

آیین زندگی

دیل کارنگی / ترجمه سوزان خدیو

www.ketab.ir



تهران - ۱۳۹۳

سرشناسه: کارنگی، دیل، ۱۸۸۸ - ۱۹۵۵ م. Carnegie, Dal. عنوان و نام پدیدآور: آیین زندگی / دیل کارنگی، ترجمه سوزان خدیو. مشخصات نشر: تهران: سپهرادب، ۱۳۹۲. مشخصات ظاهری: ۲۸۸ ص. شابک: ۳-۸۳-۹۹۲۳-۹۶۴-۹۷۸. وضعیت فهرست نویسی: فیبا. یادداشت: عنوان اصلی: How to stop worrying and start living, [2004] کتاب حاضر در سال‌های مختلف توسط مترجمان و ناشران متفاوت منتشر شده است. موضوع: نگرانی. موضوع: موفقیت. شناسه افزوده: خدیو، سوزان، ۱۳۵۰. مترجم. رده بندی کنگره: ۱۳۹۲ ک۲/۸۸ BF۵۷۵. رده بندی دیویی: ۱۵۸/۱. شماره کتابشناسی: ۳۲۴۲۲۸۷

آیین زندگی

دیل کارنگی / ترجمه سوزان خدیو

ناشر: انتشارات سپهرادب

صفحه آرای: سعیده هاشمی

نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۳

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

شابک: ۳-۸۳-۹۹۲۳-۹۶۴-۹۷۸

قیمت: ۱۵۰۰۰ تومان



سپهرادب ناشر

تهران: میدان انقلاب، خیابان دانش، پلاک ۱۰۰ و ۱۰۱

و لابی نژاد، کوچه سپهرادب، پلاک ۱۰۰

تلفن: ۶۶۹۵۲۳۱

۶۶۹۷۲۸۱۷

۶۶۴۹۵۸۸۷

سامانه پیام کوتاه: ۱۰۰۰۰۰۶۶۹۵۲۳۱۵

www.sephreadabpub.com

sephreadabpub@yahoo.com

فهرست

۱۶	نامه اجرا و چگونه این کتاب را نوشتم؟
۱۷	بخش ۱
۱۷	دانشستم اما میهنم دربارۀ نگرانی
۱۷	مسئله او
۱۷	زندگی آبتنی کردن خود چه اکنون است
۲۸	فصل دوم
۲۸	فرمولی جادویی برای غلبه بر نگرانی
۳۵	فصل سوم
۳۵	پیامدهای نگرانی
۴۳	استراحت و تفریح
۴۸	خلاصه مطالب بخش ۱
۴۹	بخش ۲
۴۹	آنالیز کردن نگرانی
۴۹	فصل چهارم
۴۹	آنالیز مشکلات
۵۶	فصل پنجم
۵۶	چگونه می‌توان نیمی از نگرانیها را رفع کرد؟
۶۰	خلاصه مطالب بخش ۲

۶۱ راه حل مفید برای این که مهمترین استفاده و بالاترین بهره
۶۴ فصل ششم
۶۴ نگذارید کرمهای کوچک غصه شما را از پا در آورد
۷۳ بخش ۳
۷۳ چگونه تشویش را از ذهن خود دور کنیم
۷۳ فصل هفتم
۷۳ نگهانی را از ذهن و روح خود دور کنید
۸۲ فصل هشتم
۸۲ قانون حد و انضباط
۸۹ فصل نهم
۸۹ با هر چیزی که برایش درمی پیوسته می‌باشید مدارا کنید
۹۹ فصل دهم
۹۹ روش دفع ضرر
۱۰۶ فصل یازدهم
۱۰۶ خاک اره را اره نکنید
۱۱۲ خلاصه مطالب بخش ۳
۱۱۳ بخش ۴
۱۱۳ هفت روش برای پرورش طرز فکری
۱۱۱ که موجب آسایش و خوشبختی شما خواهد شد
۱۱۳ فصل دوازدهم
۱۱۳ چندکلمه‌ای که احتمالاً زندگی شما را عوض می‌کند
۱۲۴ فقط برای امروز
۱۲۵ فصل سیزدهم

