

**Gullna reglubókin**

**Dale Carnegie**

# Gullna reglubókin

*Reglur í mannlegum samskiptum*

## Vertu vingjarnlegri einstaklingur

1. Ekki gagnrýna, fordæma eða kvarta.
2. Vertu heiðarlegur og einlægur í viðurkenningu þinni.
3. Vektu ákafa löngun hjá öðrum.
4. Sýndu öðrum einlægán áhuga.
5. Brostu.
6. Mundu að nafn hvernar manneskju er henni það mikilvægasta og hljómfegursta í heimi.
7. Vertu góður áheyrandi. Hvettu aðra til þess að tala um sjálfa sig.
8. Hagaðu máli þínu eftir áhugasviði þess sem þú ræðir við.
9. Láttu viðmælanda þínum finnast hann vera mikilvægur – og vertu einlægur í viðleitni þinni.

---

## Snúðu fólki á þitt mál

10. Eina leiðin til að sigra í deilum er að forðast þær.
11. Virtu skoðanir annarra. Segðu aldrei: „Þetta er ekki rétt hjá þér.“
12. Ef þú hefur rangt fyrir þér viðurkenndu það strax og afdráttarlaust.
13. Byrjaðu á því að vera vingjarnlegur.
14. Fáðu viðmælanda þinn til að svara játandi strax frá byrjun.
15. Leyfðu öðrum að tala.
16. Láttu hina manneskjuna halda að hún eigi hugmyndina.
17. Reyndu í einlægni að setja þig í spor annarra.
18. Sýndu hugmyndum og óskum annarra skilning.
19. Höfðaðu til þess besta í öðrum.
20. Settu hugmyndir þínar fram með leikrænum hætti.
21. Hvettu aðra til dáða.

# Gullna reglubókin

*Reglur í mannlegum samskiptum*

## Vertu leiðtogi

22. Byrjaðu á hrósi og einlægri viðurkenningu.
23. Vektu athygli fólks óbeint á mistökum þess.
24. Talaðu um þín eigin mistök áður en þú gagnrýnir aðra.
25. Varpaðu fram spurningum í stað þess að gefa skipanir.
26. Leyfðu fólki að halda virðingu sinni.
27. Lofaðu allar framfarir, stórar og smáar. Vertu „einlægur í viðurkenningu þinni og örlátur á hrósið.”
28. Hrósaðu fólki, það vill standa undir því.
29. Hvettu aðra áfram. Gerðu lítið úr mistökunum.
30. Fáðu fólk til að fara að vilja þínum með glöðu geði.

# Gullna reglubókin

*Reglur úr bókinni Lífsgleði njóttu*

## Nokkrar staðreyndir um áhyggjur

1. Lifðu í einn dag í einu.
2. Ef þú ert áhyggjufullur:
  - a. Spurðu sjálfan þig: „Hvað er það versta sem fyrir getur komið.“
  - b. Ef það er óumflýjanlegt búðu þig þá undir að sætta þig við það.
  - c. Farðu svo með hægð að bæta úr hinu versta.
3. Minntu sjálfan þig á það gífurlega verð sem þú getur orðið að gjalda fyrir áhyggjur með heilsu þinni.

---

## Grundvallaraðferðir við að greina áhyggjur

1. Viðaðu að þér staðreyndunum.
2. Taktu ákvörðun er þú hefur íhugað vandlega allar staðreyndir.
3. Þú skalt hefjast handa jafnskjótt og þú hefur tekið ákvörðun. Framfylgdu henni tafarlaust og hafðu engar áhyggjur af niðurstöðunni.
4. Þegar þú glímir við vandamál skaltu svara eftirfarandi spurningum:
  - a. Hvert er vandamálið?
  - b. Hverjar eru orsakir þess?
  - c. Hvaða lausnir eru hugsanlegar?
  - d. Hvaða lausn aðhyllist þú?

# Gullna reglubókin

*Reglur úr bókinni Lífsgleði njóttu*

## Sigrastu á áhyggjunum áður en þær sigr þig

1. Stökktu áhyggjunum á flóttu með annríki, það er besta lyfið.
2. Láttu smámuni eyðileggja lífshamingju þína.
3. Notaðu líkindalögmálið til að útiloka margar af áhyggjum þínum.
4. Sættu þig við hið óumflýjanlega.
5. Gerðu gagnárás á áhyggjur þína.
6. Fárastu ekki yfir fortíðinni. Sagaðu ekki sag.

---

## Sjö leiðir til friðar og hamingju.

1. Hugsaðu um frið, hugrekki, heilbrigði og von.
2. Reynum aldrei að hefna okkar á óvinum okkar.
3. Búumst við vanþakklæti í stað þess að fárast yfir því.
4. Horfum á björtu hliðar lífsins – ekki erfiðeikana.
5. Hermum ekki eftir öðrum.
6. Breyttu ósigrum í sigra.
7. Gleyfum óhamingju okkar með því að gleðja aðra.

# Gullna reglubókin

*Reglur úr bókinni Lífsgleði njóttu*

## Láttu gagnrýni ekki á þig fá

1. Óverðskulduð gagnrýni er oft dulbúið hrós.
2. Gerðu þitt besta.
3. Söfnum skýrslum um mistök okkar og gagnrýnum okkur sjálf.

---

## Sex aðferðir til að koma í veg fyrir þreytu og áhyggjur.

1. Hvíldu þig áður en þú þreytist.
2. Lærðu að hvílast við starf þitt.
3. Farðu reglulega í slökun heima við
4. Temdu þér þessar fjórar góðu starfsvenjur:
  - a. Taktu til á skrifborði þínu.
  - b. Forgangsraðaðu.
  - c. Leystu vandamálin strax ef mögulegt er.
  - d. Lærðu að skipuleggja og stjórna.
5. Reyndu að fá áhuga á starfi þínu.
6. Minnstu þess að enginn hefur dáðið úr svefnleysi.



# Dale Carnegie

1888-1955

*Stofnandi*

## Æviágrip

Dale Carnegie fæddist árið 1888 í Missouri, Bandaríkjunum og stundaði nám við Warrensburg ríkiskennaraháskólann í sama ríki. Hann hóf störf sem sölumaður og hélt til New York þar sem hann vildi reyna fyrir sér í leiklist. Í New York byrjaði hann að kenna fullorðinsnámskeið í tjáningu fyrir KFUM og þar með var grunnurinn lagður að hinum heimspektu Dale Carnegie námskeiðum. Fyrsta námskeiðið var haldið árið 1912 og bækur Dale Carnegie um námskeiðin og lífsreglur þeirra, Vinsældir og áhrif og Lífsgleði njóttu, skipuðu efstu sæti á bóksölulistum um allan heim. Bækur Carnegie, sem hafa verið þýddar á 38 tungumál, hafa selst í yfir fimmtíu milljónum eintaka.

Carnegie var eftirsóttur ræðumaður og fyrirlesari og leiðtogar um allan heim leituðu ráða hjá honum. Hann var dálkahöfundur fyrir fjölda dagblaða og var með daglegan útvarpsþátt. Dale Carnegie er í dag alþjóðleg keðja sem samanstendur af yfir 3000 þjálfurum og er með skrifstofur í yfir 80 löndum.