

آیین زندگی

دیل کارنگی

انتشارات
آیین

www.ketab.ir

سرشناسه	: کارنگی، دیل، ۱۸۸۸ - ۱۹۵۵ م.
عنوان و نام پدیدآور	: آیین زندگی / مولف دیل کارنگی؛ مترجم محمد محمدی.
مشخصات نشر	: تهران: انتشارات آتیس، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	: ۳۱۶ ص؛ ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م.
شابک	: 600-8951-37-7۹۷۸
وضعیت فهرست نویسی	: فیا
یادداشت	: عنوان اصلی: How to stop worrying and start living, 1984.
یادداشت	: کتاب حاضر در سال‌های مختلف تحت عناوین متفاوت توسط مترجمان و ناشران مختلف ترجمه و منتشر شده است.
موضوع	: نگرانی
موضوع	: Worry
موضوع	: موفقیت
موضوع	: Success
شناسه افزوده	: محمد، محمد، ۱۳۶۰ بهمن - مترجم
رده بندی کنگره	: ۱۳۹۷ ۲۸ / B۴۵ ۵
رده بندی دیویی	: ۱/۱
شماره کتابشناسی ملی	: ۵۱۰۰۳

انتشارات
آتیس

دفتر انتشارات: خیابان توحید، خ فرصت، میرازی، بین، خیابان دکتر قریب و خیابان
ایزدی، مقدم، پلاک ۷۷ تلفن: ۶۶۴۲۵۳۳۵ - ۶۶۴۶۱۸۸۰

■ آیین زندگی

♦ مؤلف: دیل کارنگی	♦ مترجم: محمد محمدی
♦ صفحه‌آرا: زهرا بیات	♦ چاپ و صحافی: گنج شاخ
♦ مدیر فنی: علیرضا فرهمند	♦ نوبت چاپ: اول، ۱۳۹۷
♦ ناشر: آتیس	♦ شابک: ۷-۳۷-۸۹۵۱-۶۰۰-۹۷۸
♦ شمارگان: ۵۰۰ نسخه	♦ طراح جلد: تکتم سلمانی

فهرست

پیشگفتار: چرا و چگونه این کتاب را نوشتم	۵
بخش اول: حقایق پیرامون نگرانی	۱۱
فصل اول: در زمان حال زندگی کن	۱۲
فصل دوم: توصیه‌ای معجزه‌آسا برای رفع نگرانی	۲۴
فصل سوم: نگرانی و اضطراب چه عواقبی برایمان دارد؟	۳۱
بخش دوم: روش‌های اساسی تجزیه و تحلیل نگرانی	۴۱
فصل چهارم: روش‌هایی برای تجزیه و تحلیل نگرانی	۴۲
فصل پنجم: چگونه پنجاه درصد نگرانی را از بین ببریم؟	۴۸
بخش سوم: جنگ قبل از اینکه نگرانی ما را از پای درآورد، بر آن غلبه کنیم؟	۵۳
فصل ششم: چگونه نگرانی را از ذهن خود دور کنیم؟	۵۴
فصل هفتم: اجاره دهید کرم‌های نگرانی مثل خوره روحتان را بخورند	۶۱
فصل هشتم: دستورالعملی که اغلب نگرانی‌های شما را از بین می‌برد	۶۸
فصل نهم: چیزی را که اجناس را بدیر است با به تحمل کرد	۷۵
فصل دهم: جلوی نگرانی را از هر بابی بی منفعت است	۸۳
فصل یازدهم: کار بیهوده انجام ندهید	۸۹
بخش چهارم: هفت راه برای تقویت شادی و آرامی و رفاه	۹۵
فصل دوازدهم: هشت کلمه‌ای که می‌تواند زندگی شما را آسیر دهد	۹۶
فصل سیزدهم: انتقام گرفتن از دیگران را فراموش کن	۱۰۸
فصل چهاردهم: چگونه از ناسپاسی دیگران ناراحت نشویم؟	۱۱۴
فصل پانزدهم: آیا قدر چیزهایی را که در اختیار دارید، می‌دانید؟	۱۲۰
فصل شانزدهم: خودت را بشناس و خودت باش به یاد داشته باش که در دین هیچ	
کس شبیه تو نیست	۱۲۸
فصل هفدهم: از لیمو ترش خود، شربت لیمو درست کن	۱۳۶
فصل هجدهم: چگونه افسردگی را طی چهارده روز درمان کنیم	۱۴۴
بخش پنجم: روشی کامل برای غلبه بر نگرانی	۱۵۵
فصل نوزدهم: پدر و مادرم چگونه بر نگرانی غلبه کردند	۱۵۶

