

آیین زندگی

پگرنہ تشویش و نگرانی را از خود دور کنیم

نیل کا رنگ

مترجم:

محمود امینی



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

عنوان و پدیدآور: آیین زندگی: چگونه تشویش و نگرانی را از خود دور کنیم؟/دیل کارنگی؛ مترجم محمود امینی.

مشخصات نشر: تهران: کتاب درمانی

مشخصات ظاهری: ۳۶۸ ص.

شابک:

ISBN 978-964-7108-66-9

وضعیت فهرست نویسی: فیا

یادداشت: عنوان اصلی: How stop worring and start living

یادداشت: عنوان دیگر: چگونه تشویش و نگرانی را از خود دور کنیم

عنوان دیگر: چگونه تشویش و نگرانی را از خود دور کنیم.

موضوع: نگرانی.

موضوع: موقت.

سازنده: امینی، محمود، مترجم.

رده بندی کنگره: ۲ ۱۳۸۵ ک ۸ ن ۵۷۵ BF

رده بندی یو بی سی: ۱۵۸۱

شماره کتابخانه ملی: ۶۵-۲-۸۵ م



آیین زندگی

مترجم: محمود امینی

چاپ و صحافی: پژمان

امور فنی: میترا صارم بافنده

چاپ چهارم: ۱۳۹۵

۵۰۰ جلد رقی

بها: ۲۲۹۰۰ تومان

تهران، میدان انقلاب، خیابان کارگر جنوبی، بین جمهوری و آذربایجان، کوچه کامیاب،

۶۶۴۲۳۳۷۰ - ۶۶۹۲۸۴۲۹

بن بست یکم، پلاک ۲

www.Ketabdarmani.com

info@Ketabdarmani.com

کلیه حقوق این اثر متعلق به انتشارات کتاب درمانی می باشد و هرگونه استفاده تجاری از این اثر اعم از کپی برداری، کتاب سازی، ضبط کامپیوتری و یا تکثیر به هر صورت دیگر کلاً و جزئاً ممنوع و قابل پیگرد قانونی است.



فهرست مطالب

پیشگفتار..... ۷

بخش اول

نکات اساسی درباره نگرانی

- فصل اول: هر روز برای من روز زندگی کنید ۱۹
- فصل دوم: فرمول جادویی نگرانی از موقعیت‌های نگران کننده ۳۳
- فصل سوم: نگرانی با شما چه می‌تواند بکند ۴۳

بخش دوم

فنون اصلی تحریک تحول نگرانی

- فصل چهارم: چگونه مسایل نگران کننده را تجزیه و تحلیل و حل کنیم؟ ۵۹
- فصل پنجم: چگونه ۵۰ درصد از نگرانی‌های ذهنی‌مان را از بین ببریم؟ ۶۷

بخش سوم

چگونه قبل از این که نگرانی شما را از پای در آورده ، شما آن را از پای

در آورید؟

- فصل ششم: چگونه ذهن را از نگرانی خالی کنیم؟ ۷۵
- فصل هفتم: نگذارید نگرانی مثل خوره به جان‌تان بیافتد ۸۷
- فصل هشتم: قانونی که بسیاری از نگرانی‌های شما را بی اعتبار می‌کند ۹۶
- فصل نهم: با مشکلات غیرقابل اجتناب کنار بیایید ۱۰۳
- فصل دهم: به نگرانی‌های‌تان بگویید "دیگر ضرر برسانست" ۱۱۵
- فصل یازدهم: خاک اره ، اره نکنید ۱۲۳



