

آیین زندگی

چگونه تشویش و نگرانی را از خود دور کنیم

دیل کارنگی

مترجم:

محمود امینی



سرشناسه : کارنگی، دیل، ۱۸۸۸ - ۱۹۵۵ .

Carnegie, Dale

عنوان ویدئو: آیین زندگی: چه گونه نشویش و نگرانی را از خود دور کنیم؟ / دیل کارنگی؛ مترجم محمود امینی.

مشخصات نشر: تهران: کتابدرمانی، ۱۳۸۵.

مشخصات ظاهری: ۳۶۸ ص.

شابک:

ISBN 978-964-7108-66-9

وضعیت فهرست نویسی: فیا

پادداشت: عنوان اصلی: How stop worring and start living, c2004.

پادداشت: عنوان دیگر: چه گونه نشویش و نگرانی را از خود دور کنیم

عنوان دیگر: چه گونه نشویش و نگرانی را از خود دور کنیم

موضوع : نگرانی.

موضوع : موفقیت.

شناسه افزوده: امینی، محمود، مترجم.

رده بندی کنگره: ۱۳۸۵ ۲۸۸/۵۷۵ BF

رده بندی دیویی: ۱۵۸/۱

شماره کتابخانه ملی: ۴۷۳۶۵-۸۵ م



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

کامیاب، پلاک ۱۴

آیین زندگی

مترجم: محمود امینی

چاپ و صحافی: پژمان

امور فنی: فرحناز صارم بافنده

لیتوگرافی: نقش آفرین

چاپ اول: ۱۳۸۶

۱۵۰۰ جلد رقی

بهاء: ۴۵۰۰ تومان

حق چاپ برای ناشر محفوظ است

انتشارات کتابدرمانی

ISBN 978-964-7108-66-9

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۷۱۰۸-۶۶-۹

فهرست مطالب

۷۰..... گفتار

بخش اول

نکات اساسی درباره نگرانی

۱۹..... اول: هر روز برای همان روز زندگی کنید

۳۳..... دوم: فرمول جادویی رهایی از موقعیت‌های نگران کننده

۴۳..... سوم: نگرانی با شما چه می‌تواند بکند

بخش دوم

فنون اصلی تجزیه و تحلیل نگرانی

۵۹..... چهارم: چگونه مسایل نگران کننده را تجزیه و تحلیل و حل کنیم؟

۶۷..... پنجم: چگونه ۵۰ درصد از نگرانی‌های شغلی‌مان را از بین ببریم؟

بخش سوم

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

در آورید؟

۷۵..... ششم: چگونه ذهن را از نگرانی خالی کنیم؟

۸۷..... هفتم: نگذارید نگرانی مثل خوره به جان‌تان بیافتد

۹۶..... هشتم: قانونی که بسیاری از نگرانی‌های شما را بی اعتبار می‌کند

۱۰۳..... نهم: با مشکلات غیر قابل اجتناب کنار بیایید

۱۱۵..... دهم: به نگرانی‌های‌تان بگویید "دیگر ضرر ریس است"

۱۲۳..... یازدهم: خاک اره ، اره نکنید



بخش چهارم

۷ روش برای رسیدن به آرامش و خوشبختی

- فصل دوازدهم: کلمه‌هایی که می‌توانند زندگی شما را زیرورو کنند ۳۳
- فصل سیزدهم: بهای زیادی باید برای تلافی کردن بپردازیم ۴۹
- فصل چهاردهم: اگر این کار را نکنید، هرگز از ناسپاسی رنجیده خاطر نخواهید شد... ۶۰
- فصل پانزدهم: آیا حاضرید برای چیزهایی که دارید یک میلیون دلار بدهید؟ ۶۷
- فصل شانزدهم: خودتان را پیدا کنید و خودتان باشید ۷۵
- فصل هفدهم: اگر لیمویی به دست آوردید، از آن لیموناد درست کنید..... ۸۵
- فصل هیجدهم: چگونه در چهارده روز افسردگی را درمان کنیم ۹۴

بخش پنجم

روشی عالی برای غلبه بر نگرانی

- فصل نوزدهم: چگونه پدر و مادر من بر نگرانی غلبه کردند؟ ۱۳

بخش ششم

چگونه از مورد انتقاد قرار گرفتن نگران نشویم؟

- فصل بیستم: یادتان باشد که هیچ کس به سگ مرده لگد نمی‌زند..... ۳۷
- فصل بیست‌ویکم: اگر این کار را نکنید دیگر از انتقاد دیگران آزاده خاطر نخواهید شد ... ۴۱
- فصل بیست و دوم: کارهای احمقانه‌ای که من انجام داده‌ام ۴۶

