

# آیین زندگی

راه‌های غلبه بر تشویش و نگرانی

دیل کارنگی

ترجمه محمد رضا اکبری بی‌رقی



انتشارات آردیبهشت

|                     |   |                                                                                                    |
|---------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| سرشناسه             | : | کارنگی، دیل، ۱۸۸۸ - ۱۹۵۵ م. Carnegie, Dale. این زندگی: راه‌های غلبه بر تشویش و نگرانی / دیل کارنگی |
| عنوان و نام پدیدآور | : | مترجم محمدرضا اکبری بیرقی.                                                                         |
| مشخصات نشر          | : | تهران: اردیبهشت، ۱۳۸۴.                                                                             |
| مشخصات ظاهری        | : | ۲۸۳ ص: ۱۴، ۲۱، ۵۸ س. م.                                                                            |
| شابک                | : | ۹۷۸-۹۶۴-۶۰۶۲-۰۰۰-۹                                                                                 |
| وضعیت فهرست نویسی   | : | فاپا                                                                                               |
| پادداشت             | : | عنوان اصلی: How to stop worrying and start living                                                  |
| موضوع               | : | موفقیت                                                                                             |
| موضوع               | : | روان‌شناسی عملی                                                                                    |
| موضوع               | : | دوستی - جنبه‌های روان‌شناسی.                                                                       |
| شناسه افزوده        | : | اکبری بیرقی، محمدرضا، مترجم                                                                        |
| رده بندی کنگره      | : | ۱۳۸۴ ۲۸۳/۵۷۵BF                                                                                     |
| رده بندی دیویی      | : | ۱۵۷/۳۶                                                                                             |
| شماره کتابشناسی ملی | : | ۸۴-۳۰۶۱۰ م                                                                                         |



انتشارات اردیبهشت

آدرس: تهران، خ. انقلاب، خ ۱۲ فروردین، پلاک ۳۱۶ طبقه همکف

تلفن: ۷-۸۸۶ ۶۶۴۸ ۶۶۴۹۷۶۱۳/۶۶۴۸ ۶۶۴۹۲۸۷۶ کدپستی: ۱۳۱۴۶۶۵۱۱۱

www.ordibeheshtpub.ir Rub\_ ordibehesht@100.com

نام کتاب: آیین زندگی

نویسنده: دیل کارنگی

مترجم: محمدرضا اکبری بیرقی

ویراستار: زهرا سلیمان

مدیر امور فنی: امیر هوشنگ اسکندری

لیتوگرافی: کاری

شمارگان: ۳۲۰۰ جلد

نوبت و سال چاپ: دهم، پاییز ۱۴۰۱

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۶۰۶۲-۰۰۰-۹

قیمت: ۱۸۰۰۰۰ تومان

حق چاپ و نشر دائم این اثر محفوظ و متعلق به انتشارات اردیبهشت است.