بخش چهارم

۷ روش برای رسیدن به آرامش و خوشبختی

- فصل دوازدهم: کلمه‌هایی که می‌توانند زندگی شما را زیرورو کنند ۱۳۳
- فصل سیزدهم: بهای زیادی باید برای تلافی کردن بپردازیم ۱۴۹
- فصل چهاردهم: اگر این کار را بکنید، هرگز از ناسپاسی رنجیده خاطر نخواهید شد ۱۶۰
- فصل پانزدهم: آیا حاضرید برای چیزهایی که دارید یک میلیون دلار بدهید؟ ۱۶۷
- فصل شانزدهم: خودتان را پیدا کنید و خودتان باشید ۱۷۵
- فصل هفدهم: اگر لیموی بدبوی آوردید، از آن لیموناد درست کنید ۱۸۵
- فصل هیجدهم: چگونه در چهار روز افسردگی را درمان کنیم ۱۹۴

بخش پنجم

روشی عالی برای غلبه بر نگرانی

- فصل نوزدهم: چگونه پدر و مادر من بر نگرانی غلبه کردند؟ ۲۱۳

بخش ششم

چگونه از مورد انتقاد قرار گرفتن نگران نشویم؟

- فصل بیستم: یادتان باشد که هیچ‌کس به سگ مرده لگد نمی‌زند ۲۳۷
- فصل بیست‌ویکم: اگر این کار را بکنید دیگر از انتقاد دیگران آزاده خاطر نخواهید شد ۲۴۱
- فصل بیست‌ودوم: کارهای احمقانه‌ای که من انجام داده‌ام ۲۴۶

بخش هفتم

۶ روش برای جلوگیری از خستگی، نگرانی

و بالا نگه داشتن سطح انرژی و روحیه

- فصل بیست‌وسوم: چگونه می‌توانید روزی یک ساعت به ساعت کاری‌تان بیفزایید؟ ۲۵۵
- فصل بیست‌وچهارم: چه چیز شما را خسته می‌کند و برای رفع آن خستگی چه کاری



- می‌توانید بکنید؟ ۲۶۱
- فصل بیست و پنجم: چگونه می‌توان از خستگی اجتناب کرد و جوان ماند ۲۶۷
- فصل بیست و هشتم: چهار عادت کاری خوب که به شما کمک می‌کنند از خستگی و نگرانی جلوگیری کنید ۲۷۳
- فصل بیست و هفتم: چگونه کسالتی را که خستگی، نگرانی و بی‌زاری به بار می‌آورد را از بین ببریم؟ ۲۷۹
- فصل بیست و نهم: چگونه از نگرانی درباره‌ی بی‌خوابی اجتناب کنیم ۲۸۹

بخش هشتم

چگونه بر نگرانی غلبه کردیم؟

- ۳۱ داستان واقعی ۳۰۰



پیش‌گفتار

چرا و چگونه این کتاب نوشته شد

در سال ۱۳۹۹ من یکی از بیچاره‌ترین آدم‌ها در نیویورک بودم. برای امرار معاش کامیون می‌فرستم. با این حال، هرگز نمی‌دانستم کامیون چه طور کار می‌کند. ولی این همه‌ی ماجرا نبود؛ من اصلاً هیچ‌گونه آشنایی با دنیای کامیون نداشتم. از شغل من‌تنفر بودم. از این‌که در اتاق خوابی در خیابان ۵۶ غربی زندگی کنم و تنها مونس من سوسک‌های کثیف باشد، حالم به هم می‌خورد. یادم می‌آید: چند تا کراوات به دیوار آویزان کرده بودم و هر روز صبح که می‌بیدار می‌شدم، خواستم کراوات جدیدی بپردازم، دسته‌ی سوسک‌ها به اطراف فرار می‌کردند. از این‌که به بخور بودم، در رستوران‌های کثیف و ارزان پراز سوسک، غذا بخورم، متنفر بودم.

