

Dejl Karnegi

PSIHOLOGIJA USPEHA

za 21. vek

**ŽIVOT JE KRATAK:
UČINITE GA
VELIČANSTVENIM**

Novi pogled na mudrost Dejla Karnegija

Admiral Books
Beograd, 2014.

Dejl Karnegi
**ŽIVOT JE KRATAK:
UČINITE GA VELIČANSTVENIM**

Naslov originala:
LIFE IS SHORT, make it great
– A Dale Carnegie Guide
Authored By DALE CARNEGIE & Associates, Inc.

Prvo izdanje: Beograd, 2014.
ISBN: 978-86-88617-84-0

Izdavač:
ADMIRAL BOOKS
www.admiral-books.rs

Za izdavača:
Zoran Rapajić

Prevod:
Aleksandra Solujić

Lektura:
Neda Knežević

Priprema i štampa:
ADMIRAL BOOKS

Tiraž: 500 primeraka

Sastavila i izdala JMW GROUP, INC. po licenci Dale Carnegie and Associates
Copyright © 2014. ADMIRAL BOOKS, Beograd, Kneza Miloša 95.

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system or transmitted in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording or otherwise, without the prior written permission of the Copyright owner.

Nijedan deo ove knjige ne može biti reprodukovan ili prekopiran u bilo kojoj formi ili na bilo koji način, elektronski ili mehanički, uključujući i šapilograf, fotokopirni aparat, magnetne zapise, ili bilo koji informacioni sistem za smeštanje ili korišćenje podataka, bez izričitog pismenog odobrenja autora.

**ŽIVOT JE KRATAK:
UČINITE GA
VELIČANSTVENIM**

PREDGOVOR

Probudite se i živite! Vi *niste* predodređeni da budete nesrećni, obuzeti strahom i brigom. Niste predodređeni da budete bolesni i da vas muči osećaj odbačenosti i inferiornosti. Vi posedujete moć kojom možete da obogatite svoj život – moć da prevazidete nedaće i dođete do sreće, harmonije, zdravlja i uspeha.

Bilo da se nalazite na pragu „odraslog“ života ili da ste već duboko u njega zagazili, nikada nije kasno da procenite šta ste postigli, šta ste želeli da postignete i šta možete da postignete u godinama koje dolaze. Čak iako životom niste zadovoljni kao što ste mislili da ćete biti, bez obzira na godine, još uvek možete da stvorite sebi budućnost koja je, ne samo bolja, već i zaista fantastična.

U ovoj knjizi ćete, iz principa koje je postavio Dejl Karnegi, a koje su razradili njegovi sledbenici i koje primenjuju milioni ljudi širom sveta, saznati kako da isplanirate svoj pristup raznim situacijama na koje nailazite tokom svog života. Naučićete kako da utvrdite koje su vam jače, a koje slabije strane, i kako da dobre strane dodatno poboljšate, a nedostatke prevazidete.

Ovo su neki od aspekata poboljšanja kvaliteta života o kojima će biti reči u ovoj knjizi:

- > Kako balansirati osnovne sfere života: vaš lični i porodični život, posao i karijeru, društvene i druge aktivnosti
- > Kako stres i brigu svesti na minimum
- > Kako osmisliti i usvojiti zdrav životni stil
- > Kako najefikasnije ostvariti odnose sa drugima
- > Kako postati harizmatična osoba
- > Kako se nositi sa zahtevnim ljudima
- > Kako kontrolisati sopstvene emocije

Biće još mnogo, mnogo načina da se ovlada veštinom življenja i uživanja u životu, kao što je navedeno u sadržaju.

Da bi ovi principi bili delotvorni u vašem slučaju, morate prvo da shvatite kako se trenutno snalazite sa nepredvidivim životnim promenama. Da biste mogli da identifikujete ove osobine i uočite vaše konkretne potrebe, u knjizi ćete naći upitnike na koje ćete sami odgovarati, kako bi procenili svoju reakciju na različite situacije. Neki od njih su sledeći:

- > Procena toga šta je u vašem životu uravnoteženo, a šta nije
- > Procena količine stresa sa kojim se suočavate i kako reagujete na njega
- > Analiza toga kako se nosite sa učinkom i napredovanjem na poslu i u karijeri
- > Ispitivanje vašeg „koeficijenta harizme“
- > Ocena toga koliko zaista slušate druge
- > Merenje vaše „emocionalne inteligencije“
- > Ocenjivanje vaše umešnosti u tome da li možete da se izborite sa konfliktnim situacijama u kojima se ponekada nalazite.

