

Алекс Нарбут

**Дейл Карнеги. Тренинг самых  
новых и действенных приемов  
общения**



# **Алекс Нарбут Дейл Карнеги. Тренинг самых новых и действенных приемов общения**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=8897604](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=8897604)*

*Дейл Карнеги. Тренинг самых новых и действенных приемов общения:*

*АСТ; Москва; 2014*

*ISBN 978-5-17-087373-9*

## **Аннотация**

Принципы Дейла Карнеги, изменившие жизнь множества людей, не утратили своей актуальности и в наши дни. Однако современному человеку при их применении нужно учитывать множество нюансов, которых не было во времена великого мастера общения. Алекс Нарбут, психолог-практик, выстроил уникальный тренинг, который поможет развить навыки эффективного общения именно в условиях XXI века! Бессмертные уроки Дейла Карнеги плюс авторская методика Алекса Нарбута – это то, что нужно каждому, кто стремится к успеху в любой сфере жизни! Избавиться от беспокойства, развить смелость и уверенность в себе, научиться эффективному общению, обрести гармонию в отношениях с окружающим миром и с самим собой, успешно продвигаться по карьерной

лестнице – этому учат советы всемирно известного мастера психологии Дейла Карнеги и практические упражнения автора книги.

# Содержание

Введение	7
Стать счастливым, управляя своим состоянием	10
Магическая формула по борьбе	12
с беспокойством, вызывающим депрессию	
Практика	18
Упражнение 1	18
Упражнение 2	19
Упражнение 3	20
Предупрежден – значит, вооружен. Как избежать	22
развития депрессии от беспокойства	
Конец ознакомительного фрагмента.	24

# **Алекс Нарбут Дейл Карнеги. Тренинг самых новых и действенных приемов общения**

© Нарбут А., 2014

© ООО «Издательство АСТ», 2014

**\* \* \***

Замечательная книга! Самая настоящая связь времен – вечные истины в изложении Дейла Карнеги и их современное осмысление. Читать всем!

*Игорь М., Санкт-Петербург*

Эта книга – самый настоящий учебник смелости! Она полностью изменила мою жизнь. Благодаря ей я смогла разбить скорлупу страхов и комплексов, которая мешала мне радоваться жизни и исполнять свои мечты!

*Ирина З., Москва*

Советы Дейла Карнеги и упражнения Алекса

Нарбута стали для меня прекрасным пособием при поиске работы. Я не только смогла найти работу своей мечты, но и начала делать стремительную карьеру.

*Инга Д., Владивосток*

Пройдя тренинг Алекса Нарбута, я стал совсем другим человеком! Я ощутил себя настоящим хозяином, Творцом своей жизни!

*Сергей И., Самара*

Книга Алекса Нарбута – универсальный справочник на все случаи жизни!

*Александр Л., Воронеж*

В наши дни избавиться от беспокойства – приоритетная задача. Тревожная обстановка, которую создают и нагнетают СМИ, совершенно не способствует обретению внутреннего равновесия. Именно поэтому так важны сейчас книги, помогающие ощутить твердую почву под ногами, избавляющие от тревоги и депрессии, дающие возможность уверенно и смело смотреть на мир. И книга Алекса Нарбута – одна из этих важных, необходимых каждому современному человеку!

*Святослав Ч., Норильск*

# Введение

Если провести среди наших современников опрос на тему «Что для вас самое важное для достижения счастья и успеха?», ответов получим много. Несложно перечислить наиболее часто встречающиеся варианты ответов.

А теперь представьте, что такой опрос мы бы провели лет эдак 80 назад. Получили бы мы такие же ответы? Нет! Представления людей о качестве жизни сейчас и в середине прошлого столетия заметно отличаются. Это не значит, что у них нет ничего общего; разумеется, что тогда, что сейчас комфорт, блага и удобства важны для любого человека.

Но также совершенно очевидно, что в последнее время произошел «перекос» ценностей: люди стали постепенно отходить от материального в сторону духовного.

Понятие «качество жизни» для современного человека складывается не только из материальных ценностей. Вернее, они присутствуют далеко не на первом месте. Человек пережил эпоху мировых войн, глобализацию, эпидемии, экономические кризисы, наконец, холодную войну, и все это не могло не отразиться на системе его ценностей. То, что человек середины прошлого века вкладывал в понятие «жить», в настоящее время многие бы назвали лишь «выживать».