هر شب با سردرد بیمارگونه‌ای که علت‌اش یأس، نگرانی، بدخلق‌ی و عصیان بود، از سرکار به اتاق سرد و بی‌روحم برمی‌گشتم. عاصی بودم، زارت تمام رویاهایی را که در دوران دانشگاه در سر پرورانده بودم؛ به کابوس تبدیل شده بودند. با خود می‌گفتم: آیا معنی زندگی این است؟ آن ماجرای سرنوشت‌سازی که یک عمر مشغولش بودم در انتظارش بودم این بود؟ آیا تمام زندگی من همین بود؟ داشتن شغلی که از آن بیزار باشم. در میان سوسک‌ها زندگی کنم، غذای مانده بخورم و به آینده هیچ امید نداشته باشم؟

آرزو می‌کردم که وقت آزادی پیدا کنم، تاکتاب بخوانم و کتاب‌هایی را که در دوران دانشگاه رویای نوشتن‌شان را در سرداشتم، بنویسم.



می دانستم با رها کردن شغلی که از آن متنفرم نه تنها چیزی را از دست نمی دهم بلکه، چیزهای زیادی را هم به دست می آورم. دوست نداشتم که پول زیادی کسب کنم. ولی دوست داشتم واقعاً زندگی کنم.

خلاصه این که، به لحظه‌ی تصمیم‌گیری رسیده بودم؛ لحظه‌ای که بیشتر جوان‌ها به آن می‌رسند و زندگی‌شان عوض می‌شود.

این گونه بود که تصمیم‌ام را گرفتم، تصمیمی که آینده‌ی مرا به‌طور کلی تغییر داد. و بعد از آن زمان، زندگی من آن‌چنان شاد و لذت بخش شد که خوابش را هم نمی‌دیدم. تصمیمی که من این بود: کاری را که از آن بیزارم رها کنم؛ و از آن‌جا که در دانشگاه تربیت معلم «ارد بورگ میسوری چهار سال درس خوانده بودم، می‌توانستم در یک مدرسه‌ی شبانه به بزرگسالان درس بدهم. به این ترتیب، روزهایم آزاد می‌شوند و می‌توانم کتاب بخوانم، سخنرانی آماده کنم و رمان و داستان کوتاه بنویسم. می‌خواهم «زندگی کنم تا بنویسم» بنویسم تا زندگی کنم.»

ولی، در مدرسه‌ی شبانه به بزرگسالان چه درسی باید می‌دادم؟ با نگاهی به گذشته و دوران تحصیلی‌ام در دانشگاه، متوجه شدم آموزش و تجربه‌ام در سخنرانی برای جمع، از تمام دروسی که خوانده بودم کاربردی‌تر و مفیدتر بود. چرا؟ چون، سخنرانی در جمع، خجالتی بودن و عدم اعتماد به نفس را در وجود من از بین برده و به من جرأت و جسارت رویارویی و زندگی با مردم را داده بود. هم‌چنین من می‌آموخته بودم: کسی می‌تواند رهبر مردم باشد که بتواند به پاخیزد و اندیشه‌ی خود را در میان بیاورد.

برای آموزش فن سخنرانی در کلاس‌های شبانه‌ی دانشگاه «لمبیا و نیویورک» تقاضای کار کردم. ولی، مسئولین این دو دانشگاه تصمیم گرفتند، بدون کمک گرفتن از من به کار خود ادامه دهند. زمانی که مرا نپذیرفتند، ناراحت شدم. ولی، حالا خدا را شکر می‌کنم که قبولم نکردند. برای این که به کلاس‌های شبانه‌ی «انجمن جوانان مسیحی» رفتم و در آن‌جا مشغول تدریس شدم. در «انجمن جوانان مسیحی» مجبور بودم؛ نتیجه‌ی کارو تلاشم را به صورت سریع و عملی نشان دهم. کار سختی پیش رو