Saveti i predlozi koji su ovde predstavljeni obogatiće vaš život. Oni se ne zasnivaju samo na teoriji. Oni nisu ni propovedi ni filozofske rasprave. Oni potiču iz mnogogodišnjeg iskustva ljudi kao što ste vi, koji su ih primenjivali i čiji je život od prosečnog i običnog preživljavanja postao život kojim su zadovoljni, život koji je plodan, smislen i često uzbuđljiv.

Kako ovo ne bi bila samo još jedna knjiga koja će završiti na polici nakon što je pročitate, potrebno je da napravite plan po kome ćete sve što ste pročitali pretvoriti u akciju. Kada pročitate svako pojedinačno poglavlje, testirajte sebe, a rezultate koje ste dobili primenite u svakodnevnom životu. Fokusirajte se na one oblasti koje su specifične u vašem slučaju i sastavite plan po kome ćete preduzimati neophodne korake. To je samo početak. Nove koncepte ćete morati da integrišete u svoj način života. Povremeno pregledajte plan da biste izbegli povratak na stare navike.

Sada je vreme da počnemo.

Čitajte.

Učite.

Primenite.

Pridružite se milionima ljudi koji su uz pomoć učenja Dejla Karnegija i njegovih sledbenika uspeali da prevaziđu svoje probleme i brige, pridružite se onima koji su promenili svoj životni stil i za sebe stvorili zaista uspešan život.

USPEŠAN ŽIVOT POČINJE VAŠOM LIČNOM VIZIJOM

U rečniku – koji je, za razliku od kompjutera, neizostavno sredstvo lidera – nalaze se različite definicije reči misija. U ovom slučaju najprikladnija bi bila „svrha, razlog za postojanje“. Nasuprot tome, vizija je „slika ili obris budućnosti koju želimo da stvorimo“ i... kako nameravamo da živimo na putu svoje misije.

Peter M. Sengi

Stalno slušamo o tome kakvu moć ima uverljiva vizija svakog pojedinca. To ćete neizostavno čuti od vrhunskih motivacionih govornika, a teško ćete naći knjigu o ličnom ili organizacionom razvoju koja ne potvrđuje važnost stvaranja vizije. Ipak, i dalje će među publikom koja prisustvuje seminarima Dejl Karnegi organizacije manje od deset posto ljudi odgovoriti potvrdno na pitanje da li imaju pribeleženi siže svoje vizije za budućnost.

Zašto? Da se razumemo, ovo su verovatno najteža od svih pitanja: *Šta ja želim od života? Koja je moja uloga na ovom svetu?* Sa ovim pitanjima se već vekovima bore muškarci i žene širom sveta. I pored toga, i u današnje vreme nije ništa manje važno uložiti vreme, energiju i napor da bi se otkrila i definisala ova vizija od životnog značaja.

Šta je to što ćemo dobiti ovim trudom? Zašto bismo se uopšte i bavili time? Šta ćemo postići uz pomoć te vizije? Odgovor glasi: *stremite visoko ka trajnom uspehu i vrhunskoj stručnosti jeste nešto*

veoma vredno, nešto što se ne postiže lako. Da bismo došli do ovih retkih vrednosti, moramo da budemo spremni da se suočimo sa velikom dozom frustracije, poteškoća i razočaranja. Kako bismo bili u stanju da se suprotstavimo ovim nedaćama, potrebna nam je uverljiva i privlačna budućnost, ispunjena dostignućima koje priželjkujemo.