بخش ششم: چگونه از انتقاد دیگران ناراحت نشویم.....	۱۶۷
فصل بیستم: به یاد داشته باشید که کسی به سگ مرده لگد نمی‌زند.....	۱۶۸
فصل بیست‌ویکم: چگونه خود را از انتقادهای موصون نگه داریم.....	۱۷۱
فصل بیست‌ودوم: حماقت‌هایی که مرتکب شده‌ام.....	۱۷۵
بخش هفتم: شش روش برای رفع خستگی و نگرانی و افزایش نیروی جسمانی و روحی.....	۱۸۳
فصل بیست‌وسوم: چگونه روزی یک ساعت به عمر خود بیفزاییم.....	۱۸۴
فصل بیست‌وچهارم: چه چیز باعث خستگی ما می‌شود و چه کار می‌توانیم برای رفع خستگی انجام دهیم؟.....	۱۸۹
فصل بیست‌وپنجم: خانم‌های خانه‌دار چگونه می‌توانند رفع خستگی کنند تا همیشه جوان و شادمان بمانند.....	۱۹۴
فصل بیست‌وششم: چهار عادت مفید که برای جلوگیری از خستگی و نگرانی به شما کمک می‌کند.....	۲۰۰
فصل بیست‌وهفتم: چگونه بر رمل به جودآورنده خستگی، نگرانی و عصبانیت غلبه کنیم.....	۲۰۴
فصل بیست‌وهشتم: چگونه درباره بی‌خوابی خود نگران نشویم؟.....	۲۱۱
بخش هشتم: چگونه شغلی را پیدا کنیم که در آن موفق و راضی خواهیم بود؟.....	۲۱۷
فصل بیست‌ونهم: یکی از دو تصمیم بزرگ زندگی.....	۲۱۸
بخش نهم: چگونه نگرانی‌های مالی خود را کاهش دهیم؟.....	۲۲۵
فصل سی‌ام: هفتاد درصد نگرانی‌های ما.....	۲۲۶

پیشگفتار

چرا و چگونه این کتاب را نوشتم

تقریباً ۳۵ سال پیش یکی از ناامیدترین جوانان نیویورک بودم؛ چون کامیونی را فروخته بودم به وسیلهٔ امرارمعاش و گذران زندگی‌ام بود. با وجود آن که از مکانیکی این وسیله سر در آوردم و همچنین رانندگی‌ام چندان خوب نبود؛ ولی اشتیاق زیادی داشتم که آن را از دیگر به دست بیاورم و مالک آن باشم. شغل چندان پرارزشی نداشتیم؛ از این رو بخشی از محله‌های پایین شهر و در خانه‌ای ساده و محقر واقع در خیابان ۵۶ غربی سبر نیویورک زندگی می‌کردم. خانه‌ای پر از سوسک و حشرات موزی نفرت‌انگیز که وقتی صبح برای برشیدن لباس به سراغ کم‌دییاری می‌رفتم اول لباس‌هایم را تکان می‌دادم که چند تا سوسک لابه‌لای آن‌ها فرار کنند تا بتوانم پیراهن و شلوارم را بپوشم.

به‌خاطر زندگی محقرانهٔ خود مجبور بودم در رستوران‌های ارزان قیمت غذا بخورم و آنجا هم همیشه کثیف بود و سوسک ووا می‌خورد. انگار سرنوشت من با سوسک‌ها عجین شده بود و راهی برای فرار از دست آن‌ها نداشت.

