

نگران نباش!
زندگی کن...

دیل کارنگی
فرخ بافنده



کارنگی، دیل، ۱۸۸۸ - ۱۹۵۵ م.
نگران نباش! زندگی کن ... / دیل کارنگی: فرخ بافنده.
تهران: پندار تابان، ۱۳۹۱.

ISBN: 978-600-92926-9-1

فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیبا.
عنوان اصلی: How to stop worrying and start living

۱. نگرائی. ۲. موفقیت.

بافنده، فرخ، ۱۳۵۷ - مترجم.

۱۵۲/۴۶

F ۵۷۵/۸۸۵۲

۱۳۹۱

۲۸۳۳۰۶

کتابخانه ملی ایران

نگران نباش! زندگی کن

دیل کارنگی

فرخ بافنده

تاریخ چاپ: ۱۳۹۱ تیرماه ۱۵۰۰ جلد

نوبت چاپ: اول قیمت: ۱۹۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۲۹۲۶-۹-۱

ناظر فنی: نازنین صابری

کلیه حقوق محفوظ است

تهران خیابان دیباجی جنوبی کوچه ارغوان

بن‌بست نور پلاک ۲ واحد ۴

تلفن: ۲۲۵۵۷۳۸۱

Email: PendarTaban@gmail.com



پندار تابان

مرکز بخش: ۶۶۴۰۴۵۳۲

فهرست

پیش‌گفتار / این کتاب چگونه نوشته شد - و چرا ۱۱

بخش اول / حقایق بنیادی که باید درباره‌ی نگرانی بدانی ۲۵

۱ / در « اتاق‌های ضد زمان » زندگی کن ۲۷

۲ / فرمولی جادویی برای حل موقعیت‌های نگران‌کننده ۴۱

۳ / نگرانی چه بلایی می‌تواند سرت بیاورد ۵۱

بخش دوم / تکنیک‌های پایه‌ای در تحلیل نگرانی ۶۵

۴ / چگونه مسائلی را که ما را نگران کرده‌اند تجزیه و ۶۷

۵ / چگونه پنجاه درصد نگرانی‌های کاری خود را برطرف کنی ۷۸

بخش سوم / چگونه قبل از این که عادت نگرانی تو را درهم بشکنی، تو

آن را بشکنی ۸۵

۶ / چگونه نگرانی را از ذهنت پس برانی ۸۷

۷ / نگذار موریانه‌ها زمینت بزنند ۹۹

۸ / قانونی که بسیاری از نگرانی‌های تو را از اعتبار می‌اندازد ۱۰۹

- ۹ / کنار آمدن با امر اجتناب ناپذیر ۱۱۷
- ۱۰ / « خط قرمزی » برای نگرانی‌های تعیین کن ... ۱۳۱
- ۱۱ / سعی نکن خاکاره را اره کنی ۱۴۰

بخش چهارم / هفت راه برای پرورش دیدگاهی ذهنی که برای تو

- آرامش و شادی به ارمغان می‌آورد ۱۴۹
- ۱۲ / هشت کلمه که می‌تواند زندگی تو را زیر و رو کند ۱۵۱
- ۱۳ / بهای سنگین انتقام گرفتن ۱۶۸
- ۱۴ / اگر این کار را بکنی دیگر هرگز از ناسپاسی ناراحت و ... ۱۸۰
- ۱۵ / آیا حضری چیری را که داری بدهی و یک میلیون دلار بگیری؟ ۱۸۹
- ۱۶ / خودت را پیدا کن و خودت باش: یادت باشد هیچ کس ... ۱۹۸
- ۱۷ / اگر لیمو داری، لیموناد درست کن ۲۰۸
- ۱۸ / چطور در چهارده روز افسردگی را درمان کنی ۲۱۸