Energična vizija, energičan život

Uzbudljiva i dobro osmišljena vizija može da nam unese energičnost i uzbuđenje u svakodnevne aktivnosti. Vizija nam pomaže da svoje aktivnosti učinimo značajnim. Često osećamo kao da ono što radimo u datom momentu nema mnogo veze sa tim ko smo mi i šta ćemo postati. Vizija nam tokom vremena *pomaže da iskorenimo aktivnosti koje nas usporavaju.*

Konačno, takva vizija obuhvata naše talente, vrednosti, najdublja uverenja i onu jedinstvenu osobenost koja nas čini onakvima kakvi jesmo. Veoma je lična. Dotiče nas na najdubljem nivou. Dirljiva je!

Ovaj proces naše snove i našu misiju pretvara u stvarnost. Da nam pomognu na tom putu, neophodni su:

- Definicija svrhe/misije/vizije
- Određeni, merljivi ciljevi na putu ovog procesa
- Navike koje su u skladu sa ciljem i njegovim dostizanjem
- Aktivnosti koje postavljaju osnovu za te navike i podržavaju ih

Malo uloženog truda svakoga dana omogućiće nam da se polako ali sigurno krećemo ka krajnjem cilju i da iskorenimo nepoželjne aktivnosti. Ovo će dovesti do toga da budemo ispunjeni i zadovoljni.

Hajde da počnemo od prvog koraka.

Šta ja želim od života?

Mnogo je knjiga i stranica u poslednje vreme posvećeno tome da se ustanove razlike između svrhe, misije i vizije. Slikovito govoreći, kombinacijom ova tri pojma dobijamo životnu pokretačku snagu. Oni mogu i treba da se nađu zajedno u jednoj konciznoj definiciji. Za potrebe našeg razmatranja ovo ćemo zvati „sažet opis životne misije“.

Zbog čega je koristan ovaj „sažet opis životne misije“ i zašto bismo se uopšte trudili da ga stavimo na papir? Proces kroz koji ćemo proći dok pokušavamo da odredimo pravac kojim želimo ići pomoći će nam da odredimo prave ciljeve. Jedinstveni, jasni i određeni ciljevi pomažu nam da donosimo bolje odluke. Na kraju krajeva, našim odlukama su popločane staze kojima idemo kroz život. Kada shvatimo šta je to što zaista želimo i tome se posvetimo, postaje jasnije koje od naših odluka vode u tom pravcu, a koje ne. Proces stavljanja ovih stvari na papir pomaže u njihovom rasvetljivanju i navodi nas da zaista dođemo do odgovora na pitanje od životne važnosti – šta ja želim da postignem u životu?

Ovo je presudan korak koji moramo da učinimo ako nam je bitno da u životu stremimo ka kvalitetu visokog nivoa. Dinamičan plan životnog puta pomaže nam da promenimo ono što je neophodno da bi se taj plan i ostvario. Taj plan bi trebalo da nam obezbedi neophodnu energiju kojom ćemo eliminisati one aktivnosti koje nas vuku ka stranputici. Motivacija izvire iz zanimljivog životnog cilja. Ona nam daje snagu, hrabrost, izdržljivost i volju da podnesemo kratkoročne žrtve i nedaće u pohodu ka značajnijim ciljevima ili dostignućima, kao i ka uzvišenosti.

Kako ćemo odrediti svoju viziju?

Ne postoji konačna formula za pronalaženje pravog životnog cilja, ali iz istraživanja i razgovora sa uspešnim pojedincima izvukli smo sledeće korake:

1. Napravite listu stvari koje najviše volite da radite.
2. Napravite listu svih vaših značajnih uspeha i dostignuća.
3. Zamislite sebe za dvadeset godina. Šta biste voleli da radite? Zašto?
4. Šta radite u toj dalekoj budućnosti? Pitajte sebe: „Kako bi izgledao tipičan dan u toj idealnoj budućnosti?“
Isplanirajte ga.
5. U čemu ćete se razlikovati u odnosu na sadašnje vreme?
6. Sačinite listu od najmanje dvadeset pet svojih ubeđenja, verovanja.
7. Sačinite listu životnih vrednosti koje najviše cenite.

8. Precizno definišite i napišite koje su tri najbitnije stvari koje želite da postignete u životu.
9. Sastavite svoj epitaf. Po čemu želite da ostanete zapamćeni?

