

ИДИОТИТЕ

СА НЕПОБЕДИМИ

... И ВНАГИ УСПЯВАТ ДА НИ СЪСПЯТ ДЕНЯ



СЕРИЯ • ПОЗНАЙ СЕБЕ СИ •



АНДЖЕЛО РОДАФИНОС



За автора (самопохвала...)



АНДЖЕЛО (КАИСИДИС) РОДАФИНОС

започва обучението си в Атинския морски инженерен институт,

защото... е отличен ученик в гимназията. Тъй като е всеотдаен баскетболист, който обича спорта, той сменя специалността си – въпреки очакванията на важните за него хора – и започва да учи физическа култура и спортни науки в Аристотеловия университет в Солун. След това завършва магистратура по спортна психология и преподаване в колежа в Итака, Ню Йорк, и получава докторска степен по психология от Университета Уулонгонг, Австралия.

Работейки в академичната област от почти двайсет години, д-р Ро преподава обща, приложна, социална и трудова психология в различни университети и в продължение на почти десет години е декан на катедрата по психология в Сити Колидж, международния факултет на университета в Шефилд. Публикувал е множество статии в специализирани и популярни списания, участвал е и в няколко телевизионни и радио предавания. Първата му книга „От принц в жаба... и обратно!“ Приложни психологически техники, за да усъвършенствате себе си – или другите“ (на гръцки) се превърна в популярен наръчник за хора от всички възрасти и поприща. Втората му книга „Идиотите са непобедими“ е посветена на стреса и решаването на проблеми.

Днес той (вероятно) живее в Мелбърн и е програмен директор на програмата по социални науки в „Онлайн едюкейшънъл сървисиз“ и хоноруван старши лектор в Технологическия университет в Суинбърн.

Обучение и консултиране

Професионален лектор и консултант по проблемите на цели организации и отделни индивиди, г-р Родафинос води множество семинари по теми, свързани с промяната, стреса и управлението на времето, мотивацията, комуникацията, убеждаването и преговорите, изграждането и сплотяването на екипа, връзките с обществеността, успеха и щастието, спорта и храненето и други.

Контакти

За да организирате представяне на книга, лекция или семинар за вашата компания, клуб, асоциация, гимназия и т.н., вижте графика на г-р Ро; за да се свържете с него онлайн или да свалите безплатни електронни книги и презентации, посетете официалния сайт на:

<http://www.rodafinos.weebly.com>

или страницата във фејсбук:

<http://www.facebook.com/IdiotsAreInvincible>,

или се свържете с него по електронната поща:

arodafinos@gmail.com

или чрез SKYPE: rodafinos.

Книга за нас (и) идиотите

Вие, извинете, от идиотите ли сте? Как сте днес, тровите ли си живота с упование и автоматизирана обреченост – в повечето случаи несъзнателно? Вземате ли здравето на всички наоколо и особено прилежно – на най-ценните за Вас хора? За враговете, населяващи изтерзаното Ви ежедневие, дори не говорим. Имате ли проблеми със ставането сутрин, уморени и вкиснати от ранни зори? Нещо за задръстванията и шофьорите по пътищата? А идиотите на работното Ви място, кой от кой по-изобретателен в мисията си да мори премерено и целенасочено точно Вашия живот? За домашните да не говорим. . .

За бога, всички ли са се наговорили да Ви скапят деня? И утрешния, и вдругиден, и по-следващия. . .

Ако сте от (не)представителната извадка на хората, отговорили с „да“ на поне два въпроса, книгата на д-р Анджело Родафинос е и за Вас.

Докато четете „Идиотите са непобедими“, имате почти физическото усещане, че сте в диалогов режим с автора, че приятелска ръка добронамерено Ви води през черните моменти на ежедневието. Безценната комбинация от високата образованост на автора, от неговата практическа и професионална

компетентност, човешка приземеност и дестилирано чувство за хумор, примесено с ненаатрапчива самоирония, са в основата на „глупакоустойчивия“ Метод Ро. Впрочем, колко учени – психолози без месиански претенции, познавате? Е, случаят с д-р Анджело (Ангелос) Родафинос е точно такъв. Учен – психолог „от кариерата“, университетски преподавател по обща, приложна, социална и трудова психология, професионален лектор и консултант по организационно поведение и т.н, и т.н. Да кажем, че е специалист по управление на промяната и саморазвитие, означава нищо да не кажем.

Книга за теоретиците на стреса.

Книга за практикуците на стреса.

Книга за всички „изпушили“, които наричат първо себе си идиоти, но са твърдо решени да решават проблемите си, без да съсипват деня на другите, и междувременно... се наслаждават на процеса.

Останалите да прочетат книгата отначало за награда.

Дарина Цветкова

На членовете на Клуба на идиотите
от президента А. Родафинос

АНДЖЕЛО РОДАФИНОС

автор на „От принц в жаба ... и обратното!“

•
С
И
С
Е
Б
Е
С
Е
Б
Е
А
Й
А
Н
А
П
О
З
Н
А
•
С
Е
Р
И
Я

Превод от английски Станислава Миланова



ИДИОТИТЕ

СА НЕПОБЕДИМИ

... И ВИНАТИ УСПЯВАТ ДА НИ СЪСПЯТ ДЕНЯ

Глупакоустойчивият метод „Ро“,
който ни помага да се справим с тях,
да решаваме проблемите и ...
междувременно да се наслаждаваме!