بخش پنجم / عالی‌ترین راه برای غلبه بر نگرانی ۲۳۷

- ۱۹ / چطور پدر و مادرم بر نگرانی غلبه کردند ۲۳۹

بخش ششم / چطور انتقادهای ما را نگران نکنند ۲۶۳

- ۲۰ / یادت باشد هیچ کس سگ مرده را لگد نمی‌زند ۲۶۵
- ۲۱ / کاری را که می‌گویم بکن - مطمئن باش انتقادهای ... ۲۷۰
- ۲۲ / کارهای احمقانه‌ای که کردم ۲۷۶

بخش هفتم / شش راه برای اجتناب از خستگی و نگرانی و حفظ روحیه

- و انرژی ۲۸۵
- ۲۳ / چطور هر روز یک ساعت به عمر بیداری خود اضافه کنی ۲۸۷

۲۴ / چه چیزی تو را خسته می کند - و چه کاری می توانی درباره اش بکنی..... ۲۹۴

۲۵ / چطور از خستگی دوری کنی - و جوان بمانی!..... ۳۰۰

۲۶ / چهار عادت کاری خوب که از بروز خستگی و نگرانی جلوگیری می کنند. ۳۰۷

۲۷ / چطور یکنواختی و ملالی را که موجب خستگی و ... ۳۱۴

۲۸ / چطور نگران بی خوابی نباشیم..... ۳۲۴

بخش هشتم / « چطور بر نگرانی غلبه کردم » ۳۳۳

www.ketab.ir

پیش‌گفتار

این کتاب چگونه نوشته شد - و چرا

در ۱۹۰۹، یکی از بدبخت‌ترین جوانک‌های نیویورک بودم. برای گذران زندگی در کار خرید و فروش کامیون‌های باری بودم. نمی‌دانستم چه چیزی باعث حرکت کامیون می‌شود. ولی فقط این نبود؛ نمی‌خواستم هم که بدانم! از شغلم بدم می‌آمد. از زندگی کردن در اتاق مبله‌ی محقری در خیابان ۶ غربی بدم می‌آمد. اتاقی که پر از سوسک بود. هنوز به یاد دارم که یک مشت کراوات داشتم که از دیوار آویزان بودند؛ وقتی صبح‌ها دست دراز می‌کردم تا کراوات جدیدی بردارم، سوسک‌ها به همه طرف پخش می‌شدند. از این‌که مجبور بودم در رستوران‌های کثیف و ارزان‌قیمت، که احتمالاً آن‌ها هم پر از سوسک بودند، غذا بخورم بدم می‌آمد.

هر شب با سردرد به اتاق بیغوله‌ام برمی‌گشتم - سردردی که ریشه در ناامیدی، نگرانی، اوقات تلخی، و عصیان من داشت. من عاصی شده بودم، چون رؤیاهایی که در دوران تحصیلم در دانشگاه در سر پرورانده بودم تبدیل به کابوس

شده بودند. اسم این زندگی بود؟ این همان ماجراجویی حیات‌بخشی بود که زمانی آن‌قدر مشتاقانه در جست‌وجویش بودم؟ آیا تمام معنای زندگی برایم همین بود و بس؟ کار کردن در شغلی که از آن بدم می‌آمد، زندگی کردن با سوسک‌ها، خوردن غذاهای تهوع‌آور، و نداشتن هیچ‌امیدی به آینده؟ ... همیشه در آرزوی چند ساعت وقت آزاد بودم تا بتوانم مطالعه کنم و کتاب‌هایی بنویسم که در رؤیاهای دوران تحصیل به نوشتن به آن‌ها فکر کرده بودم.

می‌دانستم که با رها کردن شغلی که از آن بدم می‌آید همه‌چیز به دست می‌آورم و هیچ چیزی از دست نمی‌دهم. علاقه‌ای به پول زیاد درآورن نداشتم، ولی دوست داشتم حسایی زندگی کنم. در یک کلام، به جایی رسیدم که باید به همه‌چیز پشت پا می‌زدم - به آن لحظه‌ی تصمیم‌گیری که بسیاری از جوان‌ها رودرروی آن قرار می‌گیرند، همان لحظه‌ای که قرار می‌شود سرنوشت زندگی‌شان را در دست بگیرند. بنابراین، تصمیم را گرفتم و آن تصمیم آینده‌ی مرا کاملاً تغییر داد، از آن به بعد زندگی‌ام را بریز از شادی کرد و پاداش‌هایی فراتر از آرامی‌ترین بلندپروازی‌هایم نصیبم کرد.