Razmišljanje o gore navedenim tačkama i sastavljanje ovih listi pomoći će nam da budućnost koju priželjkujemo sagledamo jasnije. Primetićemo kako njihovi obrisi počinju da se naziru.

Sažet opis životne misije često je sasvim ličan. Šta drugi o njemu misle uopšte nije toliko važno koliko to šta mi o njemu mislimo! Moramo da shvatimo da je životna misija svakog pojedinca podjednako jedinstvena kao što je i naša.

Opis životne misije treba da:

- Bude privlačan i uzbudljiv
- Bude prihvatljiv za dušu i razum
- Oslikava ono po čemu smo jedinstveni
- Kreira viziju budućnosti koja je bolja nego trenutna stvarnost
- Prikazuje naša najdublja verovanja i ubeđenja

Ovih pet kriterijuma neizostavno moraju da budu zadovoljeni. Pažljivo pročitajte svoj opis životne misije. Da li je uzbudljiv? Da li vam omogućava da vidite u kom pravcu idete? Da li će vam biti od pomoći da izdržite neizbežne konflikte, žrtve i teške odluke? Nemojte se iznenaditi ako vam bude trebalo dosta vremena da biste bili u potpunosti zadovoljni. Jednostavno, sami ćete intuitivno osetiti kada sve bude onako kako treba da bude.

Ciljevi/rezultati i prioriteti

Ciljevi proističu iz našeg životnog puta, kao putokazi ka velikim dostignućima. Oni su destinacije do kojih stižemo i koje prolazimo na putu ka ostvarenju našeg životnog cilja, stepenište sačinjeno od značajnih stepenika, koji grade budućnost zasnovanu na našoj životnoj misiji. Oni se moraju pažljivo osmisliti. Dok se bavimo jasnim definisanjem svoje životne misije, veoma je važno da je podelimo na više oblasti kojima ćemo se zasebno pozabaviti. Najčešće se ciljevi mogu podeliti po sledećim kategorijama:

- Porodica
- Međuljudski odnosi
- Finansije
- Karijera
- Zdravlje
- Duhovnost
- Mentalno zdravlje
- Zajednica

Kada postavljamo ciljeve, veoma je važno da prvo ustanovimo kakva osoba treba da postanemo kako bismo uspješno kormilarili na svom životnom putu. Šta moramo da naučimo? Šta moramo da promenimo? Prilikom postavljanja ciljeva često se previše fokusiramo na ono šta želimo, a zanemarujemo ono šta postajemo. Ono što ćemo dobiti u životu određeno je time kakvi smo. Obratite posebno pažnju na postavljanje specifičnih ciljeva ličnog unapređenja, kako biste ih dostigli brže i sa manje napora.

Ciljevi moraju da budu dugoročni i kratkoročni. Počnite od dugoročnih. Prvo pogledajte u svoj sažeti iskaz životne misije. Zamislite da ste već postigli šta ste želeli. Koja su to značajna dostignuća koja moramo da dosegne da bismo u tome uspeli? Razmotrite sve grupe ciljeva. Šta je to što moramo da postignemo da bismo stigli u tu uzbudljivu budućnost? Ako pažljivo odgovorite na ova pitanja, doći ćete do značajne grupe dugoročnih ciljeva.

Čarolija navika

„Zaboravljamo na lance kojima smo okovani“, pisao je Čarls Dikens. Postavlja se pitanje da li nas lanci koje kujemo sputavaju ili predstavljaju spona ka našoj dinamičnoj budućnosti? Aristotel je rekao: „Prvo mi stvaramo svoje navike, a zatim te navike počnu da nas određuju“. Svako ko ima ozbiljnu nameru da uspe u životu apsolutno mora da se pozabavi iskorenjavanju loših i stvaranjem korisnih navika.