Для человека сегодняшнего дня понятия «находить гармонию», «строить свое счастье», «снизить уровень агрес-

сии» – не пустой звук, а реальная необходимость. Человек может прожить без телевизора или автомобиля (несомненные приоритеты прошлого века), но без умения видеть смысл жизни, общаться с людьми, быть уверенным в себе – сейчас прожить ему будет значительно труднее.

В этой книге поставлена задача – выделить некоторые из самых важных целей жизни современного человека и разобраться с ними. Конечно, никто не может гарантировать, что после прочтения книги мир покорно ляжет к вашим ногам. Но многие вещи станут вам гораздо более понятны. Согласитесь, проблему можно решить только тогда, когда мы понимаем ее природу. В противном случае бессмысленно даже приступать к борьбе с ней. Именно это будет сделано на страницах этой книги: вы получите возможность разобрать каждую проблему по пунктам и разложить по полочкам возможные пути решения.

- Чего ждет от работника работодатель?
- Как развить уверенность в себе?
- Надо ли проявлять инициативу?
- Сразу ли рождаются люди храбрыми или это качество можно развить в себе?

Эти и многие другие вопросы рассматриваются и анализируются в данной книге.

И основные инструменты для такого анализа мы позаимствуем у всемирно известного учителя эффективному обще-



нию – Дейла Карнеги.

В своих произведениях Дейл Карнеги пристально рассматривал причины беспокойства людей. Депрессия – бич современного общества – в подавляющем большинстве случаев вызывается как раз беспокойством. Может ли человек, подавленный депрессией, заниматься поиском смысла жизни или думать о вселенской гармонии? Разумеется, нет. А это значит, что советы, изложенные Карнеги, помогут сегодняшнему человеку в достижении его целей. Разумеется, эти советы необходимо пересмотреть и, возможно, дополнить. Эту задачу и выполняет книга, которая перед вами.

# **Стать счастливым, управляя своим состоянием**

Что для современного человека означает понятие «быть счастливым»? Иметь много денег? Красивую машину? Дорогие украшения? Шикарный особняк? Очевидно, что эти понятия не совсем актуальны в сегодняшнем мире. Человек, живущий в роскошной вилле, но перманентно находящийся в плохом настроении и в разладе сам с собой, будет счастлив не более, чем сухой лист, плывущий по течению.

Верно и обратное: человек, живущий без излишеств, но находящийся в гармонии с собой и окружающими, будет, несомненно, более счастлив, чем владелец виллы.

Умение обрести эту самую гармонию, умение управлять состоянием своего организма – вещь достаточно сложная. По щелчку пальцев никто не может «разогнать тучи» своего плохого настроения и начать улыбаться. Если сосчитать количество оптимистов и пессимистов во всем мире, наверняка получится, что количество вторых значительно превышает число первых. Задайте десяти своим знакомым стандартный вопрос: «Как дела». Какие ответы вы получите? «Так себе», «Бывало и лучше», «Потихоньку», ну и самый оптимистичный – «Нормально». Максимум один-два скажут, что все хорошо и даже отлично.

Наверняка вы слышали фразу: «Тебе проще жить. Ты оптимист, а вот я реалист (пессимист)». Однако же оптимистами, как и пессимистами, не рождаются. Так что же нам мешает перейти в разряд людей, смотрящих на жизнь чуть более радостно?

Ответ прост: только мы сами. Мы говорим, что лучше не настраиваться на хорошее: вдруг случится что-то плохое, тогда разочарование будет сильнее. Верить в это самое «вдруг» – большая ошибка. Таким образом мы сами себя программируем на возможные неудачи.

Радоваться жизни и быть оптимистом намного, намного сложнее, чем ходить с нахмуренным лбом, быть скептиком и впадать в депрессию от малейшего беспокойства. Давайте попробуем понять, можно ли научиться быть счастливым.

# **Магическая формула по борьбе с беспокойством, вызывающим депрессию**

Может показаться, что Карнеги использует правило маркетинга «Главное – привлечь внимание», ставя такой заголовок. «Магическая формула? Разве такие бывают? Наверняка это либо шутка, либо просто попытка подкупить читателя громким многообещающим названием», – так наверняка подумают многие. Естественно, некоторая пафосность в названии есть. Но если отбросить скептицизм и тщательно проанализировать совет, данный Карнеги, мы убедимся, что он реально работает.