تصمیم این بود: از شغلی که از آن متنفر بودم دست می‌کشیدم و از آن‌جایی که چهار سال در مرکز تربیت معلم وارتزبورگ مسووری درس خوانده و آماده‌ی تدریس بودم، می‌توانستم با درس‌دادن به بزرگسالان در مدارس شبانه‌خرج زندگی خودم را درآورم؛ آن وقت در طول روز آزاد می‌شدم و می‌توانستم کتاب بخوانم، کنفرانس‌هایم را آماده کنم، و رمان و داستان کوتاه بنویسم. می‌خواستم « زندگی کنم که بنویسم و بنویسم تا زندگی کنم ».

ولی چه موضوعی را باید در کلاس‌های شبانه به بزرگسالان درس می‌دادم؟ وقتی دوران تحصیل خودم را ارزیابی کردم، دیدم که آموزش و تجربه‌ای که در سخن‌گفتن در جمع داشتم، در مقایسه با تمام چیزهایی که مجموعاً در مرکز تربیت معلم یاد گرفته بودم، بیشتر از هر چیز دیگری در کار - و در زندگی‌ام - به دردم خورد. چرا؟ چون ترس و عدم اعتماد به نفس را در من

کاملاً از میان برد و شهادت و توانایی رویارویی با آدم‌ها را به من داد. همچنین برایم روشن کرد که رهبری و موفقیت معمولاً به سمت آدمی جذب می‌شود که می‌تواند بلند شود و چیزی را که فکر می‌کند به زبان بیاورد.

به این ترتیب برای تدریس واحدهای اصول و مبانی سخن گفتن در جمع، برای کلاس‌های آزاد شبانه‌ی دانشگاه کلمبیا و دانشگاه نیویورک، درخواست دادم. ولی هر دو دانشگاه به این نتیجه رسیدند که یک جورهایی بدون کمک من هم می‌توانند کارشان را پیش ببرند.

آن موقع سرخورده شدم، ولی حالا خدا را شکر می‌کنم که آن‌ها درخواستم را رد نکردند، چون شروع به تدریس در کلاس‌های شبانه‌ی YMCA^۱ کردم؛ کلاس‌هایی که در آن مجبور بودم شاگردانم را به نتایج عینی و ملموس برسانم، و البته خیلی سریع هم این کار را بکنم. عجب مبارزه‌ای بود! این بزرگسالان برای مدرک دانشگاهی یا پرسنتر اجتماعی به کلاس من نمی‌آمدند. آن‌ها فقط به یک دلیل می‌آمدند: می‌خواستند مشکلاتشان را حل کنند. می‌خواستند روی پاهای خودشان بایستند و بدون این که احساس کنند دارند از ترس غش می‌کنند، چند کلمه‌ای در جلسه‌ای کاری صحبت کنند. فروشنده‌ها می‌خواستند قادر باشند به دیدار مشتری سرسختی بروند - بدون این که مجبور باشند سه دور ساختمان را دور بزنند تا شهادت این کار را بیابند؛ آن‌ها می‌خواستند آرامش و اعتماد به نفس خود را افزایش دهند، در کسب و کارشان پیشرفت کنند و پول بیشتری برای خانواده‌هایشان در بیاورند. از آن‌جا که این افراد شهریه‌ی خود را فسطی پرداخت می‌کردند - و اگر نتیجه نمی‌گرفتند، دیگر پول نمی‌دادند - و از آن جایی که به من نه یک حقوق ثابت، بلکه درصدی از سود حاصله را می‌دادند، اگر می‌خواستم شکمم را سیر کنم، باید حرف‌هایم به درد بخور می‌بود.

