

۲۰۴۱ ۷۶۳



آیین

زندگی

دلیل کارنگی

مترجم: مری قیصری



سرشناسه : کارنگی، دیل، ۱۸۸۸ - ۱۹۵۵ م. Carnegie, Dale.

عنوان و نام پدیدآور : آیین زندگی / دیل کارنگی ؛ مترجم کبری قیصری.

مشخصات نشر : تهران : معیار علم ، ۱۳۹۸.

مشخصات ظاهری : ۴۱۲ ص ؛ ۵/۲۱×۵/۱۴ س.م.

شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۶۲۴۷-۷۸-۸

وضعیت فهرست نویسی : فیا

یادداشت : عنوان اصلی: How to stop worrying and start living , ۱۹۸۴.

یادداشت : کتاب حاضر در سال‌های مختلف تحت عناوین متفاوت توسط مترجمان و ناشران مختلف ترجمه و منتشر شده است.

موضوع : نگرانی Worry

موضوع : موفقیت Success

سببافزوده : قیصری، کبری، ۱۳۴۶ - مترجم

رده بندی کنگره : BF۵۷۵

رده بندی دیویی : ۱۵۸/۱



معیار علم

mevar_publication

۰۲۱-۶۶۱۳۲۲۰۶۶۴۹۵۷۹۷

نام کتاب: آیین زندگی

نویسنده: دیل کارنگی

مترجم: کبری قیصری

ناشر: معیار علم

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۸

تیراژ: ۵۰۰ نسخه

بهاء: ۶۲۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۲۴۷-۷۸-۸

بخش اول: نکات اساسی درباره تگرانی

- فصل ۱: هر روز برای همان روز زندگی کنید..... ۱۳
- فصل ۲: دستوری معجزه آسا برای حل مشکل تگرانی..... ۲۷
- فصل ۳: تگرانی با شما چه می کند؟..... ۳۶

بخش دوم: فنون اصلی غلبه بر تگرانی

- فصل ۴: چگونه می توان مسائل تگران کننده را تجزیه و تحلیل کرد؟..... ۵۳
- فصل ۵: چگونه می توانی های شغلی را از بین ببریم؟..... ۶۲
- بخش سوم: چگونگی حل از آتش..... فصل ۶: تکران کننده شما را از پای در آورند شما آن ها را از پای بیندازید

- فصل ۶: چگونه ذهن را از شایسته نبوه نگه دارید؟..... ۷۵
- فصل ۷: نگذارید خوره تگران..... ۸۷
- فصل ۸: قانونی که بسیاری از تگران های شما را از اعتبار می اندازد..... ۹۵
- فصل ۹: چگونه با مسائل غیر قابل اجتناب برخورد کنید؟..... ۱۰۳
- فصل ۱۰: به تگرانی های تان دستور مضر برس..... ۱۱۶
- فصل ۱۱: آب در هاون نکوبید..... ۱۲۵

بخش چهارم: هفت راه آرامش و تسکین

- فصل ۱۲: کلماتی که زندگی شما را زیور و رو می کنند..... ۱۳۵
- فصل ۱۳: ارزش والای تلافی نکردن..... ۱۵۲
- فصل ۱۴: اگر چنین کنید، هرگز از نلساسی رنجیده نخواهید شد..... ۱۶۳
- فصل ۱۵: حاضرید برای آنچه که دارید میلیون ها دلار بدهید؟..... ۱۷۲
- فصل ۱۶: خودتان را پیدا کنید و خودتان بشنید بدان باشد که در تمام کره زمین هیچ کس شما را نمی شنود..... ۱۸۰
- فصل ۱۷: از لیمونتری که در دست دارید شربت درست کنید..... ۱۸۹
- فصل ۱۸: چگونه در چهارده روز اندوه را درمان کنیم..... ۱۹۸

