

خلاصه کتاب

نگران نباش! زندگی کن

نویسنده: دیل کارنگی

تهیه شده توسط تیم آموزشی رایینز



فهرست

پیش گفتار

بخش اول - حقایق بنیادی که باید درباره نگرانی بدانی

بخش دوم - تکنیک‌های پایه‌ای در تحلیل نگرانی

بخش سوم - چطور قبل از این که عادت نگرانی تو را درهم بشکند، تو آن را بشکنی

بخش چهارم - هفت راه برای پرورش دیدگاهی ذهنی که برای تو آرامش و شادی به ارمغان می‌آورد

بخش پنجم - عالی‌ترین راه برای غلبه بر نگرانی

بخش ششم - چطور انتقادات ما را نگران نکنند

بخش هفتم - شش راه برای اجتناب از خستگی و نگرانی و حفظ روحیه و انرژی

پیش گفتار

این کتاب چطور نوشته شد و چرا؟

همیشه در آرزوی چند ساعت وقت آزاد بودم تا بتوانم مطالعه کنم و کتاب‌هایی بنویسم که در رؤیاهای دوران تحصیل به نوشتن به آنها فکر کرده بودم می‌دانستم که با رهاکردن شغلی که از آن بدم می‌آید همه چیز به دست می‌آورم و هیچ‌چیزی از دست نمی‌دهم علاقه‌ای به پول زیاد درآوردن نداشتم؛ ولی دوست داشتم حسابی زندگی کنم در یک‌کلام به جایی رسیدم که باید به همه چیز پشت پا می‌زدم به آن لحظه تصمیم‌گیری که بسیاری از جوان‌ها رودرروی آن قرار می‌گیرند همان لحظه‌ای که قرار می‌شود سرنوشت زندگی‌شان را در دست بگیرند، بنابراین تصمیمم را گرفتم و آن تصمیم آینده مرا کاملاً تغییر داد از آن به بعد زندگی‌ام را لبریز از شادی کرد و پاداش‌هایی فراتر از آرمانی‌ترین بلندپروازی‌هایم نصیبم کرد.



بخش اول - حقایق بنیادی که باید درباره نگرانی بدانی

۱: در «اتاق‌های ضد زمان» زندگی کن

سال‌ها قبل یک فیلسوف بی‌پول و تهیدست در سرزمینی سنگلاخی که مردم به سختی‌تان خود را درمی‌آوردند. گشت یک روز جمعیتی روی تپه‌ای دور او جمع شدند و او سخنانی را گفت که احتمالاً بیشتر از تمام سخنرانی‌ها در تمام طول تاریخ نقل شده است. سخنرانی شامل هجده کلمه بود که در طول قرن‌ها هنوز هم طنین‌انداز است: «بنابراین به فکر فردا نباش؛ چون فردا خود به فکر هست بسنده نکردن به امروز کار شیطان است».

۲: فرمولی جادویی برای حل موقعیت‌های نگران‌کننده

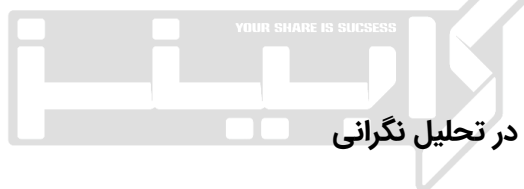
پروفسور ویلیام جیمز، پدر روان‌شناسی کاربردی، به دانشجویان خود گفت: «آماده پذیرش آنچه هست باشید». پذیرش آنچه اتفاق افتاده اولین قدم برای غلبه بر عواقب رفتار بد است، پس برای پذیرش آن آماده باشید. مفهوم مشابهی توسط فیلسوف چینی لین یوتانگ در کتاب معروف خود به نام اهمیت زندگی بیان شده است. این

فیلسوف چینی می‌گوید آرامش واقعی نتیجه پذیرفتن بدترین‌ها توسط ذهن است. در روان‌شناسی، من فکر می‌کنم این آزادشدن انرژی است.

۳: نگرانی چه بلایی می‌تواند سرت بیاورد

دکتر. الکسیس کارل، برنده معروف جایزه نوبل پزشکی، گفت: افرادی در دنیای تجارت که نمی‌دانند چگونه با اضطراب مبارزه کنند، در جوانی می‌میرند. همسران، پزشکان و خانواده‌ها هم همین‌طور.

چندین سال پیش، دکتر F. Gaber، یکی از برجسته‌ترین پزشکان در جامعه پزشکی، و من در تعطیلات در تگزاس و نیومکزیکو بودیم. در طول مدتی که با هم بودیم، درباره عوارض اضطراب صحبت کردیم و او گفت: هفتاد درصد تمام بیمارانی که به سراغ پزشکان می‌آیند می‌توانند خودشان را معالجه کنند اگر فقط خودشان را از شر ترس‌ها و نگرانی‌هایشان نجات دهند.



بخش دوم - تکنیک‌های پایه‌ای در تحلیل نگرانی

۴: چطور مسائلی را که ما را نگران کرده‌اند تجزیه و تحلیل کنیم و آنها را برطرف نماییم

راه مقابله و رفع هر گونه اضطراب چیست؟ راه حل این است که سه مرحله اساسی در تجزیه و تحلیل مسئله را یاد بگیرید. این سه مرحله عبارت‌اند از:

۱. جمع‌آوری حقایق عینی.

۲. آنها را تجزیه و تحلیل کنید.

۳. تصمیم بگیرید و طبق آن تصمیم عمل کنید.

تا زمانی که حقیقت را ندانیم، نمی‌توانیم معقولانه برای حل مشکلات خود تلاش کنیم.