آن زمان احساس می‌کردم تحت عاملی بازدارنده درس می‌دهم، ولی حالا

می‌فهمم که داشتم آموزش بی‌نهایت گران‌بهای می‌دیدم. باید به دانشجویان انگیزه می‌دادم؛ باید به آن‌ها کمک می‌کردم مشکلاتشان را حل کنند؛ باید هر جلسه را چنان الهام‌بخش می‌کردم که بخواهند به آمدن ادامه دهند.

کار مهیجی بود. عاشقش بودم. از دیدن افزایش چشمگیر اعتماد به نفس این افراد دنیای کسب و کار و سرعتی که بسیاری از آن‌ها ترفیع می‌گرفتند و حرفشان بالا می‌رفت متحیر شده بودم. کلاس‌ها خیلی بیشتر از خوشبینانه‌ترین امیدهای من با موفقیت روبه‌رو شد. در عرض سه فصل، مسئولان YMCA - که حاضر نمودند پنج دلار برای هر شب به من حقوق بدهند - بر اساس درصد سی دلار برای هر شب به من می‌دادند. ابتدا فقط واحدهای سخن گفتن در جمع را درس می‌دادم، ولی با گذشت سال‌ها، متوجه شدم که این بزرگسالان نیاز به توانایی در جلب دوستان و تأثیرگذاری روی آدم‌ها هم دارند. از آن جایی که نتوانستم کتاب درسی مناسبی درباره‌ی موضوع روابط انسانی پیدا کنم، خودم یکی نوشتم، البته نه به شیوه‌ای معمول. کتاب من از تجربه‌های بزرگسالان این کلاس‌ها شکل گرفت و تکامل یافت و آن را آیین دوست‌یابی: روش‌های پیدا کردن دوست و تأثیر گذاشتن بر دیگران نامیدم.

از آن جایی که این کتاب فقط به عنوان کتاب درسی برای کلاس‌های بزرگسالان خودم نوشته شده بود و از آن جایی که چهار کتاب دیگر هم نوشته بودم که هیچ‌کس اسمشان را هم نشنیده بود، به خواب هم می‌دیدم که این کتاب فروش بالایی داشته باشد. احتمالاً من اکنون یکی از پرفروش‌ترین نویسندگان دنیا هستم.

در گذر سالیان، متوجه شدم مشکل بزرگ دیگر این بزرگسالان نگرانی است. بیشتر شاگردان من در عالم کسب و کار بودند - مدیران، فروشندگان، مهندسان، حسابداران - خلاصه برشی از تمامی مشاغل و حرفه‌ها - و بیشتر آن‌ها هم مشکل داشتند! خانم‌ها هم در کلاس‌هایم شرکت می‌کردند، زنان شاغل و زنان خانه‌دار. آن‌ها هم مشکل داشتند! واضح بود چیزی که لازم داشتم

کتابی درباره‌ی « غلبه بر نگرانی » بود؛ این بار هم، مثل دفعه قبل، سعی کردم آن را در میان کتاب‌های منتشر شده پیدا کنم. به کتابخانه‌ی عمومی بزرگ نیویورک در بولوار پنجم، خیابان چهل و دوم رفتم ولی در کمال حیرت کشف کردم که این کتابخانه فقط بیست و دو کتاب در زیر مجموعه‌ی عنوان نگرانی دارد. همچنین در کمال حیرت متوجه شدم که صد و هشتاد و نه کتاب در زیرمجموعه‌ی کرم^۱ وجود دارد. کتاب‌هایی با موضوع انواع و اقسام کرم‌ها و مسائل مربوط به این جانور تقریباً نه برابر کتاب‌های درباره‌ی موضوع نگرانی بودند! حیرت‌آور است، نه؟ از آن جایی که نگرانی یکی از بزرگ‌ترین مشکلاتی است که بشر با آن روبه‌روست، لابد فکر می‌کنی قاعدتاً باید در هر دبیرستان یا دانشکده‌ای واحدی درباره‌ی « غلبه بر نگرانی » ارائه شود. ولی من هرگز حتی اسمی هم نشنیده‌ام. تعجبی ندارد که دیوید سیری در کتابش گفته است: « ما همان قدر ناآماده با فشارهای مربوط به دوران بلوغ و پختگی روبه‌رو می‌شویم، که یک خوره‌ی کتاب با رقص باله ».

