

# آیین زندگی

چگونه تشویش و نگرانی را از خود دور کنیم

دیل کارنگی

مترجم:

میترا میرشکار



قاصدک صبا

## فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۷	مقدمه

### بخش اول - عوامل مهمی که باید در مورد نگرانی بدانید

۱۷	فصل اول: در زمان حال زندگی کنید.....
۳۳	فصل دوم: فرمول جادویی غلبه بر نگرانی.....
۴۳	فصل سوم: عواقب نگرانی.....

### بخش دوم - روش‌های اساسی تجزیه و تحلیل نگرانی

۶۱	فصل چهارم: تجزیه و تحلیل و حل مشکلات ناشی از نگرانی.....
۷۱	فصل پنجم: چه‌گونه می‌توان نیمی از نگرانی‌های کاری را از بین برد؟

### بخش سوم - چه‌گونه قبل از این که نگرانی ما را از پای درآورد، بر آن

#### غلبه کنیم؟

۸۵	فصل ششم: چه‌گونه تشویش را از ذهن خود برانیم؟
۹۷	فصل هفتم: نگذارید نگرانی همچون خوره بر جان‌تان بیفتد.....
۱۰۷	فصل هشتم: قانونی که اکثر نگرانی‌های مان را رفع می‌کند.....
۱۱۷	فصل نهم: با وقایع اجتناب‌ناپذیر کنار بیایید.....

فصل دهم: ضرر را به حداقل برسانید ..... ۱۳۱

فصل یازدهم: آب در هاون نکوید ..... ۱۴۱

### بخش چهارم - هفت راه دست‌یابی به آرامش و خوشبختی

فصل دوازدهم: هفت واژه دگرگون‌کننده زندگی ..... ۱۵۳

فصل سیزدهم: عقوبت انتقام‌جویی ..... ۱۷۳

فصل چهاردهم: چه‌گونه از ناسپاسی دیگران عذاب نکشید ..... ۱۸۵

فصل پانزدهم: آیا شکرگزار نعماتی که در اختیار دارید، هستید؟ ... ۱۹۵

فصل شانزدهم: هیچ‌کس همانند تو نیست ..... ۲۰۵

فصل هفدهم: تلخی‌ها را به شیرینی‌ها تبدیل کنید ..... ۲۱۵

فصل هیجدهم: درمان افسردگی در چهارده روز ..... ۲۲۷

### بخش پنجم - قانون طلایی غلبه بر نگرانی

فصل نوزدهم: چه‌گونه والدینم بر نگرانی‌ها غلبه کردند؟ ..... ۲۵۱

### بخش ششم - چه‌گونه انتقادپذیر باشیم؟

فصل بیستم: نزنند بر درخت بی‌بر سنگ ..... ۲۷۹

فصل بیست‌ویکم: چه‌گونه از انتقاد دیگران نرنجیم؟ ..... ۲۸۵

فصل بیست‌ودوم: حماقت‌های من ..... ۲۹۱

### بخش هفتم - شش راه جلوگیری از خستگی و نگرانی و دست‌یابی به

#### نیروی جسمی و روحی

فصل بیست‌وسوم: روزی یک ساعت به عمر مفیدتان بیفزایید ..... ۳۰۱

فصل بیست‌وچهارم: چه عاملی موجب خستگی می‌شود و چه‌گونه

### دیل کارنگی / ۳

می‌توان با آن مقابله کرد؟ ..... ۳۰۷

فصل بیست‌وپنجم: خانه‌دارها چه‌کنند تا خسته نشوند و جوان

بمانند؟ ..... ۳۱۳

فصل بیست‌وششم: چهار عادت پسندیده برای جلوگیری از خستگی و

نگرانی ..... ۳۲۱

فصل بیست‌وهفتم: چه‌گونه با کسالت که منجر به خستگی، نگرانی و

خشم می‌شود، مبارزه کنیم؟ ..... ۳۲۹

فصل بیست‌وهشتم: چه‌کنیم تا نگران بی‌خوابی نشویم؟ ..... ۳۴۱

### بخش هشتم - چه شغلی برگزینید تا خوش حال و موفق باشید؟

فصل بیست‌ونهم: مهم‌ترین تصمیم در زندگی ..... ۳۵۳

### بخش نهم - چه‌گونه نگرانی‌های مان را کاهش دهیم؟

فصل سی‌ام: هفتاد درصد نگرانی‌های ما ..... ۳۶۷

### بخش دهم - چه‌گونه بر نگرانی غلبه کردم؟

## فصل اول

# در زمان حال زندگی کنید

در بهار سال ۱۸۷۱، مرد جوانی کتابی را برداشت و بیست و دو واژه خواند که تأثیر عمیقی بر آینده‌اش گذاشت. او دانشجوی پزشکی بیمارستان عمومی مونترال بود و نگران این موضوع که چه‌گونه باید امتحانش را بدهد، باید چه کار کند، به کجا برود و چه‌گونه گذران زندگی کند.

