

آیین زندگی

www.ketab.ir
دیل کارنگی

مترجم: اکرم افشار

سرشناسه: کارنگی، دیل، ۱۸۸۸-۱۹۵۵ م. 19551888. Carnegie, Dale.

عنوان و نام پدیدآور: آیین زندگی / دیل کارنگی؛ مترجم افشار؛ ویراستار ندا خطائی.

مشخصات نشر: قم: انتشارات اسماء الزهراء، ۱۴۰۲.

مشخصات قلمرو: ۳۴۴ ص، ۱۴/۵×۲۱/۵ س.م.

شابک: ۹-۵۲-۵۶۷۲-۶۷۸ / وضعیت فهرست نویسی: فیبا

یادداشت: عنوان اصلی: Dale Carnegie - How To Stop Worrying And Start Living

یادداشت: کتاب حاضر توسط مترجمان و ناشران متفاوت در سال‌های مختلف ترجمه و

منتشر شده است.

موضوع: زندگی

شناسه افزوده: افشار، اکرم، ۱۳۶۴-، مترجم

رده‌بندی کنگره: PN4111

رده‌بندی دیویی: ۸۳۸/۵

شماره کتابشناسی ملی: ۹۳۱۲۹۸۷

اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیبا

کلیه حقوق مادی و معنوی اثر برای ناشر محفوظ است.

شناسنامه

عنوان: آیین زندگی
نویسنده: دیل کارنگی
مترجم: اکرم افشار
ویراستار: زینب کوره‌پزان مفتخر
صفحه آرای: سکینه محمدی
ناشر: اسماء الزهراء
گرافیک و تولید محتوا: گروه فرهنگی هنری پتوس (۰۹۱۹۲۹۵۸۷۷۳)
چاپخانه: اطلس
نوبت چاپ: اول-۱۴۰۲
شمارگان: ۵۰۰ نسخه
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۵۶۷۲-۵۲-۹

مرکز پخش

آدرس: قم- خیابان سمیه- کوچه ۱۸- پلاک ۶۴

۰۹۱۲۵۵۲۹۳۴۳ / ۰۲۵-۳۷۷۳۳۹۰۳

پیش گفتار.....	۸
بخش اول: حقایق مهمی که باید درباره‌ی نگرانی بدانید	۱۴
فصل اول: در لحظه زندگی کنید.....	۱۵
فصل دوم: فرمول جادویی از بین بردن نگرانی.....	۲۶
فصل سوم: نگرانی چه به روز ما می‌آورد.....	۳۳
بخش دوم: تکنیک‌های اساسی تجزیه و تحلیل نگرانی	۴۵
فصل چهارم: نحوه‌ی تجزیه و تحلیل و حل مشکلاتی که موجب نگرانی می‌شوند.....	۴۶
فصل پنجم: چطور پنجاه درصد نگرانی‌های شغلی‌مان را از بین ببریم.....	۵۴
بخش سوم: چطور عادت نگرانی را ترک کنیم قبل از اینکه ما را از پا درآورد	۶۲
فصل ششم: چطور نگرانی را از ذهن‌مان بیرون کنیم.....	۶۳
فصل هفتم: اجازه ندهید که سوسک‌ها شما را افسرده و نگران کنند.....	۷۲
فصل هشتم: قانونی که بیشتر نگرانی‌ها را ممنوع می‌کند.....	۸۰
فصل نهم: اتفاقات ناگوار زندگی را بپذیریم.....	۸۷
فصل دهم: برای نگرانی‌های خود حد ضرر تعیین کنید.....	۹۸
فصل یازدهم: غصه‌ی گذشته را نخور.....	۱۰۵
بخش چهارم: (هفت روش پرورش نگرش ذهنی که...)	۱۱۲
فصل دوازدهم: هشت کلمه که می‌تواند زندگی شما را متحول کند.....	۱۱۳
فصل سیزدهم: بهای سنگین تلفاتی کردن.....	۱۲۷
فصل چهاردهم: اگر این کار را کنید، هرگز نگران ناسپاسی دیگران نخواهید بود.....	۱۳۶
فصل پانزدهم: آیا برای چیزی که دارید، یک میلیون دلار می‌گیرید.....	۱۴۳
فصل شانزدهم: (خودتان را بیاپید و خودتان باشید...).....	۱۵۰
فصل هفدهم: از ناملایمات و سختی‌های زندگی نهایت استفاده را بکنید.....	۱۵۸
فصل هجدهم: درمان افسردگی در چهارده روز.....	۱۶۶
بخش پنجم: قانون طلایی جهت غلبه بر نگرانی	۱۸۲