## فهرست مطالب

مقدمه مؤلف ..... ۵

### بخش ۱

فصل ۱: حقایق درباره نگرانی ..... ۱۱

فصل ۲: یک فرمان ..... ۲۶

فصل ۳: تشویش و نگرانی با ما چه می کند؟ ..... ۳۶

### بخش ۲

فصل ۴: تجزیه و تحلیل نگرانی ..... ۵۳

فصل ۵: رفع نیمی از نگرانی ها ..... ۶۲

۹ دستور سودمند ..... ۶۸

فصل ۶: چگونه نگرانی را از خود برانیم؟ ..... ۷۱

فصل ۷: نگذارید حورۀ نگرانی جانتان را بجودا ..... ۸۲

### بخش ۳

فصل ۸: نسخه ای برای رفع بیشتر نگرانی ها ..... ۹۳

فصل ۹: مدارا در مقابل ناچاری ..... ۱۰۲

فصل ۱۰: جلوی ضرر را از هر کجا بگیری نفع است ..... ۱۱۳

فصل ۱۱: آب در هاون نکوبید ..... ۱۲۰

خلاصه فرمان های بخش سوم ..... ۱۲۶

### بخش ۴

فصل ۱۲: ۷ راه برای تقویت آسودگی خیال ..... ۱۲۸

فصل ۱۳: انتقام گرفتن را فراموش کنید ..... ۱۴۳

فصل ۱۴: با این روش از ناسپاسی دیگران نمی رنجید ..... ۱۵۰

فصل ۱۵: آیا قدردان داشته های تان هستید؟ ..... ۱۵۷

### بخش ۵

فصل ۱۶: خود را بشناس و خودت باش ..... ۱۶۹

فصل ۱۷: از لیموی ترش خود لیموناد گوارا بسازید!..... ۱۷۸

فصل ۱۸: درمان مالیخولیا در چهارده روز ..... ۱۸۸

خلاصه فرمان‌های بخش چهار و پنج ..... ۱۹۹

### بخش ۶

فصل ۱۹: یک راه کامل برای غلبه بر نگرانی..... ۲۰۲

فصل ۲۰: چگونه از مورد انتقام قرار گرفتن ناراحت نشویم ..... ۲۱۰

فصل ۲۱: روش در امان ماندن از انتقاد..... ۲۱۴

فصل ۲۲: حماقت‌های من ..... ۲۲۰

مروری بر مطالب بخش ۶..... ۲۲۹

### بخش ۷

فصل ۲۳: روزی یک ساعت به عمر خود بیفزاییم ..... ۲۳۱

فصل ۲۴: چگونه خسته می‌شویم؟ ..... ۲۳۸

فصل ۲۵: چگونه خانم‌های خانه‌دار خستگی خود را برطرف کنند ..... ۲۴۳

فصل ۲۶: ۴ عادت مفید ..... ۲۵۰

فصل ۲۷: راه رفع ملال تولیدکننده خستگی، نگرانی و عصبانیت ..... ۲۵۴

فصل ۲۸: چگونه از بی‌خوابی نگران نشویم؟ ..... ۲۶۱

خلاصه مطالب بخش هفتم ..... ۲۶۵

### بخش ۸

فصل ۲۹: یکی از دو تصمیم بزرگ زندگی..... ۲۶۸

### بخش ۹

فصل ۳۰: راه کاستن از نگرانی‌ها..... ۲۷۶

فصل ۳۱: چگونه بر نگرانی غلبه کردم ..... ۲۸۱

## مقدمه مؤلف

سی و پنج سال از زمانی که من یکی از غمگین ترین جوانان نیویورک بودم می گذرد. در آن زمان امرارمعاش من از طریق فروش کامیون صورت می گرفت. این مسئله که شخصی فروشنده کامیون باشد فی نفسه ایرادی ندارد اما، در مورد من یکی، مشکل این بود که علت حرکت اتومبیل را هم نمی دانستم و اصلاً در مورد حرف هایم چیزی یاد نگرفته بودم، مهم تر از آن عدم علاقه من به یاد گرفتن چیزی در این زمینه بود.

این شغل از نظر من شغل پستی بود از زندگی در این اتاق ساده و کوچک در خیابان ۵۶ غربی آن هم با داشتن هم خانه های نامهربانی به نام سوسک و دیگر حشرات موذی نفرت داشتم. هنوز فراموش نکرده ام که وقتی صبح برای برداشتن کراوات به سراغ کمد می رفتم آن قدر سوسک از آن بالا رفته بود که گاه دچار حالت تهوع می شدم. هر روز ناچار بودم اجتماع نفرت آور سوسک ها را برای پوشیدن لباس متفرق کنم. از غذا خوردن در رستوران های ارزان و کثیف که آنها هم پر از سوسک بود بیزار بودم.

حاصل کار روزانه من به طور معمول سردرد شدیدی بود که شب ها با خود به خانه می آوردم. این سردرد از یأس و ناامیدی ناشی می شد و با نگرانی و تشویش ادامه می یافت. از اینکه می دیدم رؤیای خوش دوران تحصیلم به کابوس وحشتناکی تبدیل شده است پریشان بودم.

آیا زندگانی موردنظر من همین بود؟ آیا ماجراهای حیات که چنان مشتاقانه انتظارشان را می کشیدم به این صورت وقوع می یافت؟ آیا سهم من از زندگی همین

باید باشد؟ کاری حقیر را انجام بدهم و در اتفاقی محقر با سوسک‌های نفرت‌انگیز هم‌خانه باشم؟ با غذاهای پست و فاسد شکم را پر کنم و هیچ امیدی به آینده نداشته باشم؟

از دوران تحصیل همیشه در نظر داشتم کتاب‌هایی بنویسم و به این خاطر مطالعه فراوانی کرده بودم اما حالا فرصت این کار هم دست نمی‌داد که استعدادم را در این زمینه محک بزنم!