یادم می‌آید هر شب که از سر کار به خانه باز می‌گشتم معمولاً سردرد شدیدی داشتم که احتمالاً ناشی از نومییدی و یأسی بود که سراسر تنم را در بر گرفته بود. از این که می‌دیدم رؤیاهای شیرین دوران تحصیلم به کابوس و سناریای تبدیل شده است نگران و مضطرب بودم. آیا زندگی همین بود؟ آیا رؤیاهایی که دست‌ان منتظرش بودم این‌ها بود؟ آیا سهم من از حیات بر روی کره‌ی زمین همین بود؟ این که در خانهٔ فقیرانه‌ای همدم سوسک‌ها باشم و غذاهای فاسد بخورم و امیدی به آینده نداشته باشم؟

از همان دوران تحصیل در آرزوی آن بودم که چند کتاب بنویسم و با این انگیزه مطالعهٔ فراوانی هم کرده بودم؛ اما حالا فرصت این کار را نداشتیم تا استعداد خود را در این زمینه بیازماییم. می‌دانستم اگر شغل فعلی خود را ترک کنم نه فقط زیانی متوجه من نخواهد شد؛ بلکه شاید گشایش و تحولی هم در امور زندگیم به وجود می‌آمد. با

وجود آن که به مادیات دلبستگی چندانی نداشتیم؛ ولی دلم برای یک زندگی مرفه و خوب و راحت پر می‌زد.

مختصر آن که به مرحله‌ای رسیدیم که اکثر جوانان در آغاز زندگی اجتماعی خود بدانجا می‌رسند. مرحلهٔ تصمیم‌گیری. دل به دریا زدم و تصمیم خود را گرفتم. از بخت خوش، در اجرای تصمیم خود درنگ نکردم و همین امر موجب شد ۳۵ سال بقیهٔ عمرم را به فراتر از آرزوهای شیرین خود برسم و زندگی شیرین و سعادت‌باری داشته

تصمیم چه بود؟ کاری را رها کردم که از آن نفرت داشتم و چون چهار سال در دانشسرای تدمارت و وارنسبورگ درس خوانده بودم نامه‌ای برای آن‌ها نوشتم و درخواست کار کردم. تصمیم داشتم علاوه بر کار روزانه از طریق تدریس در کلاس‌های شبانهٔ بزرگسالان، زندگی خود را تأمین کنم و اوقات فراغت خود را با مطالعه، ارائهٔ گزارش، داستان‌نویسی و کارهایی از این قبیل بگذرانم. دلم می‌خواست زنده بمانم تا بنویسم و رئیس مدرسه را اداره کنم.

اکنون مانده بودم که برای شاگردان بزرگسال کلاس‌های شبانه باید چه موضوعاتی را تدریس کنم. مسخ‌خانه واحدی را که دربارهٔ فنون سخنوری و ایراد نطق در دانشکده گذرانده بودم در این جا به درد خورد؛ چون ترس و عدم اعتماد به نفس را در من از بین برد و به من شجاعت و اطمینان خاطر داد تا بتوانم با افراد بزرگسال رابطه برقرار کنم و به آن‌ها آموخه بدهم.

در مرحلهٔ نخست، برای دانشگاه‌های کلمبیا و ریورک درخواست فرستادم تا اجازه دهند آیین سخنوری را در آنجا تدریس کنم؛ ولی آن‌ها رد دادند. خواستم ناامیدم کردند. یادم می‌آید در آن زمان خیلی مأیوس شدم؛ ولی اکنون خدا را شکر می‌کنم که تقاضایم پذیرفته نشد؛ زیرا بلافاصله بعد از آن در کلاس‌های شبانهٔ آنجا به عنوان تدریس را شروع کردم و به نتایج مطلوبی نیز دست یافتم. این شاگردان برای آموختن مدرک و افزودن مطالعات خود به کلاس من نمی‌آمدند؛ بلکه آن‌ها افرادی بودند که نمی‌دانستند مشکلات خود را چگونه حل کنند و می‌خواستند در راهی که در زندگی برگزیده بودند، موفق باشند و بعضی از آن‌ها حتی در موقعیت‌های اجتماعی خوبی بودند. برای نمونه، عده‌ای می‌خواستند قدرت فروش خود را افزایش دهند، مشتری بیشتری جلب و بدون شرمندگی و با شجاعت با دیگران برخورد کنند، در تجارت و کسب‌وکار خود پیشرفت و برای خانواده‌های خود درآمد بیشتری کسب کنند.