داشتیم. شاگردان بزرگسال برای گرفتن مدرک یا کسب اعتبار اجتماعی سرکلاس حاضر نمی‌شدند. آن‌ها به یک دلیل می‌آمدند: می‌خواستند مشکلات‌شان را حل کنند. تا قادر باشند، بدون داشتن ترس و اضطراب در یک جلسه‌ی کاری چند کلمه صحبت کنند. فروشنده‌های خواستند بدون آن‌که ناچار باشند از ترس و استرس چند بار دور ساختمان محل کار مشتری بچرخند تا شهادت لازم را برای مواجهه با آدم سر سخت و زرنگ به دست بیاورند، با خونسردی حرف‌شان را به او بزنند. آن‌ها می‌خواستند رفتار اجتماعی، اعتماد به نفس خود را تقویت کنند، در کارشان پیشرفت کنند و پول بیشتری برای خانواده‌های‌شان دربیاورند. چون شاگردان من شهریه‌های خود را به صورت اقساط پرداخت می‌کردند، و در صورت نتیجه نگرفتن از کلاس‌ها دیگر پول پرداخت نمی‌کردند. من موقع ثابتی نداشتیم و فقط درصدی از سود کلاس‌ها به من پرداخت می‌شد، مجبور بودم، رای‌آورد از معاش فعالیت بیشتری کنم.

آن موقع فکر می‌کردم، بر شرایط و ناعادلانه‌ای دارم تدریس می‌کنم. ولی، حالا می‌فهمم که چه دوره‌ی آموزشی ارزشمندی پشت سر گذاشته‌ام. من، ناچار بودم به شاگردانم انگیزه بدهم. ناچار بودم به آن‌ها کمک کنم تا بر مشکلات‌شان غلبه کنند. باید جلسه‌های درسی را آن‌چنان جالب و مفید برگزار می‌کردم که شاگردانم به این کلاس‌ها احساس نیاز پیدا کنند و بخواهند به حضور در آن‌ها ادامه دهند.

کار بسیار هیجان‌انگیزی بود و من آن را بسیار دوست داشتم. از این که می‌دیدم در مدت زمانی کم بازرگانان اعتماد به نفس‌شان بالا رفته و در شغل خود پیشرفت کرده و پول و درآمد بیشتری به دست می‌آوردند، حیرت زده شده بودم. کلاس‌های من، خیلی بیشتر از آن چه که تصورش را می‌کردم موفقیت‌آمیز بودند. پس از ۳ ترم، مسئولین انجمن که اوایل، از پرداخت پنج دلار برای تدریس هر شب امتناع می‌کردند، حاضر شدند، شبی سی دلار به من پرداخت کنند. اوایل فقط فن سخنرانی درس می‌دادم. ولی، چند سال که گذشت، دیدم، افراد احساس نیاز می‌کنند تا بتوانند دوستان جدید پیدا کنند و روی مردم تأثیر مثبت بگذارند.



از آن جا که نتوانستم کتاب درسی جامعی درباره‌ی رابطه‌های انسانی پیدا کنم، خودم، در این مورد کتابی نوشتم. نگارش این کتاب به روش معمول و متداول نبود. در حقیقت این کتاب از دل تجربه‌های شاگردان بزرگسال این کلاس‌ها به وجود آمده و رشد کرد. نام آن را «آیین دوست‌یابی و تأثیرگذاری بر دیگران» گذاشتم.

از آن جا که این کتاب را فقط برای تدریس در کلاس‌های بزرگسالان خود نوشته بودم و از چهار کتاب دیگری هم که نوشته بودم، کسی چیزی درباره‌شان نمی‌دانست؛ به همین خاطر به هیچ وجه تصورش را هم نمی‌کردم که این کتاب تا این حد فروش کند. به طور حتم، من از شگفت‌انگیزترین نویسندگان زنده‌ی دنیا هستم.