۱۲۵	هرگز در مقام تلافی برنیابید
۱۳۳	فصل چهاردهم
۱۳۳	از ناسپاسی نرنجید
۱۴۰	فصل پانزدهم
۱۴۰	قدر آنچه را دارید بدانید
۱۴۷	فصل شانزدهم
۱۴۷	را بشناسید و از تقلید دوری کنید
۱۵۳	فصل هجدهم
۱۵۳	وقتی لیمو نریزید آن لیموناد شیرینی بسازید
۱۶۱	فصل هیجدهم
۱۶۱	روش درمان مالخولیا در چشمه روم
۱۷۳	خلاصه مطالب بخش ۴
۱۷۵	بخش ۵
۱۷۵	یک روش کامل برای غلبه بر نگرانی
۱۷۵	فصل نوزدهم
۱۷۵	چگونه والدین من بر نگرانی غلبه کردند
۱۸۹	بخش ۶
۱۸۹	روشهای دفع نگرانی و عصبانیت از انتقاد
۱۸۹	فصل بیستم
۱۸۹	به یاد داشته باشید که کسی به سگ مرده لگد نمی زند
۱۹۳	فصل بیست و یکم
۱۹۳	اگر این دستورات را اجرا کنید، انتقاد شما
۱۹۳	را ناراحت نخواهد کرد

- ۱۹۷ فصل بیست و دوم
- ۱۹۷ خطاهایی که تاکنون انجام داده‌ام
- ۲۰۲ خلاصه مطالب بخش ۶
- ۲۰۳ بخش ۷
- ۲۰۳ شش روش برای جلوگیری از خستگی و نگرانی
- ۲۰۳ فصل بیست و سوم
- ۲۰۳ چگونه ساعت به ساعت ساعات بیداری عمر خود اضافه کنیم؟
- ۲۰۷ فصل بیست و چهارم
- ۲۰۷ چه چیزهایی شما را خسته می‌کند و چگونه می‌توانید
- ۲۰۷ از آن جلوگیری کنید
- ۲۱۱ فصل بیست و پنجم
- ۲۱۱ چگونه زن خانه‌دار می‌تواند از بی‌حواسی و شادابی
- ۲۱۱ و نشاط جوانی خود را حفظ کند؟
- ۲۱۷ فصل بیست و ششم
- ۲۱۷ چهار عادت خوب در زمان انجام دادن کار که از خستگی
- ۲۱۹ فصل بیست و هفتم
- ۲۱۹ چگونه بیزاری و تنفری که تولید خستگی و بیماری
- ۲۱۹ و ضعف می‌کند را رفع کنیم
- ۲۲۷ فصل بیست و هشتم
- ۲۲۷ چگونه از نگرانی ناشی از بی‌خوابی جلوگیری کنیم
- ۲۳۳ خلاصه مطالب بخش ۷
- ۲۳۵ بخش ۸
- ۲۳۵ روشهای یافتن شغلی که تضمین‌کننده سعادت و خوشبختی است

۲۳۵	فصل بیست و نهم.....
۲۳۵	یکی از دو تصمیم مهم زندگی.....
۲۴۲	بخش ۹.....
۲۴۳	چگونه نگرانی های مالی نداشته باشیم.....
۲۴۳	فصل سی ام.....
۲۴۳	نماد واحد نگرانی های شما از.....
۲۵۲	چگونه بر نگرانی غلبه کردم.....
۲۵۳	با حورث ایسی.....
۲۵۶	در زندگی.....
۲۶۰	دائماً خود را سرگشته.....
۲۶۲	نبرد شدید من با نگرانی.....
۲۶۳	هیچگاه برای فردا نگران نمی شوم.....
۲۶۵	با اختیار و تصمیم از نگرانی رهایی یابم.....
۲۶۸	به مرور زمان مشکلات را حل کنید.....
۲۶۹	برتری روح و فکر بر جسم.....
۲۷۱	بعد از هر سختی آرامشی است.....
۲۷۴	نود و نه درصد از نگرانی های ما.....
۲۷۶	چگونه روکفلر بر نگرانی غلبه کرد.....
۲۸۳	بالاتر از سیاهی.....
۲۸۱	قدر آنچه را دارم می دانم.....
۲۸۶	چراغ راه نمای مسیر زندگی.....

