih svojih vršnjaka, odlučio je da obiđe Sjedinjene Američke Države auto-stopom. Njegova majka je bila u panici. Noćima nije mogla da spava plašeći se onoga što bi moglo da mu se dogodi. Mogao bi da bude ubijen, kidnapovan, završi u jarku, bude uhapšen, razboli se, upadne u loše društvo, itd. Nedeljama nije spavala, nije jela i nije mogla da uživa u svom životu. Samo se brinula.

Potražila je savet od svoje stare prijateljice koja ju je podsetila na činjenicu da hiljade mladih radi isto to. Koliko njih je stvarno imalo neko loše iskustvo?

Predložila je da to proveri u policiji, novinama i nekim društvenim organizacijama. Svi su potvrdili da se samo mali procenat omladine susreo sa nekim problemima te vrste. Zakon proseka je bio na strani ovog momka i njegovog bezbednog povratka kući. Jednom kada je njegova majka to prihvatila, malo se opustila, prestala da brine i život joj se vratio u normalu. Ipak, s vremena na vreme bi se malo zabrinula, ali to više nije postalo dominantno osećanje u njenom životu.

Na kraju se momak vratio kući i svojim studijama.

Da ona problem nije stavila u odgovarajuću perspektivu, mogla je da naruši svoj unutrašnji mir.

Živite život u dnevnim dozama

U svojoj knjizi *Kako zaboraviti brige i naći zadovoljstvo u životu*, Dejl Karnegi citira sledeće reči dr Vilijama Oslera, jednog od najvećih hirurga i filozofa sa početka dvadesetog veka, izgovorene grupi studenata Univerziteta Jejl.

Dr Osler je napomenuo da na velikim prekookeanskim brodovima kapetan ima pravo da zatvori pristup određenim delovima broda ukoliko bi to moglo da ugrozi čitavo plovilo. Zatim je rekao:

„Svako od vas radi u organizaciji, još neverovatnijoj nego što je brod, i sa njom se upušta u jedno dugačko putovanje. Ono što želim da kažem je da učite da kontrolišete mašineriju i živite sa svakodnevnim ograničenjima koja su najsigurniji način da bi se

obezbedila bezbedna plovidba. Izadite na palubu i uverite se da barem svi osnovni delovi rade punom parom. Pritisnite taster i čujte kako se gvozdene vrata u svakom aspektu vašeg života zatvaraju za prošlost, za ono što je bilo juče. Pritisnite drugi i metalnom zavesom zatvorite pogled u budućnost, kao što ste to uradili i sa prošlošću... Budućnost je sada... Ne postoji sutra. Gubitak energije, mentalna uznemirenost, nervoza i brige prate onoga ko se brine o budućnosti... Zatvorite se, a zatim izvršite segmentaciju sadašnjosti i pripremite se da usvojite naviku da živite život podeljen u svakodnevne porcije.“

Dr Osler nije želeo da kaže da ne bi trebalo da se pripreмимо za ono što nam donosi sutra, ali je rekao da je najbolji mogući način da se za njega pripremite taj da se koncentrišete i usmerite sve svoje napore, pamet i entuzijazam na to da današnji posao uradite najbolje što možete. To je jedini mogući način da se pripremite za budućnost.

Kao pomoć u zatvaranju tih gvozdenih vrata ka prošlosti i budućnosti Dejl Karnegi predlaže da postavimo sebi sledeća pitanja i zapišemo odgovore na njih:

Da li se dešava da zanemarujem život u sadašnjici zbog brige o onome što donosi budućnost ili da čeznem za nekim „svetlom na horizontu“?

Da li nekada komplikujemo sadašnjost žaleći za stvarima koje su se dogodile u prošlosti – koje su gotove i koje ne možemo promeniti?

Da li se ujutru budimo odlučni da ćemo iskoristiti dan u potpunosti i da ćemo izvući maksimum iz ta 24 časa?

Da li mogu izvući nešto više od života ako živim život podeljen na dnevne porcije?

Kada treba da počnem to da radim? Sledeće nedelje?... Sutra?... Danas?

Postoji jedna stara izreka: „Prošlost je iza nas, ne možemo je promeniti; budućnost je nepoznanica, ali je sadašnjost dar¹ – zbog toga ga tako i nazivamo.“

¹ Eng. Present – sadašnje vreme; dar, poklon. (Prim. prev.)

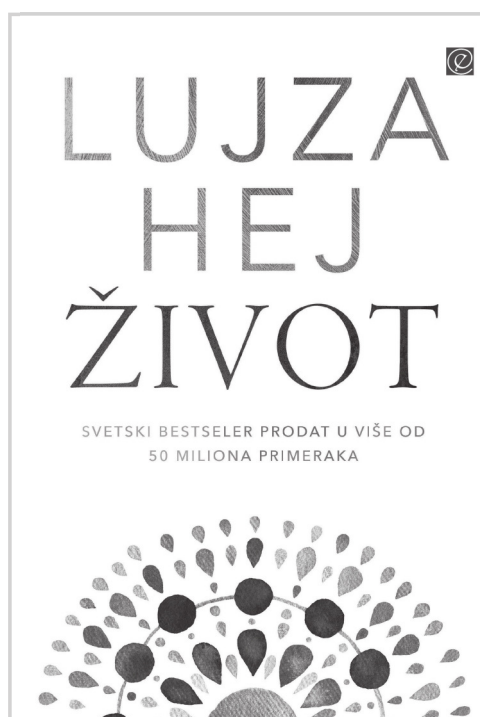
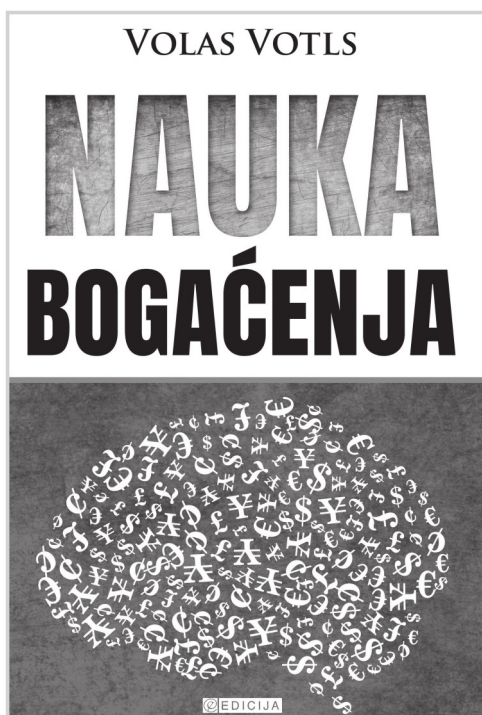
POTRAŽITE OSTALE NASLOVE



DR DŽOZEFA MARFIJA







СIP Каталогизација у публикацији
Народна библиотека Србије, Београд

ISBN 978-86-81962-28-2

COBISS.SR-ID 47377673