با گذشت زمانی متوجه شدم، یکی دیگر از مشکلات بزرگ شاگردان من، نگرانی بود. بسیاری از شاگردان من در بازار تجارت بودند و در میان آن‌ها مدیر، فروشنده، مهندس و حسابدار نیز دیده می‌شد. در واقع کلاس‌های من مدل کوچکی از دنیای کار و تجارت بودند و تمام شاگردان من با این دنیا مشکل داشتند! در کلاس‌های من خانم‌های کارمند و خانه‌دار نیز حضور داشتند. کاملاً واضح بود که باید دنبال کتابی درباره‌ی غلبه بر نگرانی بگردم، به همین منظور دوباره شروع به جست‌وجو کردم. به کتابخانه‌ی عمومی بزرگ نیویورک در بلوار پنجم خیابان ۴۲ رفتم و در کمال تعجب مشاهده کردم که در فهرست موضوع «نگرانی» آن کتابخانه فقط ۲۲ کتاب وجود داشت چیزی که بیشتر تعجب مرا برانگیخت این بود که دیدم این انواع کرم‌ها وانگل‌ها ۱۸۹ کتاب در کتابخانه وجود داشت. یعنی کتاب درباره کرم وانگل در بیشتر از کتاب در مورد نگرانی بود حیرت آور است، نه؟ از آن جایی که نگرانی یکی از بزرگ‌ترین معضل‌های بشری است آیا به عقیده شما نباید هر دبیرستان و دانشگاهی درسی به عنوان «راه‌های پیش‌گیری از نگرانی» برای دانش‌آموزان و دانشجویان ارائه دهد؟ تا جایی که من اطلاع دارم هیچ جا چنین درسی ارائه نمی‌شود، اگر هم در این زمینه کلاسی برگزار شده باشد، من از آن بی‌خبرم. تعجبی ندارد که «دیویرسی بری» در کتابش «چگونه با نگرانی موفق شویم؟!» می‌نویسد: «ما بزرگ و بالغ می‌شویم. در



حالی که از کمترین آمادگی برای مقابله با فشارهای ناشی از کسب تجربه برخوردار هستیم. در این حالت ما مثل فردی هستیم که داریم سرش در کتاب بوده و حالا در یک مجلس مهمانی از او خواسته می‌شود که رقص باله انجام بدهد.»

نتیجه چه می‌شود؟ بیشتر از نصف تخت‌های بیمارستان‌ها در اشغال افرادی است که دارای مشکلات عصبی و عاطفی هستند. همه‌ی آن ۲۲ کتابی که در مورد نگرانی بودند را خواندم. علاوه بر آن، تمام کتاب‌هایی که در این زمینه چاپ شده بودند را نیز خریدم و مطالعه کردم. با این وجود متنی را که به درد تدریس بخورد، پیدا نکردم. بنابراین، تصمیم گرفتم، در این باره کتابی بنویسم.

می‌توان گفت: من از هشت سال پیش خودم را برای نوشتن این کتاب آماده می‌کردم، چگونه؟ به این سورت که هر آن‌چه که فلاسفه در طی اعصار مختلف درباره‌ی نگرانی گفته‌اند، خواندم. همین‌طور، زندگینامه‌ی صدها شخصیت برجسته و مشهور از کنفوسیوس گرفته تا جیمز بولینگر خواندم. با تعداد زیادی از اشخاص سرشناس در حرفه‌ها و تخصص‌های گوناگون گفت‌وگو کرده‌ام که از میان آن‌ها می‌توان به: جک دمپ سی^۱، ژنرال عمر برادلی^۲، ژنرال مارک کلارک^۳، هنری فورد^۴، الین روزولت^۵ و دوروتی دیکس^۶ اشاره کرد. ولی، این نقطه می‌توانست یک شروع خوب باشد. علاوه بر انجام مطالعه‌ها و مصاحبه‌ها کار بسیار مهم‌تری نیز انجام دادم. در کلاس بزرگسالان خود، کارگاهی برای "غلبه بر نگرانی" تأسیس و پنج سال در آن کار کردم، تا جایی که من خبردارم، این اولین و تنها کارگاه جهان است که در زمینه‌ی

1- Jack Dempsey

2- General Omar Bradley

3- General Mark Clark

4- Henry Ford

5- Eleanor Roosevelt

6- Dorothy Dix



نگرانی، تشکیل شده است. کار ما این بود: اصول جلوگیری از نگرانی را به شاگردان یاد می‌دادیم. و از آن‌ها می‌خواستیم این اصول را در زندگی خود به کار گیرند. سپس، با سایر شاگردان در مورد نتایج به دست آمده بحث و گفت‌وگو کنند. برخی شاگردان هم در مورد روش‌هایی که در گذشته به کار برده بودند، حرف می‌زدند.