بخش پنجم: قانون طلایی غلبه بر تگرانی

- فصل ۱۹: پدر و مادرم چگونه بر تگرانی خود غلبه کردند؟..... ۲۱۹

بخش ششم: چگونه از انتقاد نگران نشویم؟

فصل ۲۰: یادتان باشد که هیچ کس به سگ مرده نگذ نمی زند. ۲۴۷

فصل ۲۱: در صورت انجام این امر، انتقاد آزارتان نخواهد داد. ۲۵۱

فصل ۲۲: کارهای احمقانه ای که انجام داده ام. ۲۵۶

بخش هفتم: شش راه جلوگیری از خستگی و نگرانی و بالا نگه داشتن سطح انرژی و روحیه

فصل ۲۳: چگونه می توانید روزی یک ساعت به ساعت بیدارتان بیفزایید؟ ۲۶۵

فصل ۲۴: ۲۷۱

فصل ۲۵: زنان خفته دار چگونه می توانند از خستگی اجتناب کنند و جوان بمانند؟ ۲۷۷

فصل ۲۶: در حالت عملی درست که به شما کمک می کنند از خستگی و نگرانی اجتناب کنید. ۲۸۴

فصل ۲۷: چگونه می توانید با خستگی، نگرانی و بی‌زاری است از بین ببریم؟ ۲۹۰

فصل ۲۸: چگونه می توانید خوابی اجتناب کنیم؟ ۳۰۰

بخش هشتم: چگونه کاری را بیابید که بتوانید با انجام آن خوشحال و موفق باشید.

فصل ۲۹: تصمیم اصلی زندگی شما. ۳۱۱

بخش نهم: چگونه از نگرانی های مالی خود بکاهیم؟

فصل ۳۰: هفتاد درصد نگرانی های ما. ۳۳۳

بخش دهم: «چگونه بر انرژی خود به کردم»؟

فصل ۳۱: داستان واقعی. ۳۴۱

شرح چرایی و چگونگی نوشتن این کتاب بدین قرار است :

سی و پنج سال پیش یکی از بدبخت ترین آدم‌های نیویورک بودم. برای امرار معاش ماشین می فروختم، در حالی که اصلاً نمی‌دانستم ماشین چطور حرکت می‌کند و تازه این کل ماجرا نیست. اصلاً نمی‌خواستم این را بدانم. از شغلم نفرت داشتم. از این در اتاق محقری در خیابان پنجاه و ششم غربی صبح تا شب با جمعیت سوک می‌ی که به هر سو در حال گریز بودند، زندگی کنم. از غذا خوردن در رستوران‌های آلفا و آرژان قیمتی که محل رفت و آمد آن موجودات موذی بود، بیزار بودم.

هر شب با سردی و سرما گریه می‌کردم که ناشی از یأس، نگرانی، خلق تنگی و عصبان بود، از سر کار به اتاق محرم می‌گشتم. رویاهای پرورش یافته در ذهنم در دوران دانشگاه، همه تبدیل به یک کابوس شده بود و این مرا عاصی کرده بود. از خود می‌پرسیدم این بود آن ماجرای حیات بحشم؟ که یک عمر مشتاقانه در انتظارش بودم؟ این بود مقدر من؟ این که شغلی داشته باشم که از آن متفر باشم، با سوک‌ها همدم باشم و غذای فاسد و مانده بخورم و هیچ امید به آینده نداشته باشم؟ دلم برای لحظاتی که فراغتی بیابم پر میزد؛ برای خواندن یک کتاب در رستوران آنچه در دوران دانشگاه آرزوی نوشتن شان را داشتم

می‌دانستم که با رها کردن شغلی که از آن متفرم، چیزی را از دست نداده‌ام بلکه اسباب به دست آوردن چیز دیگری برایم فراهم می‌شود. دلم نمی‌خواست به اندازه یک عالم پول دریاورم اما از صمیم قلب مایل بودم که به قدر عالمی زندگی کنم. خلاصه، روزی به نقطه‌ای رسیدم که بیشتر جوان‌ها می‌رسند. (و زندگی شان دگرگون می‌شود تصمیمی گرفتم که کل آینده مرا تغییر داد و سی و پنج سال گذشته زندگی مرا چنان سرشار از سعادت و شادمانی کرد که در تصورم هم نمی‌گنجد.