Карнеги пересказывает историю, поведанную ему Кэрриером, инженером-нефтяником. Последний рассказал, что когда он был молодым, то работал в Кузнечной компании. Ему было поручено установить устройство по очистке газа на заводе по производству зеркального стекла. Этот метод очищения газа был новым. В период работы Кэрриера на заводе возникли непредвиденные трудности. Это устройство в общем работало, но оно не обеспечивало те гарантии, которые были даны.

Инженер был обескуражен своим провалом. Появилось такое чувство, будто кто-то ударил его по голове. Начало бо-

леть все внутри. Он был так встревожен, что не мог спать.

Наконец, здравый смысл подсказал ему, что волнение ничем не поможет; тогда он выработал способ решения своей проблемы без беспокойства.

Процедура состоит из трех этапов.

**Этап I.** Инженер проанализировал ситуацию без всякого страха и представил самое худшее, что могло бы произойти при данных условиях. Никто не собирался посадить его в тюрьму или расстрелять. В этом он был абсолютно уверен. В самом деле была некоторая вероятность, что он потеряет свою должность; также казалось возможным, что работодатели откажутся применить новое оборудование и потеряют двадцать тысяч долларов, которые были вложены в это предприятие.

**Этап II.** Представив себе самое худшее, что могло случиться, герой рассказа решил примириться с этим в случае необходимости. Он сказал себе: эта неудача повредит моей репутации, и в результате я могу потерять работу; но даже если это произойдет, я всегда могу найти себе другое место. Осознав худшее, что могло бы случиться в данных условиях, и примирившись с этим, он понял, что произошло очень важное событие: он немедленно расслабился и ощутил чувство умиротворенности, которое не испытывал в течение многих дней.

**Этап III.** С этого времени он спокойно посвятил свое время и энергию попытке улучшить самое худшее положение,

которое мысленно представил себе и мысленно с ним примирился. Кэрриер сделал несколько расчетов и пришел, наконец, к выводу, что если вложить еще пять тысяч долларов на дополнительное оборудование, проблема будет решена. Это было осуществлено, и вместо того чтобы потерять двадцать тысяч долларов, фирма заработала пятнадцать тысяч.

Герой признается, что, возможно, он никогда не смог бы это сделать, если бы продолжал пребывать в панике, так как это состояние уничтожает нашу способность сосредоточиться. Однако, когда мы заставляем себя мысленно принять самое худшее, мы исключаем смутные страхи и получаем возможность сосредоточиться на решении проблем.

Итак, вот она, та самая магическая формула.

1. Спросите себя: «Что является самым худшим из того, что может произойти?»
2. Приготовьтесь примириться с этим в случае необходимости.
3. Затем спокойно продумайте, как изменить ситуацию.

Вы ожидали большего? Не спешите разочаровываться, давайте попробуем посмотреть, как работает эта формула в современном мире и может ли ею пользоваться обычный человек.

Вспомните последнее событие, вызвавшее у вас беспокойство. Это мог быть предстоящий экзамен, сдача отчета, возможное повышение, серьезный разговор.

Какие чувства вы испытывали, думая об этом событии? Наверняка это было немалое беспокойство; среди возможных симптомов можно также назвать потерю аппетита (или, наоборот, его чрезмерный характер), бессонницу, раздражительность. И почти наверняка – чувство беспомощности от того, что все эти спутники сильного беспокойства нам неподвластны.

Но так ли это на самом деле? Действительно ли сделать ничего нельзя? А давайте попробуем применить на практике «магическую формулу».

Итак, согласно формуле, сначала вам надлежит спросить себя, какое самое худшее последствие вас может ожидать. Не сдерживайтесь, дайте волю фантазии, пусть она нарисует вам все возможные варианты. Можете даже записать каждый из них. Вы провалили экзамен. Допустили в отчете ошибку. Не получили долгожданное повышение. Не смогли отстоять свою позицию в серьезном разговоре.