فصل نوزدهم: پدر و مادر و چطور بر نگرانی خود غلبه کردند.....	۱۸۳
بخش ششم: چطور نگران انتقاد دیگران نباشیم.....	۲۰۴
فصل بیستم: هیچ کس به سگ مرده لگد نمی زند.....	۲۰۵
فصل بیست و یکم: اگر این کار را کنید انتقاد دیگران شما را آزار نمی دهد.....	۲۰۹
فصل بیست و دوم: حماقت هایی که کردم.....	۲۱۳
بخش هفتم: شش راه پیشگیری از خستگی و نگرانی و حفظ انرژی و روحیه.....	۲۲۰
فصل بیست و سوم: (چطور به ساعات بیداری تان در روز...).....	۲۲۱
فصل بیست و چهارم: (چیزهایی که شما را خسته می کند و ...).....	۲۲۶
فصل بیست و پنجم: راز فرار از خستگی و جوان ماندن زنان خانه دار.....	۲۳۱
فصل بیست و ششم: (چهار عادت کاری مفید برای ...).....	۲۳۷
فصل بیست و هفتم: (چگونگی از بین بردن بی حوصلگی که ...).....	۲۴۲
فصل بیست و هشتم: چطور نگران بی خوابی نباشیم.....	۲۵۱
بخش هشتم: چگونگی پیدا کردن شغلی که در آن شاد و موفق باشید.....	۲۵۹
فصل بیست و نهم: مهم ترین تصمیم زندگی.....	۲۶۰
فصل سی ام: هفتاد درصد نگرانی های ما مربوط به مسائل مالی است.....	۲۶۹
بخش نهم: «چطور بر نگرانی ام غلبه کردم» ۳۲ داستان واقعی.....	۲۸۲
وقتی که همه مشکلات همزمان با هم بر سرم آور شدند.....	۲۸۳
در عرض یک ساعت می توانم به آدم خوش بین تبدیل شوم.....	۲۸۵
چطور از شر عقده حقارت خلاص شدم.....	۲۸۶
در باغ بهشت زندگی کردم.....	۲۹۰
پنج روشی که برای غلبه بر نگرانی استفاده می کنم.....	۲۹۳
من دیروز را تحمل کردم؛ پس امروز هم می توانم.....	۲۹۶
امیدی نداشتم آن قدر زنده بمانم که سپیده دم فردا را ببینم.....	۲۹۸
به باشگاه می روم و بوکس کار می کنم یا در فضای باز، پیاده روی می کنم.....	۲۹۹

- در دانشگاه به «آقای همیشه نگران» معروف بودم ۳۰۰
- همیشه با این جمله زندگی می‌کنم ۳۰۲
- به ته خط رسیدم؛ اما جان سالم به در بردم ۳۰۲
- یکی از بزرگ‌ترین کله‌خرهای دنیا بودم ۳۰۴
- همیشه سعی کرده‌ام خط تدارکاتم را حفظ کنم ۳۰۵
- در هند ندایی شنیدم ۳۰۸
- وقتی که مأمور به در خانه‌ام آمد ۳۱۰
- نگرانی، سرسخت‌ترین حریفی که تا به حال با او مبارزه کردم ۳۱۳
- دعا کردم که هرگز به یتیم‌خانه نروم ۳۱۴
- مثل زن هیستریک رفتار می‌کردم ۳۱۶
- یاد گرفتم با تماشای ظرف شستن همسر، نگرانی را از خودم دور کنم ۳۱۸
- راه حل را پیدا کردم: خودت را مشغول کن ۳۲۰
- زمان خیلی از مشکلات را حل می‌کند ۳۲۲
- هشدار داده بودند که لام تا کام حرف نزنم یا حتی انگشتم را تکان ندهم ۳۲۳
- من برکنارکننده‌ی قهاری هستم ۳۲۴
- اگر دست از نگرانی نمی‌کشیدم خیلی وقت پیش مرده بودم ۳۲۵
- آقا آسیاب به نوبت، آسیاب به نوبت ۳۲۷
- حالا به دنبال چراغ سبز می‌گردم ۳۲۸
- راز عمر طولانی جان دی را کفله‌ی چه بود ۳۳۰
- خواندن کتابی درباره‌ی رابطه‌ی زناشویی زندگی متأهلی من را نجات داد ۳۳۷
- داشتم ذره ذره خودکشی می‌کردم؛ چون نمی‌دانستم چطور آرام شوم ۳۳۹
- برای من معجزه‌ی واقعی رخ داد ۳۴۰
- شکست ۳۴۲
- (آن قدر نگران بودم که تا هجده روز نتوانستم یک لقمه ...) ۳۴۳