تصمیم گرفتم کاری را که از آن یزارم، رها کنم و چون تحصیل کرده دانشگاه تربیت معلم و ارنسبورگ میسوری بودم، به تدریس در یک مدرسه شبانه مشغول شوم تا در نهایت وقت آزاد تری برای کتاب خواندن، آماده کردن کنفرانس و نوشتن داستان‌های بلند و کوتاه داشته باشم. قصدم این بود که «زندگی کنم تا بنویسم و بنویسم تا زندگی کنم».

ولی قرار بود به شاگردانم چه درسی بدهم؟ وقتی به گذشته و دوران تحصیل در دانشگاه فکر می‌کنم می‌بینم آموزش و تجربه ام در سخنرانی برای جمع، از تمام دروسی که خوانده بودم عملی‌تر و مفیدتر بوده است، زیرا این کار کم رویی و بی‌اعتمادی به خدا را در من از بین برد و به من شجاعت داد تا با مردم کنار بیایم و با آنها زندگی کنم. آن موقع بود که فهمیدم رهبری از آن کسانی است که به پامی خیزند و آنچه را که می‌بینند بر زبان می‌آورند.

برای تدریس در کلاس‌های شبانه دانشگاه‌های کلمبیا و نیویورک تقاضای کار دادم، ولی این دو دانشگاه بده من هم نتوانستند به تلاش‌های خود ادامه بدهند. آن موقع از این موضوع خیلی مأیوس شدم، (اما حالا خدا را به جهت آن رد شدن شکر میکنم چرا که باب تدریس در کلاس‌های شبانه و «انجمن جوانان مسیحی» را به رویم گشود و مرا به سرعت به نتیجه رساند. عجب حکایتی بود!

این افراد بزرگسال برای کسب نمره و اعتبار اجتماعی به کلاس درس من نمی‌آمدند. تنها یک دلیل آنها را سمت من می‌کشادم. می‌خواستند مشکلات خود را حل کنند، روی پای خود بایستند و بدون ترس از غش کردن، حرف‌های خود را بزنند. فروشنده‌ها جویای قدرت شهادت در مقابل مشتری‌های بی‌محابا بودند تا بتوانند همان نخستین بار با کمال شجاعت تمام حرف‌هایشان را بگویند. آنها می‌خواستند حالت، رفتار و اعتماد به نفس‌شان تقویت شود، در کارشان پیشرفت کنند و برای اداره خانواده‌های خود پول بیشتری به دست آورند. از آنجا که شاگردانم شهریه‌های خود را به صورت اقساط می‌پرداختند و اگر از کلاسها نتیجه نمی‌گرفتند، دیگر

نمی آمدند و از آنجا که من حقوق نمی گرفتم بلکه در صدی از سود کلاسها به من پرداخت می شد، اگر قصد داشتم زنده بمانم باید فعالیت می کردم.

در آن زمان احساس می کردم در شرایط ناخوشایندی تدریس می کنم، ولی اکنون به میزان گران بها بودن آن آموزش پی برده ام من ناچار بودم به شاگردانم انگیزه بدهم. ناچار بودم به آنها کمک کنم تا مسائلشان را حل کنند. ناچار بودم هر جلسه درس را چنان جالب و الهام بخش کنم که رغبت حضور در کلاس را یابند.

