



Smart Reading

Ценные идеи из лучших книг



Дейл Карнеги

# Как перестать беспокоиться и начать жить



Правовую поддержку обеспечивает юридическая фирма AllMediaLaw  
[www.allmedialaw.ru](http://www.allmedialaw.ru)

**Smart Reading**

**Ключевые идеи книги: Как  
перестать беспокоиться и  
начать жить. Дейл Карнеги**  
Серия «Smart Reading.

Ценные идеи из лучших книг»  
Серия «Книги по психологии,  
изменившие мир»

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=56818726](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=56818726)*

*Краткое содержание книги.: МИФ (Мани, Иванов и Фербер);*

**Аннотация**

**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 в половину 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.

# Содержание

Введение	6
1. Чем вам грозит беспокойство	8
2. Основные правила душевного равновесия	9
3. Как преодолеть привычку беспокоиться	13
Конец ознакомительного фрагмента.	14

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

Оригинальное название:

**How to Stop Worrying and Start Living**

Автор:

**Dale HARBISON Carnegie**

Тема:

**Личная эффективность**

Правовую поддержку обеспечивает юридическая фирма

AllMediaLaw

[www.allmedialaw.ru](http://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.

тельной, 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 ре-**

ализацию 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 наилучший 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.