بخش هفتم

۶ روش برای جلوگیری از خستگی، نگرانی

و بالا نگه داشتن سطح انرژی و روحیه

- فصل بیست و سوم: چگونه می‌توانید روزی یک ساعت به ساعت کاری‌تان بیفزایید؟ ۵۵
- فصل بیست و چهارم: چه چیز شما را خسته می‌کند و برای رفع آن خستگی چه کار...



۲۶۱.....توانید بکنید؟

۲۶۷.....سل بیست و پنجم: چگونه می‌توان از خستگی اجتناب کرد و جوان ماند

سل بیست و هشتم: چهار عادت کاری خوب که به شما کمک می‌کنند از خستگی و

۲۷۳.....رانی جلوگیری کنید.

سل بیست و هفتم: چگونه کسالتی را که خستگی، نگرانی و بی‌زاری به بار می‌آورد را

۲۷۹.....پن ببریم؟

سل بیست و هشتم: چگونه از نگرانی درباره‌ی بی‌خوابی اجتناب کنیم

۲۸۹.....

بخش هشتم

چگونه بر نگرانی غلبه کردم؟

۳۰۰.....داستان واقعی



پیش گفتار

مرا و چگونه این کتاب نوشته شد

در سال ۱۹۰۹ من یکی از بیچاره‌ترین آدم‌ها در نیویورک بودم. برای امرار معاش کامیون می‌فروختم. با این حال، هرگز نمی‌دانستم کامیون چه طور کار می‌کند. ولی این همه‌ی ماجرا نبود: من اصلاً علاقه‌ای به دانستن این مطلب نداشتم. از شغلم متنفر بودم. از این که در اتاق محقری در خیابان ۵۶ غربی زندگی کنم و تنها مونسیم سوسک‌های کثیف باشد، حالم به هم می‌خورد. یادم می‌آید: چند تا کراوات به دیوار می‌زان کرده بودم و هر روز صبح که می‌خواستم کراوات جدیدی بردارم، دسته‌ی سوسک‌ها به اطراف فرار می‌کردند. از این که مجبور بودم، در رستوران‌های کثیف و ران پراز سوسک، غذا بخورم، متنفر بودم.

هر شب با سردرد بیمارگونه‌ای که علت‌اش یأس، نگرانی، بدخلقی و عصیان بود، سرکار به اتاق سرد و بی‌روحم برمی‌گشتم. عاصی بودم، زیرا تمام رویاهایی را که در ران دانشگاه در سر پرورانده بودم؛ به کابوس تبدیل شده بودند. با خود می‌گفتم: آیا منی زندگی این است؟ آن ماجرای سرنوشت‌سازی که یک عمر مشتاقانه 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 امیدی نداشته باشم؟

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



می‌دانستم با رها کردن شغلی که از آن متنفرم نه تنها چیزی را از دست نمی‌دهم بلکه، چیزهای زیادی را هم به دست می‌آورم. دوست نداشتم که پول زیادی کسب کنم ولی دوست داشتم واقعاً زندگی کنم.

خلاصه این که، به لحظه‌ی تصمیم‌گیری رسیده بودم؛ لحظه‌ای که بیشتر جوانان 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 آن چنان شاد و لذت بخش شد که خوابش را هم نمی‌دیدم. تصمیمی که گرفتم این بود: کاری را که از آن بیزارم رها کنم؛ و از آن‌جا که دانشگاه تربیت معلم و آرنسبورگ 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 و 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 به من آموخته بود: کسی می‌تواند رهبر مردم باشد که بتواند به پاخیزد و اندیشه‌ی خود را بر زبان بیاورد.