مقدمه

چرا و چگونه این کتاب را نوشتم؟

پنج و سی سال گذشته یکی از جوانان غمگین نیویورک بودم. برای امرار معاش خود کاری جز فروختن ماشین های کامیون نداشتم. از کار کامیون هیچ اطلاعاتی نداشتم و زده خود نداشتم.

کار به جایی رسید که چون علاقه مند نبودم که از طرز کار کامیون آگاهی داشته باشم چون کار بود را دوست نمی داشتم و از آن متنفر بودم. از زندگی کردن با سوسک سرم و به درد نخور در اتاقی کوچک در خیابان پنجاه و شش غربی خسته شد. بودم تمام میناک و پر از حشرات موزی مثل سوسک و ساس بود. همیشه به یاد می آوردم که در راه های کواتهای خود را بر روی میخی به دیوار کوبیده شده آویزان می نمودم. یک روز صبح می خواستم کراواتی انتخاب کنم سوسکها روی آن در حال حرکت کردن بودند. از خوردن غذا در رستورانهای ارزان قیمت و پر از سوسک و شیفه که سونهای آن لباس چرک آلود پوشیده اند بیزار بودم.

شبها همیشه سرم درد می کرد هنگامی که به خواب می رفتم. همیشه نو مید و ناراحت بودم و اوضاع پیریشان و آشفته ای داشتم. کارم ناراحت بودم که همه ی رؤیاهای و امیدهای ایام جوانی من تبدیل به کابوس شده اند. می باشد که هرگز انتظار آن را نداشتم. آیا واقعاً همین نامش زندگی بود؟ من داشتم؟ آیا اتفاق بزرگی که با علاقه به دنبال تحقق آن بودم همین بود؟ هم من از زندگی همبتمدر بود که با سوسکها زندگی کنم و به کاری بپردازم که از آن هیچ دل خوشی ندارم و یا غذاهایی بخورم که فقط حجم آن شکم را پر می کند ولی ویتامین اندکی دارد و این یعنی زندگی بدون هیچگونه امید و آرزویی؟

همیشه دلم می خواست کتابهای گوناگون را مطالعه و از آنها لذت ببرم و

کتابهایی بنویسم که در ایام تحصیل آرزوی آنها را در سر می‌پروراندم. خیلی خوب می‌دانستم که با تغییر شغل خود که از آن راضی نبودم به همه‌ی خواسته‌ها و آرزوهایم می‌رسم و ضمناً چیزی را هم از دست نمی‌دهم. اصولاً به دنبال ثروت بیشتر نبودم بلکه دلم می‌خواست که واقعاً زندگی کنم. به هر حال به نقطه‌ای رسیده بودم که اغلب افراد جوان به آن نقطه می‌رسند.