پیش‌گفتار

چرا و چطور شد که این کتاب را نوشتم

سی‌وپنج سال پیش من یکی از بدبخت‌ترین آدم‌های نیویورک بودم که برای گذران زندگی‌ام در نمایشگاه ماشین‌سنگین کار می‌کردم. درحالی‌که اصلاً بلد نبودم یکی از آن‌ها را برانم. این تمام ماجرا نبود. دلم نمی‌خواست قبول کنم اما از شغلم بیزار بودم. از زندگی در آپارتمان مبله ارزان‌قیمت خیابان پنجاه‌وششم غربی متنفر بودم. آپارتمانی که جولانگاه سوسک‌ها بود. هنوز هم به یاد دارم که چند کراوات داشتم که آن‌ها را روی دیوار آویزان می‌کردم و وقتی هر روز صبح دستم را دراز می‌کردم تا یکی از آن‌ها را بردارم، سوسک‌ها از روی آن‌ها پراکنده می‌شدند. از غذا خوردن در رستوران‌های ارزان و کثیف که احتمالاً سوسک هم داشتند، متنفر بودم.

هر شب با سردرد شدید به آپارتمان سوت و کورم می‌خزیدم. سردردی که از سر ناامیدی، نگرانی، خشم و عصیان بود. عصیان می‌کردم چون همه‌ی رویاهای دوران دانشگاهم به کابوس بدل شده بودند. آخر، این زندگی همانی بود که من رویایش را داشتم؟ این همان ماجراجویی مهمی بود که مشتاقانه برایش لحظه شماری می‌کردم؟ این همان زندگی بود که همیشه می‌خواستم: شغل نفرت‌انگیز، هم‌خانگی با سوسک‌ها، خوردن غذاهای چندان و حال‌به‌م‌زن و بدون هیچ‌امیدی به آینده؟ حسرت داشتم کمی اوقات فراغت پیدا کنم تا کتاب‌هایی را بخوانم و بنویسم که وقتی دانشجوی بودم دلم می‌خواست بنویسم. خوب می‌دانستم اگر شغلی که از آن بیزارم، رها کنم نه تنها چیزی از دست نمی‌دهم؛ چه بسا شاید به همه خواسته‌هایم برسم. نمی‌خواستم درآمد آن‌چنانی داشته باشم، بلکه می‌خواستم به قدری درآمد داشته باشم که زندگی‌ام را بگذرانم. خلاصه لحظه تصمیم‌گیری که همه‌ی جوانان موقع شروع زندگی با

آن مواجه می‌شوند، فرا رسیده بود. تصمیمی که راه بازگشتی نداشت. بنابراین تصمیم خودم را گرفتم و این تصمیم آینده‌ی من را کاملاً زیر و رو کرد. تصمیمی که سی‌وپنج سال گذشته‌ی من را از آرمانی‌ترین آرزوهای من، شادتر و پربارتر و بالارزش‌تر کرده است.

آن تصمیم این بود: از کارهای که از آن‌ها متنفرم، دست بکشم، از آن‌جا که چهار سال در دانشگاه معلمان ایالتی در وارنسبورگ میسوری تحصیل کرده بودم و برای تدریس دوره دیده بودم بنابراین می‌توانستم با تدریس در مدرسه‌های شبانه‌ی بزرگسالان مخارج زندگی‌ام را تأمین کنم و روزها که وقتم آزاد بود صرف خواندن کتاب، آماده کردن درس‌ها، نوشتن رمان و داستان کوتاه کنم. می‌خواستم زندگی کنم تا بنویسم و بنویسم تا زندگی کنم.