Navike su istovremeno i naši najgori neprijatelji i naši najbolji prijatelji. One su bezlične i dovode do predvidljivih rezultata. Da bismo ih stekli, neophodna je disciplina. Ovo važi bez obzira na to da li je navika poželjna ili nepoželjna. Verovali ili ne, da bismo stekli loše navike moramo uložiti isto onoliko truda koliko nam je potrebno

da steknemo dobre navike. Evo šta mi predlažemo: neka vaše navike budu vaš svesni izbor, umesto da ih smatrate nametnutima.

Kao prvo i najvažnije, navike moraju da nam pomažu da dođemo do svojih ciljeva. Ako, na primer, postavimo poboljšanje svog zdravstvenog stanja i kondicije kao važan cilj, moraćemo prvo da stvorimo navike koje će raditi u korist tih ciljeva. Možda bismo mogli da stvorimo takvu naviku u ishrani koja bi se sastojala iz toga da pojedemo najmanje dve porcije svežeg voća dnevno, ili naviku vezanu za rekreaciju – da šetamo najmanje dvadeset minuta svakog dana. Možda bi bilo neophodno prekinuti nepoželjnu naviku konzumiranja slatkiša. Kada steknemo navike koje su u skladu sa našim ciljevima, mi smo obezbedili zagarantovani uspeh. Čak ćemo se sa više elana ponašati u skladu sa novim navikama, jer će nam one prijati i nagrađivati nas zadovoljstvom koje proizilazi iz kretanja u pravcu željenog cilja, a ne dalje od njega. Osećanje uzvišenosti se javlja kada počnemo da se ponosimo ovim navikama, kada u njima postanemo vešti i kada počnemo da uživamo u procesu!

Ne više od dve navike u isto vreme

Razmotrite svoje dugoročne ciljeve. Koje navike ima osoba u koju vi želite da se pretvorite? Sastavite najveću moguću listu. Dalje, napravite listu svih loših navika koje trenutno upražnjavate i koje ćete morati da odbacite u toku vaše transformacije u osobu koja će biti sposobna da ostvari vaše dugoročne ciljeve. Pobrinite se da liste budu temeljne.

Sledeći korak jeste da ih poređate po važnosti. Koje nove navike morate odmah da steknete, a koje od nepoželjnih da eliminišete što pre? Ovo je veoma bitan korak. Iskustvo nam govori da je najbolje da se navikama pozabavite pojedinačno ili najviše sa dve istovremeno. Ako pokušate da se bavite svim navikama istovremeno, navrat-nanos, to će dovesti do toliko radikalne promene i do šoka da nećete moći dovoljno dugo da izdržite.

Odredite način na koji ćete svaki dan pratiti svoj napredak u odvikavanju od starih i stvaranju novih navika. Možda bi vam dobro došlo da vodite dnevnik, ili je možda dovoljna samo kratka beleška na kalendaru.

Podelite proces, materijalizujte ga

Konačan korak u ovom procesu je podeliti ga do dnevnog nivoa. Koje su to stvari koje moramo da uradimo danas, a koje će nam pomoći na putu ka ovim navikama, i na kraju, do našeg životnog cilja? Te stvari stavljamo na našu dnevnu listu.

Prvo pogledajte u svoje mesečne ciljeve. Iako se ovo u početku može činiti zametnim, veoma je važno sagledavati mesečne ciljeve svaki dan pre nego što ustanovimo koje su to svakodnevne aktivnosti kojima ćemo se baviti na dnevnoj listi. Ljudi imaju taj običaj da rade ono što im se nađe na dohvatu ruke, ali nažalost, ono što nam je očigledno vidljivo nije uvek i najvažnije. Ono čemu ljudi najčešće posvećuju pažnju uglavnom i nije baš to što će im biti od koristi na duže staze. Bitne faktore u životu moramo da eksponiramo kako bismo mogli da se na njih fokusiramo.

Još jedanput, izbegavajte sklonost ka tome da svoju dnevnu listu pravite na osnovu papira na radnom stolu ili zahteva koje dobijate od drugih. Pravite je, prvo, na osnovu mesečnih ciljeva. Ostalo vreme ispunite drugim dužnostima i poslovima koji su bitni. Steknite naviku da svoje mesečne ciljeve razmatrate svakodnevno, i na taj način ćete krenuti putem velikih uspeha.