

آئین زندگی

مؤلف: دیل کارنگی

مترجم: معصومه کریمی بخش

انتشارات بهزاد

فهرست مطالب

عنوان..... صفحه

مقدمه مؤلف..... ۹

بخش اول

واقعیت‌هایی در مورد نگرانی..... ۱۴

فصل اول..... ۱۴

دم را غنیمت بدان..... ۱۴

فصل دوم..... ۳۲

دستورالعملی جادوی برای رفع نگرانی‌های زندگی..... ۳۲

فصل سوم..... ۴۴

تشویش و نگرانی چه بر سر ما می‌آورد؟..... ۴۴

بخش دوم

- فصل چهارم ۶۲
- تجزیه و تحلیل نگرانی ۶۲
- فصل پنجم ۷۲
- چگونه نیمی از نگرانی را برطرف کنیم؟ ۷۲
- خلاصه‌ی نتایج به دست آمده از مطالب بخش دوم ۷۸
- ۹ دستور سودمند ۷۹

بخش سوم

- فصل ششم ۸۲
- چگونه نگرانی را از ذهن خود بیرون کنیم؟ ۸۲
- فصل هفتم ۹۵
- اجازه ندهید نگرانی مانند خوره وجودتان را بخورد ۹۵
- فصل هشتم ۱۰۷
- دستورالعملی برای رفع اکثر نگرانی‌ها ۱۰۷
- فصل نهم ۱۱۷
- با چیزی که اجتناب‌ناپذیر است مدارا کن ۱۱۷
- فصل دهم ۱۲۹
- جلوی ضرر را از هر کجا بگیری منفعت است ۱۲۹
- فصل یازدهم ۱۳۷

- ۱۳۷..... آب در هاون نکوبید.....
- ۱۴۴..... خلاصه‌ی دستوره‌ای بخش سوم.....

بخش چهارم

- ۱۴۵..... فصل دوازدهم.....
- هفت راه برای تقویت شادی و آرامش فکری - هشت
- ۱۴۵..... واژه‌ی تغییردهنده‌ی زندگی.....
- ۱۶۲..... فصل سیزدهم.....
- ۱۶۲..... انتقام گرفتن را فراموش کنید.....
- ۱۷۰..... فصل چهاردهم.....
- ۱۷۰..... با استفاده از این روش از ناسپاسی دیگران ناراحت نمی‌شوید.....
- ۱۷۸..... فصل پانزدهم.....
- ۱۷۸..... آیا قدردان نعمت‌ها هستید؟.....
- ۱۹۰..... فصل شانزدهم.....
- ۱۹۰..... خود را بشناس و خودت باش: جز تو کسی شبیه تو نیست.....
- ۲۰۰..... فصل هفدهم.....
- ۲۰۰..... از لیموترش خود لیموناد گوارا درست کن!.....
- ۲۱۱..... فصل هجدهم.....
- ۲۱۱..... درمان مالیخولیا در چهارده روز.....
- ۲۲۴..... خلاصه دستوره‌ای بخش پنجم.....

هفت راه برای تقویت دیدگاه و تفکری که برای آرامش و سعادت
شما به ارمغان می‌آورد ۲۲۴

بخش پنجم

فصل نوزدهم ۲۲۷
یک راه کامل برای غلبه بر نگرانی چگونه پدر و مادرم بر نگرانی غلبه کردند ۲۲۷

بخش ششم

چگونه از مورد انتقاد قرار گرفتن ناراحت نشویم ۲۳۷
فصل بیستم ۲۳۷
یادتان باشد که کسی به سگ مرده لگد نمی‌زند ۲۳۷
فصل بیست و یکم ۲۴۲
روش مصون ماندن از انتقاد ۲۴۲
فصل بیست و دوم ۲۴۸
حماقت‌های من ۲۴۸
مروری بر مطالب بخش ششم ۲۵۸
مراقبت از خود در مقابل نگرانی‌های ناشی از انتقاد ۲۵۸

بخش هفتم

شش راه برای رفع خستگی و نگرانی و افزایش نیروی جسمی و روحی ۲۶۰

- فصل بیست و سوم ۲۶۱
- روزی یک ساعت به عمر خود بیفزاییم ۲۶۱
- فصل بیست و چهارم ۲۶۹
- چطور خسته می‌شویم و چه کار می‌توانیم برای رفع خستگی انجام دهیم؟ ۲۶۹
- فصل بیست و پنجم ۲۷۵
- چگونه خانم‌های خانه‌دار خستگی خود را برطرف کنند تا جوان
و شاداب بمانند ۲۷۵
- فصل بیست و ششم ۲۸۴
- چهار عادت مفید برای پیشگیری از بروز نگرانی ۲۸۴
- فصل بیست و هفتم ۲۸۹
- راه غلبه بر عوامل به وجود آورنده خستگی، نگرانی و عصبانیت ۲۸۹
- فصل بیست و هشتم ۲۹۷
- چگونه از بی‌خوابی نگران نشویم؟ ۲۹۷
- خلاصه‌ی مطالب بخش هفتم ۳۰۲
- شش راه برای رفع خستگی و نگرانی و افزایش نیروی جسمی و روحی ۳۰۲

بخش هشتم

- چگونه کاری را که در آن شاد و موفق خواهیم بود پیدا کنیم؟ ۳۰۴
- فصل بیست و نهم ۳۰۴
- یکی از دو تصمیم بزرگ زندگی ۳۰۴

بخش نهم

۳۱۲..... چگونه نگرانی‌های مالی خود را کاهش دهیم؟

۳۱۲..... فصل سی ام

۳۱۸..... هفتاد درصد نگرانی‌های ما چگونه بر نگرانی غلبه کردم.

مقدمه مؤلف

از زمانی که یکی از افسرده‌ترین جوانان نیویورک بودم سی و پنج سال می‌گذرد. در آن زمان من با فروش کامیون زندگی‌ام را اداره می‌کردم. این مسئله که کسی فروشنده باشد اشکال ندارد، اما در مورد من مشکل این بود که علت حرکت اتومبیل را نمی‌دانستم و اصلاً در مورد شغلم چیزی بلد نبودم، مهمتر از آن بی‌علاقگی من به آموزش در این باره بود.

به نظر من این شغل، شغل پستی بود. زندگی در یک اتاق کوچک و محقر در خیابان ۵۶ غربی، آن هم با وجود سوسک و دیگر حشرات موذی نفرت‌انگیز بود. هنوز فراموش نکرده‌ام که وقتی صبح‌ها برای برداشتن کراوات به سراغ کمد می‌رفتم آنقدر سوسک بر روی آن نشسته بود که گاهی دچار حالت تهوع می‌شدم. هر روز ناچار بودم تجمع مسمم‌کننده‌ی سوسک‌ها را برای پوشیدن لباس برهم بزنم. از غذا خوردن در رستوران‌های ارزان قیمت و کثیف که در آنها هم، سوسک لول می‌زد؛ بیزار بودم.

حاصل کار روزانه‌ام معمولاً سردرد شدیدی بود که شب‌ها با خود به خانه می‌بردم. این سردرد ناشی از ناامیدی بود و با نگرانی و تشویش تداوم می‌یافت. از اینکه می‌دیدم رؤیای شیرین دوران تحصیلم به کابوس وحشتناکی تبدیل شده است نگران بودم.

آیا زندگی مطلوب من این بود؟ آیا آن نوع زندگی را که مشتاقش بودم اینگونه باید طی می‌شد؟ آیا باید سهم من از زندگی همین باشد؟