چه چیزی را باید به بزرگسالان آموزش بدهم؟ وقتی عقب برگشتم و به درس‌هایی که در دانشگاه یاد گرفته بودم فکر کردم، متوجه شدم آن درس و تجربه‌ای که در کلاس‌های سخنرانی در جمع کسب کرده بودم، نسبت به بقیه درس‌ها در زندگی و شغلم بیش‌تر به‌کارم خورده بود. چرا؟ چون ترس و عدم اعتماد به نفس را از بین برده و جرأت و اطمینان رویارویی با مردم را داده بود. همچنین به من فهمانده بود که رهبری معمولاً از آن کسی است که می‌تواند بلند شود و افکارش را با صدای بلند بگوید.

بنابراین برای تدریس «مهارت‌های سخنرانی در جمع» در دوره‌های شبانه برای دانشگاه کلمبیا و دانشگاه نیویورگ درخواست دادم. اما با درخواستم موافقت نشد.

آن زمان ناامید و دلسرد شدم؛ اما الان خدا را شکر می‌کنم که درخواستم را رد کردند چون به تدریس در مدرسه‌های شبانه‌ی انجمن مسیحی مردان جوان (Y.M.C.A) روی آوردم. آن‌جا باید توانایی‌های مشخصی را نشان می‌دادم که خوشبختانه خیلی سریع از پشش برآمدم. چه اوضاعی بود! کسانی که به کلاس من می‌آمدند برای گرفتن مدرک دانشگاه یا رسیدن به جایگاه اجتماعی نبودند؛ آن‌ها آمده بودند تا مشکلاتشان را حل کنند. می‌خواستند روی پای خودشان بایستند و در جلسات کاری خود بدون هیچ ترس و نگرانی چند کلمه حرف بزنند. فروشنده‌ها می‌خواستند با مشتری بدقلق خود تماس بگیرند بدون اینکه مجبور باشند قبلش سه دور در دفترشان قدم بزنند تا شجاعت کافی را در خود پیدا کنند.



آن‌ها می‌خواستند اعتماد به نفس و خون‌سردی خود را به دست آورند. می‌خواستند در شغل‌شان پیشرفت کنند، پول بیشتری برای خانواده‌شان در بیاورند. از آن جایی که آن‌ها شهریه خود را قسطی پرداخت می‌کردند، اگر نتیجه نمی‌گرفتند، باقی شهریه را پرداخت نمی‌کردند و از طرفی چون من استخدام دائمی نبودم و حقوق ثابتی نداشتم و تنها درصدی از شهریه‌ها به من پرداخت می‌شد بنابراین اگر می‌خواستم درآمدی داشته باشم حتماً باید نتیجه قابل قبولی ارائه می‌دادم. آن زمان احساس می‌کردم که قصور از روش تدریس من بوده است؛ اما الان می‌بینم آموزش‌های آن موقع من واقعاً ارزشی نداشتند. من باید به شاگردانم انگیزه می‌دادم. باید به آن‌ها کمک می‌کردم تا مشکلات‌شان را حل کنند. هر جلسه را باید آن قدر الهام بخش می‌کردم که آن‌ها با اشتیاق سر کلاس حاضر شوند. کار هیجان‌انگیزی بود. من واقعاً دوستش داشتم. از اینکه دیدم این مردان تاجر چقدر سریع اعتماد به نفس خودشان را پیدا کردند و اکثر آن‌ها خیلی سریع در کارشان توفیق گرفتند و حقوق‌شان افزایش یافت، واقعاً شگفت‌زده شدم. فکرش را هم نمی‌کردم کلاس‌هایم این قدر مثمر‌تر باشند.

اوایل شروع به کارم بابت هر روز تدریس، به زور پنج دلار حقوق می‌گرفتم اما بعد از سه فصل حقوقم به روزی سه دلار رسید. اوایل فقط سخنرانی در جمع را تدریس می‌کردم؛ اما چند سالی که گذشت، دیدم که افراد به دنبال توانایی دوست‌یابی و تأثیرگذاری بر مردم هم هستند از آن جایی که نتوانستم کتاب درسی مناسبی درباره‌ی روابط انسانی پیدا کنم، خودم دست به کار شدم و آن را نوشتم. چنین کتابی قبلاً نوشته شده بود؟ نه، به این روش نوشته نشده بود. این کتاب با تجربیات شاگردانم رشد کرد و کامل شد. اسمش را گذاشتم: «چگونگی دوست‌یابی و تأثیرگذاری بر دیگران»