فکرمی‌کنم، در سایه این تجربه بیش از هر شخص دیگری در دنیا درباره روش‌های «غلبه بر نگرانی» مطلب شنیده‌ام. علاوه بر این، نامه‌های صدها تن دیگر را هم که آن تجربه‌های‌شان در این زمینه برایم نوشته بودند، خواندم بعضی از این نامه‌ها (که متن سخنرانی شاگردان من هستند) در کلاس‌های ما که هم اکنون در سراسر دنیا تشکیل می‌شود، جای‌زی کسب کرده‌اند. بنابراین، مطالب این کتاب از برج عاج به پایین نیافتاده‌اند. یک سری تئوری دانشگاه درباره‌ی راه‌های احتمالی «غلبه بر نگرانی» نیستند. بالعکس، دانش کرده‌ام، کتابی مفید و مستند درباره‌ی تجربه‌های افرادی که به طور عملی توانسته‌اند، بر نگرانی چیره شوند، بنویسم. مطمئن باشید: این کتاب کاربرد عملی دارد، می‌تواند امتحان کنید.

«والری» فیلسوف فرانسوی معتقد بود: «ما مجموعه‌ای از دستورالعمل‌های موفق است.» این کتاب دقیقاً همان ویژگی را داراست: این کتاب مجموعه‌ای است از دستورالعمل‌های موفق و امتحان پس داده، برای رهایی از دام نگرانی. با این حال نکته‌ای را باید به شما گوشزد کنم. شما در این کتاب چیر تانای پیدا نمی‌کنید. بلکه، این‌ها مطالبی هستند که همه‌ی ما از آن‌ها مطلع هستیم. ولی به کار نمی‌بندیم. می‌توان گفت: مطالب این کتاب چیزهایی بسیار بدیهی هستند.

ما همه می‌دانیم چه طور باید درست زندگی کرد. همه‌ی ما موعظه‌ها را شنیده و قوانین طلایی و معجزه آفرین را خوانده‌ایم. مشکل ما ندانستن نیست، مشکل ما تنبلی است. هدف این کتاب، بازگویی، شرح، ساده سازی و تطبیق دادن اصول و



قوانین کهن است. این کتاب قصد دارد؛ در شما انگیزه‌ی لازم را به وجود بیاورد تا همت کنید. و این اصول را در زندگی خود به کار گیرید. شما این کتاب را نخریده‌اید که بدانید من چگونه آن را نوشته‌ام. شما دنبال راه حل‌های عملی و کاربردی می‌گردید. بسیار خوب، پس شروع می‌کنیم. لطفاً اگر بخش اول و دوم کتاب را خواندید و نیروی تازه و انگیزه‌ی لازم برای اجتناب از نگرانی و لذت بردن از زندگی نیافتید، کتاب را دور بیندازید، چون به دردتان نمی‌خورد.

«دیل کارنگی» ۱

۹ پیشنهاد برای این: که بتوانید بیشترین بهره را از این کتاب ببرید.

۱- اگر می‌خواهید بیشترین بهره را از این کتاب ببرید. یک شرط لازم و ضروری وجود دارد. شرطی که از هر ساعده با فنی مهم‌تر است. اگر شما این پیش شرط اساسی و مورد نیاز را نداشته باشید، میزان قاعده در مورد این که چگونه مطالعه کنید، کمترین فایده و سودی خواهند داشت. اما، اگر شما به این موهبت اساسی مجهز باشید. خواهید توانست، به صورت مدجزه آسای حداکثر بهره و استفاده را از این کتاب ببرید.