*Ако искате да закупите книги на ИК „Кибеа“,
можете да ги поръчате чрез най-близкия до вас
книготърговец, или на телефон (02) 988 0193,
както и на електронните ни пощи
bookstore@kibea.net и office@kibea.net.*

ЦЕНТЪР ЗА КНИГИ И ЗДРАВЕ „КИБЕА“

София 1000, ул. „Д-р Вълкович“ №2А
(близо до ул. „Ангел Кънчев“ и ул. „Солунска“)
Фирмена книжарница: 988 0193

Angelos Rodafinos, PhD
IDIOTS ARE INVINCIBLE

Copyright © Angelos Rodafinos, PhD

All rights reserved.

Всички права запазени.

© Издателска къща „Кибеа“, 2015
© Станислава Миланова, превод, 2015
© Красимира Деспотова, графичен дизайн, 2015

ISBN 978-954-474-698-8

Специални благодарности

На скъпите ми читатели, които буквално прегърнаха гръцкия вариант и споделиха преживяванията си с мен онлайн и по телефона; някои ми се представят лично на улицата, в магазините, в киното и възторжено описват промените, които са постигнали в живота си. На най-лоялните ми фенове, които всяка сутрин четат откъси от книгата и щедро прилагат на практика *Eau de Ro*, за да изкарат деня. Поласкан съм и вероятно ще прозвуча малко арогантно, но не се притеснявайте – прогължавайте! Мога да го понеса!

На Клио Панургиас, която ми помогна с превода.

На приятелите и колегите, които четоха за грешки черновите и предлагаха промени.*

На Костас Тсаконас, Ламброс Лазурас и Анна Конкури, които илюстрираха текста.

Благодаря и на теб, скъпи читателю, защото отдели време да прочетеш тази книга. Ако ти е харесала, моля, сподели я с приятел.

* Положих всички усилия да посоча авторите на кратките истории, цитатите и текстостеве и да се погрижа съдържанието им да е максимално точно. Където бе възможно, имената им са цитирани в съгласие с етиката и изискванията на закона за авторските права. В някои случаи обаче те или са приписвани на повече от един източник, или са „сирачета“ (т.е. с неизвестен произход) и не успях да открия носителя на авторските права. Ако знаете източника, моля да ми изпратите информация на електронната поща, за да мога да направя съответните корекции в следващи издания.

Съдържание

Увод към английското издание	13
Предговор: КРАЯТ	17



Ч А С Т I

МАЛКО ТЕОРИЯ

ГЛАВА 1.	Стрес? Що е то?	32
ГЛАВА 2.	Източници на стрес	48
ГЛАВА 3.	Симптоми и последици от стреса	68
ГЛАВА 4.	Стрес и индивидуалност	78



Ч А С Т II

СПРАВЯНЕ СЪС СТРЕСА

ГЛАВА 5.	Как се чувствате?	92
ГЛАВА 6.	Предвиждане и превенция	100
ГЛАВА 7.	Реакции на стреса	114
ГЛАВА 8.	Методът Ро	121
ГЛАВА 9.	Сценарий А: Мога да направя нещо по въпроса	125
ГЛАВА 10.	Сценарий Б: В момента нищо не може да се направи	140
ГЛАВА 11.	От теорията към практиката	158



Ч А С Т І І І

ЕДИН ДЕН С ДОН СТРЕСОТ

ГЛАВА 12. Супрешна тренировка	179
ГЛАВА 13. Тренировки на улицата	213
ГЛАВА 14. Упражнения за гнева	261
ГЛАВА 15. Тренировки в работата	292
ГЛАВА 16. На път за дома	330
Началото (ЕПИЛОГ)	346
Допълнителна литература	369



Увод към английското издание

Прочитайки заглавието на книгата „Идиотите са непобедими“, хората кимат снизходително в знак на съгласие: „Прав е авторът, наистина са непобедими“, и вероятно се сещат за други, но не и за себе си. Не знам за кого се сещат, но досега не се е случвало някой да попадне на книгата ми и да се съгласи: „Прав е авторът, *ние* наистина сме непобедими“. Започвам да си мисля, че може би идиотите са някакви митични същества, които не съм срещал до момента!

Истината е, че когато започнах да пиша книгата, аз също си представях „другите“: шефа, преподавателя, рефера, лошия шофьор, грубия служител, непохватната сервитьорка, закъснелия колега, гразнещия продавач, тъщата и принципно всеки, който не се държи „както трябва“ – т.е. „така, както ние бихме искали да се държи“! [Очевидно нямам предвид умствено изостанали хора, а такива с различно виждане и поведение.]

