



Дейл Карнеги

Как перестать беспокоиться и начать жить

Smart Reading. Ценные идеи из лучших книг

Smart Reading

**Ключевые идеи книги: Как
перестать беспокоиться и
начать жить. Дейл Карнеги**

«Смарт Ридинг»

2020

Smart Reading

Ключевые идеи книги: Как перестать беспокоиться и начать жить. Дейл Карнеги / Smart Reading — «Смарт Ридинг», 2020 — (Smart Reading. Ценные идеи из лучших книг)

Этот текст – сокращенная версия книги Дейла Карнеги «Как перестать беспокоиться и начать жить». Только самые ценные мысли, идеи, кейсы, примеры. О книге Книга Дейла Карнеги «Как перестать беспокоиться и начать жить» написана более 70 лет назад. Это не мешает ей помогать миллионам людей, которые сегодня борются с болезненной тревожностью. Автор предлагает набор формул, воздействующих на основополагающие человеческие эмоции. Эта книга эффективна для тех, кто переживает трудные времена и нуждается в определении новых жизненных ориентиров. Она заставит вас посмеяться над собственными тревогами и взглянуть на повседневную жизнь с беспристрастной отстраненностью. На большом количестве реальных примеров автор показывает, как другие люди находят выходы из похожих ситуаций. Какой-нибудь из случаев обязательно подойдет к вашей ситуации. Карнеги доходчиво объясняет, как стресс влияет на организм, и дает способы профилактики нервных срывов. Зачем читать • Уменьшить вполовину бремя финансовых забот и деловых проблем. • Научиться оборачивать критику в свою пользу. • Избегать утомления, оставаться бодрым и хорошо выглядеть. Об авторе Дейл Карнеги вначале был простым деревенским парнем из Миссури. Это уже потом он превратился в оратора и педагога. Он создал новый популярный жанр литературы по самосовершенствованию, породил тысячи подражателей и последователей. В 1936 году вышла его книга «Как завоевывать друзей и влиять на людей». С тех пор имя Карнеги стало нарицательным. Миллионы читателей пользуются его советами, творчески переосмысливая их и подбирая под себя.

© Smart Reading, 2020

© Смарт Ридинг, 2020

Содержание

Введение	7
1. Чем вам грозит беспокойство	8
2. Основные правила душевного равновесия	9
3. Как преодолеть привычку беспокоиться	11
Конец ознакомительного фрагмента.	12

Краткое содержание книги: «Как перестать беспокоиться и начать жить». Дейл Карнеги

Оригинальное название:

How to Stop Worrying and Start Living

Автор:

Dale Harnison Carnegie

Тема:

Личная эффективность

Правовую поддержку обеспечивает юридическая фирма AllMediaLaw

www.allmedialaw.ru

Введение

Наша жизнь полна страхов и беспокойств. Мы живем в постоянном напряжении, боимся куда-то не успеть, не справиться с важной работой, совершить ошибку. И в результате мы не действуем, а беспокоимся. Тратим силы, нервы, душевное спокойствие, в сотый раз упрекаем себя за неправильное решение – и не достигаем результата. Беспокойство мешает нам жить, лишает воли, разрушает здоровье.

Как же научиться не изводить себя по пустякам, не отравлять себе жизнь страхами, не изнывать от глупых обид, а жить полноценно и радоваться жизни? Как преодолеть привычку беспокоиться? Дейл Карнеги утверждает, что это именно дурная привычка, и ее можно искоренить, если быть упорным и последовательным в соблюдении нескольких несложных правил. «Жизнь стоит того, чтобы за нее бороться, – напоминает Карнеги. – Если вы любите жизнь, научитесь сохранять душевное спокойствие».

Предлагаемая читателю книга – не научный трактат, не учебник психологии, а книга житейской мудрости, простых правил и рекомендаций, которые вроде бы всем известны, но которым мы редко следуем в реальности. Книга очень легко читается, в ней нет пустых рассуждений и наставлений, зато очень много жизненных примеров. Именно эти примеры и составляют основное содержание книги, делают ее убедительной, наглядной и занимательной.

Книга очень конкретна: она дает советы, поясняет, резюмирует. Не думайте, что, прочитав книгу один раз, вы навсегда избавитесь от беспокойства – дурные привычки уходят тяжело и требуют усилий воли. Если вы хотите извлечь максимальную пользу из этой книги, к ней нужно возвращаться снова и снова. Читайте внимательно, не спешите, часто останавливайтесь, обдумывайте прочитанное и проецируйте его на собственный опыт. Отмечайте самые важные места. Помните, что единственный надежный способ усвоить прочитанное – это практика. Обязательно следуйте рекомендациям на практике, ведите дневник, чтобы легче было контролировать свои просчеты и достижения, регулярно проверяйте, чего вы добились, исправляйте ошибки, извлекайте из них уроки. Можно даже попросить близкого человека штрафовать вас каждый раз, когда вы нарушаете изложенные правила – так у вас будет дополнительный стимул.

Это книга о том, как стать лучше и счастливее. Такая цель стоит усилий. Но впереди у вас долгий путь. Попробуйте пройти его вместе с Дейлом Карнеги. Его советы уже помогли миллионам читателей. Возможно, именно эта книга нужна и вам.

1. Чем вам грозит беспокойство

Беспокойство – тяжелая болезнь, убивающая больше людей, чем любая другая. Если вам дорога жизнь, учитесь контролировать свое беспокойство и избавляться от него.