برای آموزش فن سخنرانی در کلاس‌های شبانه‌ی دانشگاه «کلمبیا 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 کار و تلاشم را به صورت سریع و عملی نشان دهم. کار سختی پیش رو

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

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

کار بسیارهیجان انگیزی بود و من آن را بسیار دوست داشتم. از این که می‌دیدم 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. کلاس‌ها خیلی بیشتر آن چه که تصورم را می‌کردم موفقیت‌آمیز بودند. پس از ۳ ترم، مسئولین انجمن که قبل از پرداخت پنج دلار برای تدریس هر شب امتناع می‌کردند، حاضر شدند، شبی ۵ دلار به من پرداخت کنند. اوایل فقط فن سخنرانی درس می‌دادم. ولی، چند سال گذشت، دیدم، افراد احساس نیاز می‌کنند تا بتوانند دوستان جدید پیدا کنند و روی آدم 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. حقیقت این کتاب از دل تجربه‌های شاگردان بزرگسال این کلاس‌ها به وجود آمده 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 نوشتم و از چهار کتاب دیگری هم که نوشته بودم، کسی چیزی درباره‌شان نمی‌دانست؛ همین‌خاطر به هیچ وجه تصورش را هم نمی‌کردم که این کتاب تا این حد فروش کند. به‌طور حتم، من یکی از شگفت‌انگیزترین نویسندگان زنده‌ی دنیا هستم.

با گذشت زمان متوجه شدم، یکی دیگر از مشکلات بزرگ شاگردان من، نگرانی بود. بسیاری از شاگردان من در کار تجارت بودند و در میان آن‌ها مدیر، فروشند، مهندس و حسابدار نیز دیده می‌شد. در واقع کلاس‌های من مدل کوچکی از دنیای کار تجارت بودند و تمام شاگردان من با این دنیا مشکل داشتند! در کلاس‌های مرا خانم‌های کارمند و خانه‌دار نیز حضور داشتند. کاملاً واضح بود که باید دنبال کتاب درباره‌ی غلبه بر نگرانی بگردم، به همین منظور، دوباره شروع به جست‌وجو کردم. 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 برای انواع کرم‌ها و انگل‌ها ۱۸۹ کتاب در کتابخانه وجود داشت. یعنی کتاب درباره کرم و انگل ۹ برابر بیشتر از کتاب در مورد نگرانی بود حیرت آور است، نه؟ از آن جایی که نگرانی یکی از بزرگ‌ترین معضله‌های بشری است آیا به عقیده شما نباید هردبیرستان و دانشگاهی درسی با 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



ولی 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 مجلس مهمانی از او خواسته می‌شود که رقص باله انجام بدهد.»

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

می‌توان گفت: من از هفت سال پیش خودم را برای نوشتن این کتاب آماده می‌کردم، چگونه؟ به این صورت که هر آن‌چه که فلاسفه در طی اعصار مختلف باره‌ی نگرانی گفته‌اند، خوانده‌ام. همین‌طور، زندگینامه‌ی صدها شخصیت برجسته و شه‌ور از کنفسیوس گرفته تا چرچیل را خواندم. با تعداد زیادی از اشخاص رشناس در حرفه‌ها و تخصص‌های گوناگون گفت‌وگو کرده‌ام که از میان آن‌ها می‌توان: جک دمپ سی^۱، ژنرال عمر برادلی^۲، ژنرال مارک کلارک^۳، هنری فورد^۴، الین رولت^۵ و دوروتی دیکس^۶ اشاره کرد. ولی، این فقط می‌توانست یک شروع خوب شد. علاوه بر انجام مطالعه‌ها و مصاحبه‌ها کار بسیار مهم‌تری نیز انجام دادم. 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، سایر شاگردان در مورد نتایج به دست آمده بحث و گفت‌وگو کنند. برخی شاگردان در مورد روش‌هایی که در گذشته به کار برده بودند، حرف می‌زدند.

فکرمی‌کنم، در سایه این تجربه بیش از هر شخص دیگری در دنیا دربار روش‌های «غلبه بر نگرانی» مطلب شنیده‌ام. علاوه بر این، نامه‌های صدها تن دیگر هم که از 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 سراپ دنیا تشکیل می‌شوند، جوایزی کسب کرده‌اند. بنابراین، مطالب این کتاب از برج عاج به پایین نیافتاده‌اند و یک سری تئوری دانشگاه درباره‌ی راه‌های احتمالی «غلبه بر نگرانی» نیستند. بالعکس تلاش کرده‌ام، کتابی مفید و مستند درباره‌ی تجربه‌های افرادی که به طور عملی توانسته بودند، بر نگرانی چیره شوند، بنویسم. مطمئن باشید: این کتاب کاربرد عملی دارد، می‌توانید امتحان کنید.