من این کتاب را صرفاً برای تدریس در کلاس‌های خودم نوشته بودم و از آن جایی که چهار کتاب دیگر هم که قبلاً نوشته بودم و هیچ‌کس حتی اسمشان را نشنیده بود، هرگز در مخیله‌ام نمی‌گنجید که روزی آن قدر فروش داشته باشد. احتمالاً من یکی از شگفت‌زده‌ترین نویسندگان هستم که الان زندگی می‌کند.

چند سال دیگر هم که گذشت، متوجه شدم یکی دیگر از بزرگ‌ترین مشکلات این افراد نگرانی است. شاگردان من شغل‌های مختلفی داشتند. اکثرشان مدیر، تاجر، فروشنده، مهندس و حسابدار بودند. بیش‌تر آن‌ها مشکلاتی داشتند! در

کلاس‌های من زنان (خانه‌دار و شاغل) هم حضور داشتند. آن‌ها هم مشکلاتی داشتند! مسلم است که من به کتابی درباره‌ی چگونگی غلبه بر نگرانی نیاز داشتم. برای همین دوباره مشغول جستجوی کتابی در این زمینه شدم. به کتابخانه‌های عمومی و بزرگ نیویورک در خیابان پنجم و چهل و دوم رفتم و در کمال تعجب دیدم که این کتابخانه‌ها تنها بیست و دو کتاب درباره‌ی نگرانی دارند. اما محض رفع کنجکاوای خودم، متوجه شدم که صد و هشتاد و نه کتاب درباره‌ی «کرم‌ها» وجود دارد، تقریباً نه برابر تعداد کتاب‌ها درباره‌ی نگرانی! واقعاً حیرت‌انگیز است، مگر نه؟ از آن جایی که نگرانی یکی از بزرگ‌ترین مشکلات پیش روی بشر است، فکر نمی‌کنید که همه دبیرستان‌ها و دانشگاه‌های این کشور باید یک دوره آموزشی با عنوان «چگونگی غلبه بر نگرانی» برگزار کنند؟ حتی اگر چنین دوره‌ای هم در دانشگاه‌ها وجود داشته باشد، من که هیچ وقت نشنیده‌ام. جای تعجب نیست که دیوید سیبری^۱ در کتابش «روش نگرانی موفقیت‌آمیز» می‌گوید: «ما همان قدر آماده برای رویارویی با فشار مشکلات به بلوغ می‌رسیم که یک خرخوان برای ورزش حرفه‌ای آماده است.»

نتیجه‌اش چه می‌شود؟ بیش‌تر از نیمی از تخت‌های بیمارستان ما را کسانی اشغال کرده‌اند که از بیماری‌های عصبی و عاطفی رنج می‌برند.

من به همه‌ی آن بیست و دو کتاب کتابخانه‌ی عمومی نیویورک که درباره‌ی نگرانی بود، نگاهی انداختم، از آن گذشته، تمام کتاب‌های دیگری که درباره‌ی نگرانی توانستم پیدا کنم، هم خریدم و خواندم. اما باز هم نتوانستم کتابی را بیابم که مناسب تدریس در کلاس‌هایم باشد. بنابراین تصمیم گرفتم خودم بنویسم. هفت سال پیش خودم را برای نوشتن این کتاب آماده کردم. چطوری؟ با خواندن هر آن‌چه فیلسوفان و بزرگان دوران مختلف درباره‌ی نگرانی گفته بودند. همچنین صدها زندگی‌نامه خواندم؛ از زندگی‌نامه کنفوسیوس^۲ گرفته تا چرچیل^۳. همچنین با تعداد زیادی از افراد موفق در زمینه‌های مختلف مصاحبه کردم، افرادی مثل: جک دمپسی^۴، ژنرال عمر بردلی^۵، ژنرال مارک کلارک^۶، هنری فورد^۷، النور روزولت^۸ و دوروتی دیکس^۹. اما این تازه شروع کار بود.