1.1. Стресс, страхи и избыток нервного возбуждения вызывают многие серьезные болезни, такие как гипертония, заболевания сердца, желудочно-кишечного тракта, не говоря уже о нервных и психических расстройствах.

Доктор О. Ф. Гобер, главный терапевт Ассоциации больниц Мексиканского залива, Колорадо и Санта-Фе, считал, что 70 % больных могли бы излечиться от своих недугов сами, если бы знали, как избавиться от страхов и контролировать уровень беспокойства.

1.2. Люди, ведущие напряженную жизнь (например, административные работники), подвержены сердечным заболеваниям и нервным расстройствам в гораздо большей степени, чем, скажем, сельскохозяйственные рабочие.

Стоит ли продвижение по службе такой цены? Будете ли вы получать большее удовольствие от жизни, если потеряете контроль над своим временем и будете жить в обстановке вечного напряжения?

2. Основные правила душевного равновесия

2.1. Каждому дню – своя забота. Живите сегодняшним днем, не переживая из-за прошлых и возможных будущих проблем. Человек не в силах изменить прошлое или осмыслить будущее. Но мы можем выполнять необходимую работу сегодня.

Представьте себе человека как лайнер, каждый отсек которого может быть изолирован в случае опасности, и постарайтесь отделить прошлое и будущее от реально существующих насущных задач непроницаемыми перегородками.

2.1.1. Жизнь – это непрерывное движение и изменение. Сегодня неповторимо, и мы должны осознавать его ценность. Живите каждый день так, как будто он последний. Успеха достигнет только тот, кто осознал бесплодность беспокойства обо всем, что находится вне круга насущных проблем.

«Carpe diem», – писал древнеримский поэт Гораций, призывая максимально использовать каждый день своей жизни и не откладывать полную жизнь на неопределенное будущее.

2.1.2. Мы все любим мечтать о будущем, откладывая реализацию планов на потом. Но светлое будущее не наступит никогда, если пассивно ждать его. Вы можете больше получить от жизни, думая о настоящем моменте.

2.1.3. Конечно, к завтрашнему дню нужно готовиться. Однако лучшая подготовка к будущему – это качественное выполнение сегодняшней работы. *Сконцентрируйтесь на максимально успешном решении насущных задач, и, возможно, вы предотвратите будущие проблемы.*

2.1.4. Не пытайтесь сделать все сразу, какими бы неотложными ни казались вам дела. Планируйте свою работу, основываясь на конструктивном анализе причин и следствий.

Как в песочных часах в каждый момент времени через отверстие проходит лишь одна песчинка, так и вы можете делать лишь одно дело одновременно, если оно требует концентрации.

2.2. Примиритесь с обстоятельствами. Принимая существующее положение вещей, мы освобождаем психическую энергию для борьбы с ними. У. Кэрриер разработал метод, который позволяет быстро преодолевать беспокойство и выходить из сложных ситуаций в три шага.

2.2.1. Спокойно обдумайте ситуацию и представьте наихудший возможный вариант развития событий.

Чем это может вам грозить? Выговором? Потерей работы?

2.2.2. Примиритесь с тем, что это может случиться. Это поможет вам успокоиться. Лучше мысленно принять худшее, чем мучиться страхом неизвестности.

Например: «Я потеряю эту работу. Но я найду другую».

2.2.3. Спокойно обдумайте варианты решения проблемы. Как вы можете не допустить реализации этого худшего сценария? Избавившись от панического чувства, вы сможете действовать более рационально.

2.3. Проанализируйте свои проблемы. Беспокойство бывает различных видов. Чтобы успешно бороться с ним, нужно научиться анализировать его. Если у вас возникла проблема, вам, прежде всего, нужно ее осмыслить. Без достаточной информации принять правильное решение невозможно.

2.3.1. Соберите факты. Проблема может только казаться большой и неразрешимой из-за недостатка информации. Факты легче анализировать, если изложить их на бумаге. Уже сама попытка сформулировать проблему помогает ее осмыслить. Отрешитесь от эмоций и постарайтесь оценить информацию объективно.

Если вам трудно это сделать, попробуйте представить, что вы собираете информацию для кого-то постороннего, например, представьте себя юристом, собирающим данные для клиента. В этом случае вы не будете игнорировать неприятные факты.

2.3.2. Поняв, что именно вас беспокоит, решите, что вы можете сделать в данной ситуации. Рассмотрев варианты действий, а также их возможные последствия, выберите оптимальный план действий.

2.3.3. Когда решение принято, остается его исполнить. Твердо наметьте сроки исполнения принятого решения. Не оглядывайтесь назад и не сомневайтесь.

Леону Шимкину удалось решить проблему совещаний, которые отнимали половину рабочего времени и не приносили результата, при помощи такого правила: прежде чем заявить о проблеме, сотрудник должен 1) сформулировать, в чем она состоит; 2) объяснить ее причины; 3) предложить несколько вариантов решения и 4) выбрать оптимальный, по его мнению. Оказалось, что в процессе сбора и обработки информации сотрудник, как правило, находит решение самостоятельно, и необходимость обсуждать проблему на совещании отпадает.

3. Как преодолеть привычку беспокоиться

3.1. Будьте всегда заняты. Любое занятие, которое требует концентрации, заставляет вас забыть о других проблемах.

Попробуйте думать одновременно о планах на отпуск и о способах расчета инфляции. Можно это делать попеременно, но не вместе. То же происходит и на уровне эмоций. Испытывая гордость и воодушевление из-за успешного проекта, мы не можем в то же самое время чувствовать подавленность и беспокойство.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.