«والری»^۱ فیلسوف فرانسوی معتقد بود: «علم مجموعه‌ای از دستورالعمل‌ها موفق است.» این کتاب دقیقاً همان ویژگی را داراست: این کتاب مجموعه‌ای است 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 چیز تازه‌ای پیدا نمی‌کنید. بلکه این‌ها مطالبی هستند که همه‌ی ما از آن‌ها مطلع هستیم. ولی، به کار نمی‌بندید می‌توان گفت: مطالب این کتاب چیزهایی بسیار بدیهی هستند.

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

نکته این کهن است. این کتاب قصد دارد؛ در شما انگیزه‌ی لازم را به وجود بیاورد تا متوقف کنید. و این اصول را در زندگی خود به کار گیرید. شما این کتاب را نخریده‌اید 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 نخوانید و نیروی تازه و انگیزه‌ی لازم برای اجتناب از نگرانی و لذت بردن از زندگی را نیافته‌اید، 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 قاعده یا فنی مهم‌تر است. اگر شما این پیش شرط را نرسیده و مورد نیاز را نداشته باشید، هزاران قاعده در مورد این که چگونه مطالعه کنید، بهترین فایده و سودی خواهند داشت. ولی، اگر شما به این موهبت اساسی مجهز نباشید. نخواهید توانست، به صورت معجزه آسایی حداکثر بهره و استفاده را از این کتاب ببرید.

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

باید بارها به خودتان بگویید: « آرامش خاطر من، خوشبختی من، سلامتی من و شاید درآمد من در دراز مدت تا حد قابل توجه‌ای به اعمال قوانین و واقعیت‌های زندگی من، 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، هرکاری دوست داشتید، انجام بدهید. اما؛ اگر هدف‌تان از خواندن کتاب این است که بر نگرانی‌تان چیره شده و شروع به زندگی بکنید، با تمام کردن هر فصل دوباره به عقب برگشته و آن را دوباره با دقت بخوانید.

در طولانی مدت، خواهید دید که در وقت‌تان صرفه‌جویی کرده‌اید و نتیجه دلخواه‌تان نیز گرفته‌اید.

۳- هنگام خواندن کتاب به‌طور مکرر مکث کنید و در مورد آن چه که می‌خوانید فکر کنید. وقتی با پیشنهادی مواجه می‌شوید، از خود بپرسید: کی و چگونه می‌توانم آن را در زندگی‌تان به کار گیرید. با این روش مطالعه‌ی موفق‌تری خواهید داشت تا این که بخوانید خیلی سریع و برای رفع تکلیف این کتاب را بخوانید.

۴- موقع خواندن خودکار، مداد یا ماژیک 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 به هر جمله‌ای که فکر می‌کنید مهم است و زیرش خط کشیده‌اید، نمره بدهید. این یک پیشنهاد طلایی است علامت‌گذاری و رتبه‌بندی جمله‌های یک کتاب، آن را جالب‌تر کرده 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 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

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

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

۶- برنارد شاو^۱ درجایی گفته است: «اگر شما به فردی همه چیز را یاد بدهید، او هیچ چیز یاد نخواهد گرفت.» حق با اوست. یادگیری یک فرآیند فعال است. ما با انجام دادن یاد می‌گیریم. پس، اگر دوست دارید اصولی را که در کتاب می‌خوانید یاد ببرید، آن‌ها را به کار ببندید. اگر این کار را نکنید، سریع فراموشش می‌کنید. فقط وقتی می‌توانید به کار بپردازید 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 به مطالعه نکنید. تلاش کنید عادت‌های جدیدی در خودتان به وجود آورید. بله! ما تلاش می‌کنیم روش جدیدی برای زیستن یاد بگیریم. این کار نیاز به صرف وقت، پشتکار و اجرای روزانه خواهد داشت. پس هر از چند گاهی صفحات کتاب را ببینید. به این کتاب به چشم یک مجموعه دستورالعمل درباره غلبه بر نگرانی نگاه کنید. اگر با مشکل پیچیده‌ای مواجه شدید مایوس نشوید و یادگیری را رها نکنید. کار اشتباه است، به جای آن کتاب را باز کنید و جملات و پاراگراف‌هایی را که به شما کمک می‌کند، مرور کنید. سپس، این روش‌های جدید را امتحان نمایید و تأثیر آن‌ها را ببینید.



۷- با خودتان قرار بگذارید که هر موقع یکی از اعضا خانواده‌تان می‌شما 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. دوم، 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، جزئیات 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