شاگردان کلاس‌های شبانه شهریه خود را در چند مرحله می‌پرداختند و اگر در جلسات اولیه از تدریس راضی نبودند از پرداخت بقیه شهریه امتناع می‌ورزیدند. در نتیجه من هم که حقوق ثابتی نداشتم و درصدی از شهریه آنان را می‌گرفتم در صورت شکست، پول کمتری دریافت می‌کردم. به همین خاطر برای ادامه حیات خود مجبور بودم زحمت بکشم و درس‌های خود را طوری ارائه دهم که برای آن‌ها قابل استفاده و مفید باشد. در آن دوران حس می‌کردم تدریس به ضرر من است؛ ولی اکنون می‌فهمم که چه تجربه گران‌بهایی برایم بود؛ چون باعث می‌شد نیروهای درونی من بیدار شوند و کیفیت تدریس خود را طوری ارتقا بخشم که اولاً همه شاگردها تا پایان دوره به کلاس می‌رسیدند و در ضمن برای دوره بعدی نیز داوطلب شوند.

به هر حال اشتغال خود رضایت کامل داشتم؛ زیرا موفقیتی که این افراد تاجرپیشه در زمینه افزایش اعتبار، به‌نفس و حفظ مقام و افزایش درآمد خود کسب می‌کردند مرا نیز به شوق و امید و خوش‌بینی را در دلم می‌کاشت. بعد از مدتی کلاس‌هایم چنان سرفقین به راه آورد که همان شاگردهایی که در مراحل اولیه پنج دلار را به زور پرداخت می‌کردند، اکنون شبی ۳۰ دلار برای ورود به کلاس‌هایم می‌دادند. در ابتدا فقط فوت‌وفتن حرف‌زن و سخنرانی کردن را آموزش می‌دادم؛ ولی پس از چند سال متوجه شدم که این افراد جز بهارت خوب حرف زدن، به آموختن فن دوست‌یابی و معاشرت با دیگران بی‌توان دارند؛ اما در این زمینه کتاب مناسبی برای تدریس وجود نداشت؛ بنابراین آستین‌ها را بالا زدم و خودم شروع به نوشتن آن کردم. ابتدا تصور می‌کردم این کتاب نیز ممکن است به سبب مینوشتن چهار کتاب دیگری که تا آن موقع به رشته تحریر در آورده بودم دچار شکست و خوشبختانه با استقبال بی‌نظیری روبه‌رو شد که حتی خودم را حیرت‌زده کرد. فکر می‌کردم حدود سه میلیون و ۵۰۰ هزار نسخه از آن در مدت کمی به فروش رفت.

با گذشت زمان فهمیدم یکی دیگر از مشکلات مردم نگرانی و اضطراب است. این را از تجربه تدریس به بزرگسالان در کلاس‌های شبانه‌ام دریافتم. از آنجا که اکثر آرایشگران، کارمند، فروشنده، مهندس و حسابدار بودند مدام از نگرانی‌های خود سخن می‌گفتند؛ در حالی که با داشتن امکانات لازم زندگی، نگرانی آن‌ها بی‌مورد بود. به‌علاوه، زنان متأهل، و غیره نیز احتیاج داشتند که بتوانند راه‌های تسلط بر نگرانی را بیابند. به همین خاطر به نیویورک سفر کرده، و به کتابخانه عمومی شهر رفتم تا منبعی در این زمینه پیدا کنم. در کمال تعجب دیدم در این کتابخانه بزرگ جمعاً ۲۲ کتاب راجع به نگرانی وجود دارد، در حالی که پیرامون نوعی حشره گمنام، حدود ۱۸۹

عنوان کتاب وجود داشت! یعنی معضل بزرگی چون نگرانی و اضطراب، به اندازه یک حشره ناچیز ارزش بررسی و تحقیق نداشت. در تمام دبیرستان‌ها و دانشکده‌های دنیا در آن زمان یک دوره کامل دربارهٔ جلوگیری از نگرانی و اضطراب تدریس می‌کردند؛ ولی در کشور ما چنین چیزی وجود نداشت.