علی هبش انگیزی که عاشقش بودم. از این که می دیدم این مردان چقدر زود اعتماد بر نفس شان، ا به دست می آوردند و در کار و زندگی موفق می شدند، واقعاً حیرت می کردم. موفق کلاس خیلی بیشتر از آرزوهای بلند پروازانه من بود. هنوز نه ماه از تشکیل کلاس نگذشته بود که مسئولین انجمن، که اوایل از پرداخت پنج دلار برای هر شب تدریس با داشتند، بر مبنای درصد سود، شبی سی دلار به من پرداخت می کردند.

در ابتدا تنها به تدریس آئین خنثی شغوا بودم اما به تدریج متوجه نیاز شاگردانم به پیدا کردن دوست و تاثیرگذاری آنان بر روی مردم شدم. توانستم کتاب درسی مفیدی درباره روابط انسانی پیدا کنم، برای همین شخصاً کاپی نوشتم. نگارش این کتاب به شیوه معمول نبود، بلکه مطالب آن پرسته مفهومی تر شد و تجربیات شاگردان بزرگسال این کلاسها را دربر گرفت. نام کتاب را آئین دوست یابی و نفوذ در دیگران گذاشتم.

این کتاب صرفاً برای تدریس در کلاسهای خودم نوشته شده بود. چهار کتاب دیگر هم نوشته بودم که کسی چیزی درباره شان ننشیده بود. به همین جهت تصور نمی کردم که بتواند تا این میزان به فروش برسد. احتمالاً من یکی از متعجب ترین نویسندگان زنده دنیا هستم! سالها گذشت تا متوجه شدم که یکی دیگر از مشکلات بزرگ بشر، نگرانی ست. بسیاری از شاگردان من تاجر، کارمند، فروشنده، مهندس و حسابدار بودند و از سایر حرفه ها نیز شاگردانی داشتم و نکته جالب این بود که زندگی

هیچ یک از آنها عاری از مشکل نبود. در کلاس خانم‌های کارمند و خانه دار هم (حضور داشتند) آنها هم مشکلاتی داشتند! بار دیگر به منظور یافتن کتابی در رابطه با نگرانی، به سمت کتاب خانه عمومی نیویورک در خیابان پنجم راهی شدم. و با حیرت زیاد دریافتم که در آنجا تنها بیست و دو جلد کتاب با این موضوع موجود است در حالی که راجع به انواع کرم‌ها و انگل‌ها صد و هشتاد و نه کتاب نوشته شده بود! به عبارت ساده تر، موضوع کرم و انگل نه برابر موضوع نگرانی توجه نویسندگان را به خود جلب کرده بود. حیرت آور است، مگر نه؟ از آنجا که نگرانی یکی از بزرگترین معضلات بشری است، آیا شما تصور نمی‌کنید که هر مدرسه و دانشگاهی باید دروس تحت عنوان «راههای جلوگیری از نگرانی» به شاگردانش ارائه دهد؟ اگر هم تاکنون در سی و نهمین زمینه برگزار شده باشد، من از آن مطلع نشده‌ام. بیهوده نیست که دیوید سی. ای. در کتاب «انگران شدن موفقیّت میز»، می‌گوید:

«به سن بلوغ می‌رسیم و در ترین آمادگی ای برای قبول فشار حاصل از کسب تجربه نداریم و مثل کرمی که در رقص باله چیزی نمی‌داند، ما هم از این موضوع بی‌خبریم».

نتیجه چه می‌شود؟ نیمی از تخت‌های بیمارستانی در اشغال کسانی است که از بیماری‌های حسی عصبی و عاطفی رنج می‌کشند.

همه آن بیست و دو جلد کتاب کتابخانه عمومی نیویورک را با دقت خواندم و هر کتابی را هم که در این زمینه چاپ شده بود، خریدم و خواندم و با این همه موفق نشدم کتابی مناسب برای تدریس پی‌ایم پس نسبت به نوشتن کتاب - در این حوزه عزم آوردم.