حرا انجام عزم خود را جزم کردم که شغل خود را تغییر بدهم و چون به مدت چهار سال روش درس دادن را در دانشگاه تربیت معلم در وارنسبرگ گذرانده بودم، ادامه کردم که از مدارس شبانه از راه تدریس امرار معاش کنم یا انجام این کارها و کارهای زیادی داشتم تا بیشتر مطالعه کنم و کتابهای بیشتری بخوانم و خود را بیشتر آماده کنم. داستان‌های کوتاه و انجام سخنرانی آماده کنم. من تصمیم گرفته بودم که تا زمانی که بمانم و نفس بکشم تا بتوانم بنویسم. موضوعاتی که شب‌ها باید بر روی تریبون به بزرگسالان آماده می‌کردم چه بودند؟ وقتی به گذشته‌ی خود نگاه می‌کردم و به نوشته‌های خود را در دانشگاه بررسی می‌کردم به این نکته پی می‌بردم که می‌توانم تجربه‌ی در زمینه‌ی سخنرانی کردن داشته باشم، در حالی که در زمینه‌های دیگر تجربه‌ای نداشتیم و در دانشگاه هم چیز زیادی در زمینه‌های دیگر نیامده بودم.

زیرا عدم اعتماد به نفس مرا تقویت می‌کرد و من جرأت می‌داد تا بتوانم با دیگران ارتباط درست برقرار کنم. از مدیران و مدیران دانشگاه نیویورک و کلمبیا تقاضا کردم تا آئین سخنرانی را در آن دانشگاه تدریس کنم، اما متأسفانه درخواست مرا رد کردند و خود تصمیم گرفتند بدون من از کلاس‌های آئین سخنرانی خود را برگزار کنند. این اتفاق برایم بسیار ناخوشایند بود که تقاضای مرا نپذیرفتند زیرا من وادار شدم تا در کلاسهای شبانه تدریس می‌وای. ام. سی. ای تدریس را آغاز کنم. در این کلاسها بود که وادار شدم خلاصه‌ی روشها را بطور جدی و منسجم در کمترین زمان لازم برای شاگردان خود ارائه کنم. قطعاً می‌توانید فکر کنید که چه قدر در حال تلاش بودم. شاگردان من بدلیل موفقیت‌های اجتماعی و کسب مدارک تحصیلی اغلب در کلاسها حاضر نمی‌شدند. آمدن آنها به کلاسهای من فقط یک علت داشت و آن هم توانائی برای حل کردن مشکلاتشان بود. دوست داشتند که روی پای خود بایستند و بدون اینکه به حالت

افراد صرعی دچار شوند چند جمله حرف بزنند. ویزیتورهای کالا می‌خواستند با یک بار مراجعه به مشتریان و خریداران لجباز خود با اعتمادبنفس لازم جنس خود را به آنها بفروشد و سود خوبی را به جیب بزنند.

آنها دوست داشتند در کارهای خود پیشرفت شایانی داشته باشند، پول بیشتری بدست آورند تا مخارج خانواده‌هایشان را خوب و درست تأمین کنند. ازداد من با مؤسسه طوری بود که حقوق ثابتی نداشتم بلکه از پولی که کرده‌ام می‌پرداختند مبلغی به عنوان پورسانت به من می‌رسید و من مجبور بودم شاگردها را به نتیجه‌ی مطلوب برسانم تا در مؤسسه بمانند. در غیر این صورت اگر فقیت کسب نمی‌کردند از مؤسسه می‌رفتند، در نتیجه بقاء من در آن مؤسسه بستگی حضور شاگردها بود.

حقیقتاً بسیار آری داشتم و باید در شاگردها انگیزه ایجاد می‌کردم و به آنها کمک می‌کردم. باید بگویند چگونه بر مشکلاتشان پیروز شوند و آنها را از پیش راه خود بردارند. در جلسات با شور و شوق زایدالوصفی که موجب امید دادن به دیگران می‌شد سرگرم می‌کردند.