1. David Seabury

2 Confucius

3. Churchill

4. Jack Dempsey

5. General Omar Bradley

6. General Mark Clark

یک کار خیلی مهم‌تر از مصاحبه و مطالعه کردم. به مدت پنج سال در کارگاه آموزشی شرکت کردم که در موسسه خودمان برگزار می‌شد. تا جایی که می‌دانم این اولین و تنها کارگاه آموزشی در نوع خود در جهان است. کاری که در این کارگاه‌ها انجام دادیم این بود که یکسری دستورالعمل درباره‌ی کنترل نگرانی به دانشجویها دادیم و از آن‌ها خواستیم که این دستورالعمل‌ها را در زندگی خود اعمال کنند و بعد درباره‌ی نتیجه‌ی آن‌ها در کلاس حرف بزنند. بعضی از افراد هم درباره‌ی یکسری روش‌ها و تکنیک‌هایی که قبلاً برای کنترل نگرانی خود به کار می‌بستند، برایمان می‌گفتند.

با این تجربه‌ای که پشت سر گذاشته‌ام، فکر می‌کنم من بیش‌تر از هر کس دیگری که تا به حال پا در این مسیر گذاشته است، در بحث‌های «چگونگی کنترل نگرانی» شرکت کرده‌ام. علاوه بر آن، سخنان صدها نفر دیگر را خواندم که از طریق ایمیل یا نامه درباره‌ی روش‌های کنترل نگرانی خود برایم فرستاده بودند. افرادی که در دیگر کلاس‌های ما که در بیش از صد و هفتاد شهر سراسر ایالات متحده و کانادا برگزار می‌شد، جوازی کسب کرده بودند. پس می‌توان گفت این کتاب یک شبه ظاهر نشده و اینکه هیچ ربطی به موعظه‌هایی که در دانشگاه‌ها درباره‌ی روش کنترل نگرانی ارائه می‌دهند، ندارد. بلکه سعی کرده‌ام گزارشی جامع، مختصر و مستند بنویسم از تکنیک‌هایی که هزاران نفر توانسته‌اند با آن نگرانی‌های خود را از بین ببرند. پس مسلم است که این کتاب واقعاً کاربردی است. می‌توانید به دستورالعمل‌های آن عمل کنید.

مفتخرم که بگویم در این کتاب داستان‌هایی درباره‌ی آقای فلانی یا ماری و جان گمنام پیدا نمی‌کنید. کسی که هیچ‌کس آن‌ها را نمی‌شناسد. بجز چند مورد نادر، همه افراد و آدرس خیابان‌هایی که در این کتاب به آن اشاره شده، سرشناس، معتبر، مستند و تأیید شده هستند.

فیلسوف فرانسوی، والری^۱ می‌گوید: «علم مجموعه‌ای از دستورالعمل‌های موفقیت‌آمیز است» برای همین است که این کتاب مجموعه‌ای از دستورالعمل‌های موفقیت‌آمیز و آزمایش‌شده برای خلاص شدن از نگرانی‌های زندگی‌مان است. با این حال، اجازه بدهید به شما هشدار دهم: قرار نیست هیچ چیز جدیدی در این کتاب پیدا کنید؛ چیزهای زیادی پیدا می‌کنید که در

زندگی شما کاربردی ندارند و وقتی حرف از نگرانی‌ها به میان می‌آید اصلاً نیازی به شنیدن حرف جدیدی نیست. ما الان آن قدر می‌دانیم که بتوانیم زندگی خوب و عالی داشته باشیم. همه‌ی ما از قانون طلایی و راهکارهای لازم آگاهی داریم. مشکل ما از جهل و نادانی نیست، بلکه از بی‌عملی است.

در این کتاب قصد دارم با تکرار، تشریح، تسهیل، برجسته و نهادینه کردن بسیاری از حقایق باستانی و مهم شما را وادار کنم که آن‌ها را به کار بگیرید.

شما این کتاب را نمی‌خوانید که ببینید چطور نوشته شده است. بلکه می‌خواهید طبق دستورالعمل‌های آن عمل کنید. بسیار خوب، بیایید شروع کنیم. لطفاً چهل و چهار صفحه اول این کتاب را بخوانید، اگر به الهام یا قدرتی جدید برای کنترل نگرانی و لذت بردن از زندگی دست نیافتید، کتاب را به سطل آشغال بیندازید. چون معلوم است که این کتاب به درد شما نمی‌خورد.

دیل کارنگی