به هر حال، ۲۲ جلد کتابی را که دربارهٔ نگرانی نوشته شده بود و در قفسه‌های کتابخانهٔ عمومی شهر نیویورک نگهداری می‌شد به دقت مطالعه کردم؛ ولی هیچ‌کدام را نسیخته‌ام. ان نیافتم که در کلاس‌های خود تدریس کنم؛ بنابراین تصمیم گرفتم خودم کتابی در این زمینه بنویسم. البته، هفت سال طول کشید تا توانستم این کتاب را به رشتهٔ تحریر در آورم. تمام مطالبی را که فلاسفه و اندیشمندان بزرگ طی چند قرن دربارهٔ نگرانی گفته بودند، مطالعه کردم. شرح‌حال صدها نفر از مردان بزرگ، از کنفوسیوس گرفته تا چرچیل، را خواندم و با افراد برجسته‌ای همچون ژنرال مارک کلارک، هنری فردریش، آرنولد، و دوروتی دیکنس مصاحبه کردم؛ ولی از این‌ها مهم‌تر به مدت پنج سال در یک آزمایشگاه مخصوص به بررسی و مطالعهٔ راه‌های تجربی غلبه بر نگرانی پرداختم. در آن آزمایشگاه در حقیقت همان کلاس‌های خودم بود که در آن زمان در نوع خود بی‌نظیر بود. روش کار چنین بود که به شاگردان مجموعهٔ روش‌هایی را برای متوقف‌سازی نگرانی ارائه می‌دادم و از آن‌ها می‌خواستم تا آن‌ها را در زندگی خود به کار ببندند. پس دربارهٔ نتایج عملکرد خود در کلاس صحبت می‌کردند و تجارب خود را با دیگران می‌یاز. می‌گذاشتند؛ بدین ترتیب توانستم بیش از هر کس دیگر به حرف‌های افراد و نگرانی خود غلبه کرده بودند گوش فرا دهم. علاوه بر آن، متن صدها سخنران را مطالعه کردم که دربارهٔ نحوهٔ غلبه بر نگرانی در شهرهای مختلف برگزار شده و جایزه گرفته بودند و از آن‌ها درس‌های بسیار آموختم.

بنابراین، کتاب حاضر مستی خیال‌پردازی و موعظه و نظریه دربارهٔ نگرانی نیست و همچنین در صدد نبوده‌ام در آن به پند و اندرزهای کلی بپردازم، بلکه کوشیده‌ام در سرتاسر کتاب با مدارک و شواهد بسیار نشان دهم چگونه هزاران نفر توانسته‌اند بر نگرانی و اضطراب خود غلبه کنند. و چون آن‌ها توانسته‌اند پس شما نیز می‌توانید تجارب‌شان را به خدمت گرفته و در این راه موفق شوید.

والری، فیلسوف فرانسوی، می‌گوید: «علم مجموعه‌ای از دستورالعمل‌های آزمایش‌شده و مفید است.» این کتاب نیز مجموعه‌ای از دستورالعمل‌های آزموده‌شده

و موفق است که به کمک آن‌ها می‌توانید زندگی خود را از نگرانی رها کنید و به آرامش و شادمانی برسید.

مجدداً تأکید می‌کنم که این کتاب حاوی مطالبی جدید و نوآورانه نیست، بلکه شامل همان مطالبی است که همگی می‌دانید؛ ولی آن‌ها را فراموش کرده‌اید یا از کارایی آن‌ها اطمینان ندارید. در این کتاب همان دستورالعمل‌های سودمند قدیمی را خواهید یافت که بسیاری از افراد مؤثر بودن آن‌ها را با تجربه خود اثبات کرده‌اند؛ بنابراین کتاب را مطالعه کنید و دستورات آن را در زندگی خود به کار ببندید. اگر بخش‌های یک و دو را خوانده، و مشاهده کردید انرژی تازه‌ای برای غلبه بر نگرانی و لذت بردن از زندگی در شما ایجاد کرد کتاب را ادامه دهید. در غیر این صورت ممکن است مطالب تازه‌ای برای تان به ارمغان نیاورد و بهتر است آن را به گوشه‌ای بگذارید و خواندنش منصرف شوید.

دیل کارنگی - نیویورک