این کتاب را از هفت سال پیش شروع کرده‌ام و برای نگارش آن، هر آنچه را که فلاسفه بزرگ، در طی قرون و اعصار درباره نگرانی گفته‌اند، خوانده‌ام. همین طور صدها شرح حال، از کنفوسیوس گرفته تا چرچیل را مطالعه کرده‌ام. با افراد برجسته در زمینه‌های مختلف کاری و شغلی صحبت کرده‌ام. بعضی از آنها عبارتند از: جک

دمپ سی، ژنرال عمر برادلی، ژنرال مارک کلارک، هنری فورد، الینور روزولت و دوروتی دیکس. ولی این‌ها فقط مقدمات کار بودند. پنج سال کارگاهی در کلاس‌های درسم برای غلبه بر نگرانی، بسیار مهم‌تر از مصاحبات و مطالعات ام بود. تا آنجا که من خبر دارم این نخستین کارگاه و تنها کلاسی است که در زمینه نگرانی تشکیل شده است. در طی این کارگاه‌ها، از شاگردها خواستیم اصولی را که برای مقابله با نگرانی به آن‌ها آموختیم، در زندگی خود به کار گیرند و در نهایت در مورد نتایج دریافتن با سایر شاگردان گفت و گو کنند. بعضی‌ها هم درباره فنونی که در گذشت به کار برده بودند صحبت می کردند.

با این روش، گاه‌گاه بیشتر از هرکس دیگری در دنیا درباره شیوه‌های «غلبه بر نگرانی» مطلب شنیده‌ام علاوه بر آن نامه‌های صدها تن دیگر را هم که از تجربیاتشان برآیم نوشته بودند بعضی از این نامه‌ها در کلاس هایمان که در بیش از هفتاد شهر آمریکا و کانادا منعقد می شوند، جرائزی را به خود اختصاص داده اند.

بنابراین، مطالب این کتاب را من نخیل یا منظره ای دانشگاهی درباره راه‌های غلبه بر نگرانی نیست. بلکه سعی کرده‌ام خیلی عملی، موجز و مستند از تجارب کسانی بنویسم که عملاً توانسته‌اند بر نگرانی چیره شوند. حقیقت این است که کتاب پیش روی شما کاربرد عملی دارد و شما شخصاً می توانید آن را امتحان کنید.

جای خوش وقتی است که شما در این کتاب به ندرت شاهد شخصیت‌های تخیلی می شوید؛ افراد حقیقی هستند و نشانی محل سکونت شان ذکر نشده است که از این جهت کتابی معتبر، مستند و دارای موضوعات قابل اثبات است. والری فیلسوف فرانسوی می گفت:

«علم مجموعه ای از دستورالعمل‌هایی است که صحت آنها در عمل به اثبات رسیده است». و این، کاری است که کتاب موجود انجام می دهد. یعنی ارائه مجموعه ای از دستورالعمل‌های موفق که از محک زمان سالم بیرون آمده اند. در هر حال، نکته ای را باید گوشزد کنم. در این کتاب نکته تازه ای وجود ندارد، بلکه مجموعه ای از

مطالب وجود دارد که با وجود همه فهمی شان، به کار گرفته نمی شوند. ما همه تقریباً می دانیم چطور باید درست زندگی کرد و همه قوانین طلایی و کیسه های سنگی کومه ها را خوانده ایم. درد ما، نادانی نیست. مصیبت ما، تبلی است. قصد این کتاب بازنویسی قوانین کهن نیست، بلکه هدف من فقط این است که از شما بخواهم برای به کار بردن آن ها کاری بکنید.

این کتاب را نخریده اید که بدانید چگونه آن را نوشته ام. شما دنبال راه حل های عالی می گردید. پس شروع می کنیم. لطفاً شصت صفحه اول کتاب را بخوانید و اگر راهی برای اجتناب از نگرانی پیدا نکردید و نتوانستید از زندگی لذت ببرید، کتاب را در آتش اندازید، چون به دردتان می خورد.

«دیل کارنگی»