В даден момент обаче осъзнах, че като мениджър, преподавател, шофьор и колега често аз съм идиотът в живота на другите. В очите им аз невинаги се държа *както трябва*, т.е. „както *те* биха искали да се държа“! След това си дадох сметка и че нерядко съм „идиотът“ в собствените си очи! Ирацио-

нални мисли и убеждения като „всички трябва да ме обичат“, „домът ми трябва винаги да е чист“, „трябва да бъда добър съпруг, любовник, мениджър, баща, син, приятел...“ създават проблеми и дисбаланси за нас и за околните.

Ако някои книги наистина могат да променят живота ви, сигурен съм, че тази може да промени ако не условията ви на живот, то поне начина на мислене и виждането ви за света – и то към по-добро.

Поне така твърдят няколкостотин от хилядите читатели на „Идиотите са непобедими“, които се свързаха с мен през последните години.

Ако досегашните ви опити не са дали желаните резултати и ако подходът ви към живота не дава желаните резултати, може би е време да предприемете нещо ново – запознайте се с описаните на следващите страници идеи и изпробвайте Метода Ро. Няма да загубите нищо, освен малко време.

Всъщност, ако прогнозата ми е правилна и твърдението на много читатели е истина, незабавните ползи от прочитането на настоящата книга вероятно ще включват:

- По-ефективно разрешаване на проблемите
- По-успешни решения и избори
- Подобрени междуличностни отношения
- По-малко напрежение, тревожност, безпокойство и чувство за вина
- По-силна имунна система
- Повишено самочувствие
- Усещане за контрол
- По-здрavo тяло
- По-приятен и удовлетворяващ живот

Но стига реклама.

На www.rodafinos.weebly.com ще намерите *Idiots' Club* (Клуб на идиотите), известен също като *Boneheads' Academy Blog* (Блог на Академията на глупациите), където можете да споделите своите истории и идеи за справяне с идиоти и неприятни ситуации. Изследванията (например Renniebaker et al., 1988) показват, че споделянето и говоренето за проблемите, дори само в дневник или върху обикновен лист хартия – даже да го изхвърлим и никога да не го покажем на човека, предизвикал емоциите – повишава имунитета и подобрява здравето като цяло. Въръжете се с лист и химикалка и... надминете Ане Франк!

Запишете своите разкази за шефа на градоустройствена комисия, за киселия продавач на вестници, за учителя, за гангъчния, за гаджето си и прочее. Не забравяйте да добавите какво сте направили, за да се почувствате по-добре и да видите нещата по различен начин. Не забравяйте, че често ние сме „идиотите“ в очите на другите (и че може би в момента те пишат за нас)... и дори в своите собствени.

Забавлявайте се!

Д-р Ро



Предговор: Краят

Мисля, че най-несправедливото нещо в живота е начинът, по който приключва. Имам предвид, че животът е гаден. Отнема много от времето ти. И какво получаваш накрая? Смърт! Е, що за награда е това? Мисля, че жизненият цикъл е напълно сбъркан. Първо би трябвало да умреш, за да ти се махне от главата. После живееш в старчески дом. Изритват те от там, когато вече си твърде млад, получаваш златен часовник, тръгваш на работа. Работиш четиридесет години, докато станеш достатъчно млад, за да се наслаждаваш на оттеглянето си! Отиваш в колеж, вземаш дрога, наливаш се с алкохол, ходиш по купони, правиш секс, приготвяш се за гимназията. Тръгваш в прогимназията, ставаши дете, играеш, нямаши отговорности, превръщаши се в бебе, влизаши обратно в утробата, прекарваш последните си девет месеца, плавайки... Приключваш като искрица в нечий поглед.

ШОН МОРИ
Обърни жизнения цикъл

*Какъв прекрасен начин да започнеш... от края.
Малко необичайно за книга. Но това е необичайна
книга за необичайни хора. Сигурен съм,
че съдържанието ѝ ще маркира за вас края на един
период и началото на друг, превръщайки се
във важен помощник за намаляването на
негативните мисли и емоции и за постигането
на по-здравословен и щастлив живот. И така,
започваме!*

История: Някои го избягват!

През един студен и гъждовен зимен следобед на едно летище дванадесетгодишно момче наблюдавало пътниците, които чакали да се обнови информацията за полетите. Имало закъснение и те изглеждали измъчени и мрачни.

– Защо тези хора изглеждат толкова уморени? – попитало то баща си.

– Сигурно защото животът на възрастните е уморителен – отвърнал бащата.

– Искаш да кажеш, че и аз ще стана такъв, като порасна? – попитало момчето.

Бащата се замислил за миг и отвърнал:

– Някои успяват да го избегнат.



*– Такъв ли ще бъда,
когато порасна?
Мисля да пропусна.*

На кого му се удава да го „избегне“? Какви стратегии използват хората, когато се изправят пред житейски предизвикателства? Защо някои като че ли никога не успяват да се справят, а други сякаш се сблъскват с по-малко предизвикателства?

Тези въпроси заинтригували неколцина видни изследователи, включително Пол Столтс, преподавател в Пенсилванския университет, който сподели горната история, и, разбира се, те интересуват и мен!