Наверняка в момент продумывания негативных последствий вы испытываете не самые радужные чувства. Увы, наш организм таков, что может выделять гормон стресса кортизол даже в ответ на гипотетический стресс. Не давая гормону разгуляться, сразу же честно ответьте на вопрос: так ли страшны эти возможные отрицательные последствия? Экзамен всегда можно пересдать. Отчет переделать. Неполучение повышения лишит вас предполагаемой прибавки, зато у вас будет свободное время, которого не было бы, стань вы

начальником. Что касается серьезного разговора, вам, возможно, надо было лучше к нему подготовиться?

И здесь мы плавно переходим ко второй ступени магической формулы, которая говорит о том, что надо смириться с последствиями. Мы уже разобрали все, что может произойти. Кстати, чем больше последствий вы себе представите, тем лучше – вам не надо будет ждать неприятного сюрприза, вы будете готовы к любому повороту событий. А это как раз и означает, что вы приняли неизбежное. Как только вы поймете это, вы сразу же испытаете огромное облегчение.

И теперь, когда паника миновала, вы снова мыслите здраво и можете сосредоточиться, самое время подумать о том, как максимально исправить ситуацию. Изменить что-либо можно всегда.

Благодаря проведенному анализу ситуацию вы видите, словно раскрытую карту. К каждой проблеме пытайтесь подойти с математической точки зрения. Пусть «магическая формула» станет вашим карманным инструментом решения любой проблемы. Как только вы начинаете беспокоиться по любому, пусть даже незначительному, поводу, сразу же «доставайте» свою формулу. Доведите действия до автоматизма, приучите свой мозг сразу же начинать аналитическую работу.

«Что случится? Можно ли примириться? Как исправить?» – ответы на эти вопросы вы должны начинать искать сразу же, как возникает проблема. Не позволяйте беспокоить-



ству лишить вас способности мыслить разумно, не давайте панике захватить вас в плен.

«Что случится? Можно ли примириться?

Как исправить?» – вот ключ, которым вы вольны воспользоваться в любое время дня и ночи. Он всегда с вами. Он только ваш, и ничей больше.

Как видим, совет, данный Карнеги в середине прошлого столетия, работает и сейчас. Всегда держите при себе «Что случится? Можно ли примириться? Как исправить?» и пользуйтесь при необходимости.

# Практика

## Упражнение 1

### Улыбайтесь, господа. Улыбайтесь!

#### Цель

Попробовать «победить» свои страхи и беспокойство с улыбкой.

#### Выполнение

Как можно точнее, по пунктам, сформулируйте, чего конкретно вы боитесь или о чем беспокоитесь. Ваше беспокойство – ваш враг; а врага, как известно, надо знать в лицо.

Мысленно проиграйте пугающую вас ситуацию. Придумайте несколько сценариев развития событий. Рассмотрите все возможные перспективы, от самых радужных, до, увы, негативных.

Выберите сценарий, который вам нравится больше всего. От души верьте в него! Улыбайтесь ему. Думайте, по возможности, о предстоящем событии только в положительном ключе. Как только вы привыкнете к этой мысли, заметьте, как изменился ваш эмоциональный настрой: теперь для вас в порядке вещей улыбаться, думая о том, что вас ждет.

Возьмите за правило расставаться со страхами, смеясь.

Представьте, что смотрите комедию со своим любимым актером в главной роли. Страх главного героя наверняка ведь доведен до абсурда. Так смейтесь же вместе с ним!

Помните, что веселые люди добиваются в жизни больших успехов, чем мрачные.

## **Упражнение 2**

### **Снижение эмоционального напряжения**

#### **Цель**

Улучшить свое эмоциональное и физическое состояние, снижая эмоциональное напряжение.

#### **Выполнение**

Как только вы вспоминаете о чем-то, вас тревожащем, сделайте сразу несколько глубоких вдохов, а затем резко поднимите-опустите плечи 4 раза.

Подумайте о приятных вещах, которые вас ждут; пусть это будет самое незначительное событие, но оно обязательно найдется.

Давайте конкретные имена своим эмоциям: зачастую человек не понимает, что он чувствует, настолько снедает его беспокойство. Не каждый может сказать «мне грустно» или «я злюсь», так как негативные эмоции часто сливаются воедино, и человек просто не привык отделять их одну от другой. Учитесь четко определять каждое испытываемое чув-

СТВО.