می‌دانستم با ترک این شغل که از آن نفرت داشتم هیچ‌کس متوجه عدم فعالیت من نخواهد شد. این را هم می‌دانستم که در صورت اقدام به ترک این کار به هر حال موفقیت در انتظارم خواهد بود، چون یک پله بالاتر از هیچ قرار می‌گرفتم. باینکه به مادیات دل‌بستگی نداشتم اما دلم پر می‌زد برای یک زندگی مرفه و خوب.

دردسرتان ندهم، به مرحله‌ای رسیده بود که باید تصمیم می‌گرفتم؛ همان مرحله‌ای که بیشتر جوانان به آن می‌رسند. جای خوشبختی اینجا بود که در اجرای تصمیم خود درنگ نکردم. هر چه بادا باد!

همین حرکت باعث شد که سی و پنج سال بقیه راه، تا امروز، زندگانی خوش و توأم باسعادت داشته‌ام.

پس از اینکه تصمیم گرفتم از کاری که مورد نفرتم بود دست بردارم به خاطر تحصیل چهارساله‌ام در دانش‌سرای مقدماتی و ارنسبورگ سعی کردم به معلمی رو بیاورم و از طریق تدریس در کلاس‌های شبانه زندگی خود را تأمین کنم و روزها را که وقت آزاد داشتم با مطالعه، تهیه کنفرانس، نوشتن داستان و کارهایی از این قبیل بگذرانم. می‌خواستم زنده بمانم تا بتوانم بنویسم و از راه نوشتن زندگی کنم. این را نیز بگویم که در دانش‌سرا دورهٔ سخنوری و خطابه را هم گذرانده بودم که این بیش از همهٔ آموخته‌هایم مفید واقع شد.

در نخستین مرحله، دانشگاه‌های کلمبیا و نیویورک با رد کردن تقاضای من که درخواست کرده بودم اجازه بدهند تا آیین سخنوری را تدریس کنم باعث شدند با ناکامی روبه‌رو شوم. آن روز از عدم موفقیت ناراحت شدم اما امروز خدا را شکر می‌کنم که تقاضایم پذیرفته نشد. چون بلافاصله بعد از آن در کلاس‌های شبانه انجمن جوانان شروع به تدریس کردم و نتایج مطلوبی نیز به دست آوردم.

جالب اینجا بود که شاگردان من برای گرفتن دیپلم و مدرک تحصیلی دیگر به کلاس نمی‌آمدند. آنها افرادی بودند که نمی‌دانستند با مشکلات خود چه کنند و من باید به آنها کمک می‌کردم. کسانی در کلاس من حضور می‌یافتند که قصد داشتند مشکلاتشان را حل کنند و روی پای خود بایستند.

بالینکه درآمد کم بود ولی این کار را دوست داشتم و برایم هیجان‌انگیز بود. در مدت کوتاهی متوجه شدم شاگردان من که عمدتاً پیشه‌ور بودند و می‌خواستند خودشان را برای حرفه‌ای مجهز سازند در مدت کوتاهی چنان اعتمادبه‌نفسی می‌یافتند که برای من حیرت‌انگیز بود.

کلاس من با چنان موفقیتی روبه‌رو شد که برایم قابل‌باور نبود. شاگردی که ابتدا از دادن پنج دلار اکراه داشت حالا با کمال میل برای هر جلسه بیست دلار می‌داد.

در ابتدا فقط خطابه و سخنرانی تدریس می‌کردم ولی طی چند سال تجربه متوجه شدم که این افراد غیر از خوب حرف زدن به آموختن فن دوست‌یابی نیز نیاز دارند اما در این زمینه کتاب مناسبی وجود نداشت که آن را تدریس کنم. برای تهیه کتاب به‌ناچار خودم دست‌به‌کار شدم و در زمینه دوست‌یابی کتاب لازم را تدارک دیدم. پس از نوشتن کتاب فکر کردم ممکن است به بیرونش ناموفق چهار کتاب گذشته‌ام گرفتار شود، اما خوشبختانه کتاب چنان فروشی کرد که هنوز هم باورش دشوار است. سه میلیون و پانصد هزار نسخه از یک کتاب!