بیست و دو واژه‌ای که این دانشجوی پزشکی در سال ۱۸۷۱ خواند یاری‌اش داد تا معروف‌ترین پزشک دوران خود شود. وی بعدها معروف‌ترین دانشکده پزشکی جان هاپکینز<sup>(۱)</sup> را تأسیس کرد که شهرت جهانی دارد. دانشگاه آکسفورد، او را به عنوان پروفیسور در طب پذیرفت؛ بالاترین مقامی که آرزوی هر پزشکی در کشور بریتانیا است. پادشاه انگلستان به او لقب شوالیه داد. و پس از مرگش، شرح حال زندگی‌اش در دو کتاب قطور با ۱۴۶۶ صفحه، منتشر شد.

او "سر ویلیام اوسلر"<sup>(۲)</sup> نام داشت. و در این جا آن بیست و دو کلمه‌ای را آورده‌ام که اثر توماس کارلایل<sup>(۳)</sup> بود و زندگی سر ویلیام اوسلر را فارغ از نگرانی کرد:

1. John Hopkins

2. Sir William Osler

3. Thomas Carlyle

وظیفه ما این نیست که نگران فرادهای ناشناخته باشیم. باید توجه خود را به اموری معطوف کنیم که در دسترس قرار دارند.

چهل و دو سال بعد، در شبی بهاری که لاله‌های محوطه دانشگاه زیر نور مهتاب می‌درخشیدند، سر ویلیام اوسلر دانشجویان دانشگاه یل را خطاب قرار داد و گفت درباره مردی همانند او چه فکر می‌کنند که اینک استاد چهار دانشگاه بزرگ است و کتاب معروفی به رشته تحریر درآورده و همگان بر این باورند که مغزی متفکر است. گفت مغز او با دیگران تفاوتی ندارد و حداقل دوستان صمیمی‌اش می‌دانند چنین نیست و ساختمان مغز او مانند هر انسان دیگری است.

پس راز موفقیتش چه بود؟ او اظهار کرد راز موفقیتش به این دلیل بود که تمام توجه و کوشش خود را به زمان حال معطوف کرد. چند ماه قبل از این که سر ویلیام اوسلر در دانشگاه یل سخنرانی کند، با کشتی اقیانوس‌پیمای بزرگی اقیانوس اطلس را می‌پیماید. او متوجه می‌شود ناخدای کشتی بر عرشه می‌ایستد و با فشار دکمه‌ای، بلافاصله وضعیت خارق‌العاده‌ای در کشتی به وجود می‌آورد. دکتر اوسلر به دانشجویان دانشگاه یل می‌گوید: «شما نسبت به آن کشتی اقیانوس‌پیما دارای پیچیدگی‌های بسیار حیرت‌انگیزتری هستید و سفر طولانی‌تری در پیش دارید. از شما می‌خواهم ماشین حیات خود را به گونه‌ای تحت اختیار درآورید که بتوانید آن را به بهترین نحو هدایت کنید تا سفری مطمئن داشته باشید. به عرشه خود پا بگذارید و مطمئن شوید کشتی حیات خود را به درستی هدایت می‌کنید. دکمه‌ای را فشار دهید و درهای آهنین را بر روی گذشته و دیروزهای مرده‌تان ببندید. دکمه‌ای دیگر را فشار دهید و پرده‌ای آهنین بر روی آینده، آینده‌ای که هنوز از راه نرسیده، بکشید.

آن‌گاه است که امروز را در امان خواهید بود!... گذشته را کنار بگذارید! بگذارید این گذشته مرده مدفون شود... دیروز را کنار بگذارید که به ابلهان اجازه نمی‌دهد پیش بروند... و آینده را نیز همچون گذشته کنار بگذارید... آینده همین امروز است... فردایی وجود ندارد. روز رستگاری و نجات انسان همین امروز است. انسانی که نگران فرداست نیرویش را بیهوده، هدر خواهد داد... پس، امروز را از دیروز و فردا جدا کنید و خود را برای امروز آماده کنید.»

آیا منظور دکتر اوسلر این بود که نباید هیچ تلاشی برای آینده کرد؟ نه، به هیچ وجه. منظور او این بود که بهترین راه تهیه مقدمات آینده این است که انسان با تمام شور و اشتیاق و ذکاوت خود کار امروز را همین امروز انجام دهد. این تنها راه ممکن است که می‌توانید انجام دهید تا خود را برای آینده آماده کنید.

سر ویلیام اوسلر از دانشجویان دانشگاه یل خواست تا هر روز خود را با این دعا آغاز کنند:

*خداوندا، روزی امروزمان را عطا کن.*

باید توجه داشت که در این دعا فقط درخواست روزی امروز مطرح است. از نان خشکیده‌ای که دیروز خورده‌ایم هیچ گله و شکایتی نشده است؛ در ضمن منظور این نیست که بگوییم: "خداوندا، اخیراً گندم‌زارمان به کلی خشک شده است و ممکن است باز هم دچار خشکسالی شویم. پس چه‌گونه می‌توانیم برای پاییزمان نان داشته باشیم."

آری، این دعا به ما می‌آموزد تا روزی *روزانه‌مان* را طلب کنیم چون غذایی است که امروز می‌توانیم بخوریم.