تلاش هیجان آوری بود. تلاش است. داشتم از این که می‌دیدم شاگردانم که اغلب برای خود شغلی داشتند در مسائل کوتاهی اعتماد به نفس پیدا کرده و در کار خود ترقی می‌کردند، بسیار خوب حال و متعجب می‌شدم. موفقیت این کلاسها بیش از تصور من بود. پس از گذشت نه ماه از سال مؤسسه موردنظر که در ابتداء تدریس من حاضر به پرداخت دستمزد هیچ در روز یک شب نبود حاضر شد برای هر شب تدریس من سی دلار پرداخت کند. ابتداءً از آموزش آئین سخنوری بود لیکن با گذشت چند سال پی بردم که شاگردانم نباید دارند آئین دوست یابی رمز و تأثیرگذاری بر دیگران را هم بیاموزند. چه در رابطه‌ی نوع رابطه‌ی انسانها با یکدیگر کتابی ندیده بودم از این رو خود اقدام به نوشتن کتابی در این زمینه کردم و آنرا سرانجام نوشتم ولی نه به طریق معمول و رایج آنکه برای نوشتن آن تجربیات کلاسهای خود را مدنظر قرار دادم و نام آنرا انتخاب کردم: «چگونه برای خود دوستی انتخاب کنیم و دیگران را تحت تأثیر قرار دهیم».

این کتاب را مخصوص کلاسهای خودم و برای شاگردانم نوشته بودم چون از

فروش کتابهای دیگرم تجربه‌ی خوبی نداشتم وقتی این کتاب فروش فوق‌العاده‌ای کرد خیلی متعجب شدم و در حال حاضر من یکی از نویسندگان معاصر هستم.

با سپری شدن زمان پی بردم که نگرانی یکی از مشکلات شاگردانم می‌باشد. بیشتر شاگردانم مشغول به کار بودند و در میان آنها مدیران، فروشندگان، مهندسان و حسابداران وجود داشتند که اکثرشان دارای چنین مشکلاتی بودند. بانم‌ها هم در کلاس‌های من شرکت می‌کردند و در میان آنها هم خانمهای خانه‌دار بودند هم خانمهای شاغل آنها نیز همین مشکلات را داشتند. بسیار رزق و بدین است که کتابی لازم داشتم تا راه‌های گوناگون رفع نگرانی را بتوانم به سراغ دانش‌آموزانم بدهم و بخاطر همین موضوع تلاش کردم تا چنین کتابی پیدا کنم. در این بین به چهارمهر نیویورک کتابخانه‌ی عظیمی بود که به آنجا مراجعه کردم و با کمال حیرت متعجب آگاه شدم که در این کتابخانه تعداد بیست و دو کتاب تحت عنوان «نگرانی» وجود دارد. در همان حال دریافتم که یکصد و هشتاد و نه کتاب در عنوان «نگرانی» وجود دارد؛ یعنی در حقیقت نه برابر کتابهایی که نام نگرانی داشتند! علت این موضوع حیرت آور بود! در زمانه‌ای که نگرانی یکی از مشکلات مهم، شایع و رایج قرن بیستم می‌باشد ضرورت دارد که در دانشگاه‌ها کرسی‌ای برای واحد تحت نام «رفع نگرانی» ایجاد و آموزش داده شود. ولی من شخصاً به خاطر نمی‌آورم که چنین واحدی در دانشگاه‌ها و مدارس ما آموزش داده شود.

از مطالعه‌ی این کتابها چه چیزی دستگیرم شد؟ من هم یکی از تخته‌های بیمارستانها را افرادی اشغال کرده‌اند که همه از بیماریهای روحی و روانی رنج می‌برند و عذاب می‌کشند.

هر بیست و دو جلد کتاب کتابخانه نیویورک را مطالعه کردم و هر کتابی را که نام نگرانی و یا درباره‌ی نگرانی بود تهیه کردم. با این همه قانع نشدم که این کتابها را برای مطالعه در اختیار شاگردان خودم قرار دهم و به آنها معرفی کنم. به همین خاطر خودم اقدام کردم به آماده نمودن و تهیه کتاب مورد نیاز شاگردانم. درست هفت سال قبل برای نوشتن این کتاب خود را آماده کرده بودم. چگونه؟ با بررسی و مطالعه نظریات فیلسوفان قرون گذشته در مورد نگرانی، زمینه‌ی نوشتن کتابم

را آماده نمودم. ضمناً شرح حال افراد مختلف را هم مورد بررسی قرار دادم و در کنار آن با اشخاص گوناگون گفتگو کردم افرادی مثل جک دمپسی، ژنرال عمر برادلی، ژنرال مارک کلازک، هنری فورد، النوروزولت و دورتی دیکس که در عرصه‌های گوناگون زندگی صاحب تجربه‌های زیادی بودند.