به‌مرور زمان متوجه شدم یکی از مشکلات بزرگ مردم نگرانی است. این موضوع و توجه به آن از طریق شاگردانم به من تلقین شد. آنها مدام از نگرانی خود می‌گفتند درحالی‌که، با داشتن امکانات لازم، نگرانی آنها موردی نداشت.

پس از مدتی برنامه‌ریزی برای دست یافتن به منابع کافی به کتابخانه عمومی شهر نیویورک رفتم. در کمال حیرت دیدم در این کتابخانه جمعاً بیست‌ودو عنوان کتاب راجع به نگرانی وجود دارد درحالی‌که راجع به نوع خاصی از حشرات ۱۸۹ عنوان کتاب دیده می‌شد! یعنی بزرگ‌ترین آفت جوامع امروزی به‌اندازه یک حشره ناچیز ارزش کنکاش و بررسی را نداشت؟

به‌هرحال آن بیست‌ودو عنوان کتاب را با دقت مطالعه کردم و جز آن منابع معدود دیگر را نیز با دقت مورد بررسی قرار دادم اما درنهایت ناچار دست به ارائه یک کار

تجربی زدم و از این بابت خوشحالم. تهیه این کتاب هفت سال طول کشید که پنج سال آن در لابراتوار شکستن نگرانی گذشت. لابد می پرسید لابراتوار شکستن نگرانی دیگر چیست؟ حق دارید چون چنین مرکزی وجود ندارد، منظور من لابراتوار کلاس های خودم بود. روش کار چنین بود که شاگردان کلاس دستوراتی را که به آنها داده می شد باید در شخص خویش و خانواده شان مورد استفاده قرار می دادند و نتایج به دست آمده را با تجربیات گذشته خود درآمیختند و حاصل را به صورت عملی ارائه می دادند.

از این راه توانستم بیش از هر کس دیگر به سخنان افرادی که موفق شده بودند بر نگرانی خود غلبه کنند گوش بدهم. غیر از این متن یکصد و هفتاد کنفرانس در زمینه رفع نگرانی مورد مطالعه قرار گرفت و بر این مجموعه نامه های فراوان افراد علاقه مند را نیز باید اضافه کرد.

با توضیحی که دادم این کتاب یک خیال پردازی و نظریه سازی نیست. کاری به پند و اندرز و نظریات فیلسوفانه ندارم. بلکه کوشیده ام در سراسر کتاب با مدارک و شواهد مؤثر نشان بدهم که هزاران نفر چگونه توانسته اند بر نگرانی خود غلبه کنند. از ویژگی های دیگر کتاب این است که برای همه حتی شما، قابل اجرا و عمل است. شخصاً می توانید امتحان کنید.

در این کتاب به یک داستان خیالی بر نخواهید خورد. جز چند مورد محدود که درخواست نام افراد را ببرم صاحبان تجربه ها با اسم و آدرس معرفی شده اند و خوشبختانه بیشتر آنها زنده هستند.

در پایان یادآوری می کنم که این کتاب دربرگیرنده مطالب بدیع و ناشنیده نیست، بلکه دربرگیرنده همان چیزهایی است که خودتان می دانید ولی فراموششان کرده اید و یا به آنها اطمینان ندارید.

منظور این کتاب تجسم همان دستورات مفید قدیمی است که مؤثر بودن آنها را افراد بی شماری تجربه و تأیید کرده اند. کار من در اینجا فقط نحوه ارائه است که شما را خواهان خواه وادار می کند در موقع لزوم از آن استفاده کنید.

این کتاب را برای این نخوانید که ببینید چگونه نوشته شده است بلکه به منظور عمل کردن بخوانید. پس با هم شروع می کنیم. قبل از آغاز، یک خواهش کوچک از تو

خواننده خوب دارم! بخش اول را با دقت بیشتری مطالعه کن، اگر دیدی نیروی تازه‌ای برای جلوگیری و ممانعت از نگرانی در تو تولیدشده است به خواندن ادامه بده اگر دیدی این نیرو را احساس نمی‌کنی کتاب را پاره کن و در آتش بینداز. می‌دانی چرا؟ چون به درد شما نمی‌خورد.

**دیل کارنگی**

www.ketab.ir