این پیش شرط جادویی چه می‌تواند باشد؟ فقط همین: **خواست عمیق و انگیزه قوی برای یادگرفتن و اراده مصمم برای جلوگیری از نگرانی**، شما به زندگی. شما چگونه می‌توانید چنین انگیزه‌ای را در خود به وجود بیاورید؟ باید به طور مداوم یادآوری کنید که این اصول برای شما بسیار مهم می‌باشند. باید تحسین کنید که با فراگرفتن این اصول زندگی شما مفیدتر و سعادتمندانه‌تر خواهد شد.

باید بارها به خودتان بگویید: «آرامش خاطر من، خوشبختی من، سلامتی من و حتی شاید درآمد من در دراز مدت تا حد قابل توجه‌ای به اعمال قوانین و واقعیت‌های کهن، بدیهی و ابدی که در این کتاب تدریس می‌شوند بستگی خواهد داشت.»



۲- ابتدا هر فصل را به صورت سریع بخوانید تا یک دید کلی نسبت به آن به دست بیاورید. به طور حتم، وسوسه خواهید شد که هرچه سریع‌تر فصل بعدی را شروع کنید. اما؛ این کار را نکنید. البته، اگر این کتاب را فقط برای سرگرمی مطالعه می‌کنید، هر کاری دوست داشتید، انجام بدهید. اما؛ اگر هدف‌تان از خواندن کتاب این است که برنگرانی‌تان چیره شده و شروع به زندگی بکنید، با تمام کردن هر فصل دوباره به عقب برگشته و آن را دوباره با دقت بخوانید.

درطه' بی مدت، خواهید دید که در وقت‌تان صرفه‌جویی کرده‌اید و نتیجه دلخواه‌تان را نیز گرفته‌اید.

۳- هنگام خواندن کتاب به طور مکرر مکث کنید و در مورد آن چه که می‌خوانید فکر کنید. وقتی با پیش‌هادی مواجه می‌شوید، از خود بپرسید: کی و چگونه می‌توانید آن را در زندگی‌تان به کار ببرید... با این روش مطالعه‌ی موفق‌تری خواهید داشت تا این که بخواهید خیلی سریع و با رفیع کلیف این کتاب را بخوانید.

۴- موقع خواندن خودکار، مدتی را برای یک قرمز در دست داشته باشید و هر جا به پیشنهادی رسیدید که احساس کردید، برای‌تان سودمند است، زیرش خط بکشید.

پیشنهادهای را بر مبنای تعداد درجه‌بندی کنید و با هر جمله‌ای که فکر می‌کنید مهم است و زیرش خط کشیده‌اید، نمره بدهید. این کار به نهاد طلایی است. علامت‌گذاری و رتبه‌بندی جمله‌های یک کتاب، آن را جالب‌تر کند و مرور دوباره آن را بسیار آسان‌تر و سریع‌تر خواهد کرد.

۵- من زنی را می‌شناسم که پانزده سال است مدیر بخشی از یک شرکت بزرگ بیمه است. او هر ماه همه‌ی قراردادهای بیمه‌ی منتشر شده از طرف شرکت را می‌خواند. بله، درست فهمیدید، این خانم قراردادهای مشابه را ماه به ماه و سال به سال مطالعه می‌کند. چرا؟ برای این که تجربه به او یاد داده است که این کار تنها راه به خاطر سپردن بندهای قرار داد است. من در سال گذشته دوسال از وقتم را صرف



نوشتن کتابی در مورد آیین سخنرانی کردم. با این حال، الان هر از گاهی مجبورم به آن رجوع کنم تا آن چه را که خودم در کتابم نوشته‌ام به خاطر بیاورم. سرعت فراموشی ما واقعاً شگفت‌انگیز است.