Фиксируйте все свои эмоции. Попробуйте подсчитать, каких чувств — положительных или негативных — вы испытываете в день больше. Постепенно склоняйте чашу весов в сторону положительных ощущений. Сегодня вы злитесь, так как в метро вам наступили на ногу? Завтра попробуйте посмотреть на это с юмором. Это уже минус одна отрицательная эмоция. «Конвертируйте» негативные чувства в положительные везде, где это возможно.

Через неделю наблюдений за собой снова тщательно посмотрите, удалось ли вам снизить общий уровень эмоционального напряжения. Если «конвертация» произошла успешно, ответ будет — «да».

## **Упражнение 3**

### **Сканируем негатив**

#### **Цель**

Найти в себе скрытый внутренний негатив, постараться избавиться от него.

#### **Выполнение**

Лягте на спину. Положите голову, как вам удобно, руки мягко опустите вдоль тела.

Начинайте мысленно сканировать себя с макушки до пальцев ног.

Медленно идите вдоль всего тела, «рассматривайте» и анализируйте каждый орган, каждую мышцу.

## **Задача**

Найти напряжение в какой-то части тела.

Как только почувствуете напряжение в какой-то части тела, мысленно проговорите это: «Зажим в правой руке», «Зажим в области поясницы».

Не старайтесь намеренно расслабить эту часть тела. Просто направьте мысленно в соответствующую область всю вашу энергию, сосредоточьте на ней ваше внимание. Почувствуйте, как живительное тепло перетекает в нужную область. Как напряжение постепенно отступает, сменяется облегчением, причем не только расслабленной части тела, но и моральным.

Вы начинаете чувствовать себя комфортнее. Свободнее. Увереннее.

Данное упражнение рекомендуется выполнять ежедневно, перед сном.

Оно является прекрасным средством против бессонницы. Его можно выполнять даже в поезде или самолете, если есть возможность принять горизонтальное положение.

Упражнение помогает снять эмоциональный негатив, который перерос в состояние скованности организма.

# **Предупрежден – значит, вооружен. Как избежать развития депрессии от беспокойства**

Карнеги предваряет главу о последствиях депрессии фразой доктора Алексиса Карреля:

«Деловые люди, не умеющие бороться с беспокойством, умирают молодыми»

Надо признать, данное утверждение относится, к сожалению, далеко не только к деловым людям, но и к любому человеку вообще. Люди старшего поколения любят повторять фразу: «Нервные клетки не восстанавливаются». Вы наверняка слышали не раз эти слова, но скажите честно: часто ли вы сами, беспокоясь, вспоминаете их?

Меж тем любой врач подтвердит вам, что 70 % болезней могли бы покинуть своих владельцев, если бы человек избавился от страха и беспокойства, его терзающих.

Вдумайтесь, 70 процентов!

И речь здесь не идет об ипохондриках, внушивших себе болезни и поверивших в их существование. Речь об обычных людях, которые страдают от язвы желудка или головных болей и не подозревают о том, что все эти болезни в основе своей имеют беспокойство!

Выше уже было сказано о том, что у современного человека происходит пересмотр жизненных ценностей: материальная сторона все ощутимее проигрывает стороне духовной. Люди уже прекрасно понимают, что высокие заработки (речь не о доходах, которые могут быть и нетрудовыми, а именно о вашей заработной плате, то есть тех деньгах, которые вы зарабатываете своим умом, трудом и стараниями) часто сопровождаются сильным стрессом.

Человек платит за карьеру слишком высокую цену!

Современному человеку прекрасно известно, что депрессия – это самая настоящая болезнь; сейчас уже никто не назовет депрессию «плохим настроением» или «грустью». Ее успешно научились лечить, главное, вовремя обратиться к специалисту. Однако, как и почти любую болезнь, депрессию можно предотвратить.

Если попробовать подсчитать, сколько болезней могут быть вызваны беспокойством, результат окажется определенным: беспокойство может вызвать болезнь абсолютно любого вашего органа.

Пожалуй, современным школьникам, наравне с рассказами про наложение шины и искусственное дыхание, стоит рассказывать о последствиях, которые может вызвать депрессия от беспокойства. Вероятность того, что знание о наложении шины может понадобиться современному человеку, весьма невелика, тогда как беспокоится каждый, без исключения, человек.

# 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.