در این اثنا کار دیگری انجام دادم که بسیار اهمیت داشت و از مطالعات و صاحبه‌های من با دیگران مهمتر بود. من نیز به مدت پنج سال از زندگی خود را از دانشگاهی سپری کردم تا راه‌های رفع نگرانی را بدست آورم؛ آن زمسگاه جایی نبود جز تجربه گرانبهای تدریس در کلاسهای خودم که در آن گوناگون داشتم و این کلاسها اولین نمونه از این تیپ آزمایشگاهها بود که در دنیا وجود داشت در جاهای دیگر چنین تجربیاتی ندیده بودم وظیفه من در حقیقت این بود که به رالعمل‌هایی به شاگردانم می‌دادم تا آنها با انجام آن بتوانند بر نگرانی‌های بیرون بیرونی بوند و از آنها تقاضا می‌کردم که این دستورات را که حامل پیام حقیقی بود در زندگی روزمره خود به کار بندند و بعد از بکار بردن آنها در زندگی روزانه خود نتایج حاصله را در کلاس برای همکلاسیهای خود بیان کنند تا با ارائه آن نتایج، دیگران هم را از نام کار خود اعتمادبه نفس لازم را پیدا کنند.

با ابتکار این شیوه توانستم بیشتر از دیگران از روشهای غلبه بر نگرانی استفاده کنم و تجارب قابل توجه خود را نیز به دیگران منتقل کنم بعلاوه توانستم از نامه‌های دیگران که در آن از راه‌های غلبه بر نگرانی‌های سخن گفته بودند و برای من فرستاده بودند نهایت استفاده را ببرم.

این نامه‌ها از کلاسهایی به طرف من سرازیر می‌شد که در ایالت‌های شهرستانهای ایالات متحده و کانادا تشکیل می‌شد و من در آنها تدریس می‌کردم. با این توضیح می‌دانیم که این کتاب یک مرتبه از زیر بنه خلق نشده است و فقط به وسیله تحقیق دانشگاهی نبود که شفاهی و بشکل تنوری توصیه کند که چگونه می‌توان نگرانی را از بین برد.

کتاب من برگرفته و مستند به قرائن و شواهدی می‌باشد که منتج از هزاران مورد تجربه بود. و این نکته اصولاً قابل مشاهده است که در عرصه‌ی رفع نگرانی یک راهنمای عملی واقعی است و می‌توان روی آن حقیقتاً حساب کرد. از این

بابت من بسیار راضی و خوشحال می‌باشم که در کتاب من داستان تخیلی وجود ندارد و افرادی را که نام برده‌ام همه شخصیت حقیقی دارند و فقط در بعضی از موارد اسامی را تغییر داده‌ام آن‌هم به دلایل خاصی.

به گفته فیلسوف فرانسوی «علم مجموعه‌ای از دستورالعمل‌هاست که موفقیت به همراه داشته است» این کتاب هم مجموع دستورالعمل‌هاییست که آئینی که آنرا بکار بسته‌اند همگی موفق بوده‌اند. در این کتاب شما مطالب جدیدی مشاهده نمی‌کنید. اگر به اندازه‌ی کافی بدانید برای زندگی کامل کفایت می‌کند. همه‌ی ما از اصول پیروزی بر نگرانی و از بین بردن آن اطلاع داریم. مشکل ما این نیست فقط ما کار را شروع نمی‌کنیم هدف این کتاب ارائه حقایق گذشته است تا شما به خود آئین و برای عملی کردن ایده خود اقدام کنیم.

دیل کارنگی

www.ketab.ir