پس، اگر می‌خواهید از این کتاب بهره واقعی و پایدار را ببرید، فکر نکنید که یک بار سرسری خواندن کفایت می‌کند. پس از این که کتاب را به صورت کامل خواندید، باید هر ماه چند ساعت راضرف مرور آن بکنید. کتاب را هر روز جلوی تان روی میز کار داشته باشید. بعضی وقت‌ها نگاه اجمالی به آن بیاندازید. هر روز به فکر پیشرفت باشید. به خاطر داشته باشید که این اصول را تنها با مرور و اعمال پیوسته و مداوم می‌توان به صورت عادت و ناخودآگاه در بیاورید. هیچ راه دیگری وجود ندارد.

۶- برنارد شاو درجایی گفته است: «اگر شما به فردی همه چیز را یاد بدهید، او هیچ چیز یاد نخواهد گرفت.» حتی با درست یادگیری یک فرآیند فعال است. ما با انجام دادن یاد می‌گیریم. پس، اگر دوست دارید اصول را که در کتاب می‌خوانید یاد بگیرید، آن‌ها را به کار ببندید. اگر این کار را نکنید، سریع فراموشش می‌کنید. فقط دانشی که مورد استفاده قرار می‌گیرد در ذهن شما می‌ماند. خودم بارها با این مشکل مواجه شده‌ام. بنابراین یادتان باشد که فقط برای به دست آوردن اطلاعات و دانش کتاب را مطالعه نکنید. تلاش کنید عادت‌های جدیدی در خودتان ایجاد وجود آورید. بله! شما تلاش می‌کنید روش جدیدی برای زیستن یاد بگیرید. این کار نیاز به صرف وقت، پشتکار و اجرای روزانه خواهد داشت. پس هر از چند گاهی کتاب را ورق بزنید. به این کتاب به چشم یک مجموعه دستورالعمل درباره غلبه بر سخنرانی نگاه کنید. اگر با مشکل پیچیده‌ای مواجه شدید مایوس نشوید و یادگیری را رها نکنید. این کار اشتباه است، به جای آن کتاب را باز کنید و جملات و پاراگراف‌هایی را که علامت‌گذاری نموده‌اید مرور کنید. سپس، این روش‌های جدید را امتحان نمایید و تأثیر جادویی آن‌ها را ببینید.



۷- با خودتان قرار بگذارید که هر موقع یکی از اعضا خانواده‌تان میج شما را هنگام نقض اصول مطرح شده در این کتاب گرفت، به او جایزه بدهید. با این کار شما درست خواهید شد.

۸- لطفاً به دو صفحه آغازین فصل بیست و دوم مراجعه کنید و ببینید که رئیس بانک «وال استریت»^۱ «ایچ پی هوول»^۲ و «بن فرنکلین پیر»^۳ چگونه اشتباه‌های خود را تصحیح کردند. شما چرا از روش‌های هوول و فرنکلین برای آزمایش اجرای اصول بحث شده در این کتاب استفاده نکنید؟ اگر این کار را بکنید، نتیجه به دست خواهید آورد.

در ابتدا شما خودتان را درگیر یک فرآیند آموزش خواهید یافت که هم جالب و هم مفید است. شما خواهید دید که توانایی شما در چیرگی بر نگرانی افزایش یافته و مانند یک درخت سرسبز رشد خواهید کرد.

۹- دفتر روزانه‌ای درست کنید و در آن موفقیت‌های‌تان را در اجرای اصول گفته شده در کتاب ثبت کنید. دقیق باشید، زیادت را ذکر کنید. اسامی، تاریخ و نتایج را هم بنویسید. این کار انگیزه‌ی شما را برای تلاش مضاعف بیشتر خواهد کرد.

1- Wall Street

2- H.P. Howell

3- Ben Franklin