نتیجه؟ بیش از نیمی از تخت‌های بیمارستان‌های ما را کسانی اشغال کرده‌اند که مشکلات عصبی و عاطفی دارند.

من تمام این بیست و دو عنوان کتاب مربوط به موضوع نگرانی را - که روی طبقه‌های کتابخانه‌ی عمومی نیویورک خاک می‌خورد - مطالعه کردم؛ به‌علاوه، تمام کتاب‌هایی را که به نوعی به مسئله‌ی نگرانی پرداخته بودند، پیدا کردم و خریدم؛ با این حال نتوانستم حتی یک کتاب را پیدا کنم که بتوانم به عنوان کتاب درسی برای شاگردانم در کلاس استفاده کنم. بنابراین، تصمیم گرفتم که این بار هم باز خودم کتابی بنویسم.

هفت سال پیش شروع به آماده کردن خودم برای نوشتن این کتاب کردم.

۱. کلمات نگرانی worry و کرم worm هر دو با حرف w در انگلیسی آغاز می‌شوند و برای همین در مجموعه کلمات مربوط به این حرف جای می‌گیرند.

www.ketab.ir

نه پیشنهاد برای استفاده‌ی بهینه از این کتاب

۱. اگر می‌خواهی بیشترین بهره را از این کتاب ببری، یک شرط ضروری و گریزناپذیر هست؛ یک اصل به مراتب مهم‌تر از هر قانون و تکنیکی. تا وقتی این لازمه‌ی اساسی را نداشته باشی، هزاران قانون درباره‌ی چگونه خواندن این کتاب کوچک‌ترین فایده‌ای ندارد. اگر این موهبت اساسی را داشته باشی، آن‌گاه می‌توانی بدون خواندن پیشنهادهایی برای استفاده‌ی بهینه از این کتاب معجزه کنی.

این شرط لازم جادویی چیست؟ فقط: یک تمایل عمیق و قوی برای یادگرفتن، یک عزم جدی برای دست‌کشیدن از نگرانی و شروع زندگی واقعی. چطور می‌توانی چنین اشتیاقی را در خودت پرورانی؟ با یادآوری مداوم این موضوع به خودت که این اصول چقدر برای تو مهم هستند. در ذهنت تجسم کن که مهارت یافتن در آن‌ها چقدر به تو در داشتن یک زندگی شادتر و پربارتر کمک خواهد کرد. بارها و بارها به خودت بگو: «آرامش ذهنم، شادی‌ام، سلامتم، و شاید حتی درآمدم در درازمدت بستگی زیادی دارد به استفاده از حقایق قدیمی و بدیهی و جاودانی که در این کتاب تعلیم داده شده است».

۲. هر فصلی را در ابتدا با سرعت بخوان تا دیدی کلی از آن پیدا کنی. احتمالاً آن موقع وسوسه شوی با عجله به سراغ فصل بعدی بروی. ولی این کار را نکن، مگر این که صرفاً برای سرگرمی داری این کتاب را می‌خوانی. ولی اگر به این دلیل داری کتاب را می‌خوانی که می‌خواهی دست از نگرانی برداری و شروع به زندگی کردن واقعی کنی، پس برگرد و هر فصل را کامل از نو بخوان. در درازمدت، معنای این کار صرفه‌جویی در وقت و دستیابی به نتایج عالی است.

۳. حین خواندن مدام توقف کن و به چیزی که داری می‌خوانی فکر کن. از خودت بپرس بطور و کجا می‌توانی هر پیشنهادی را به کار ببری. این نوع خواندن به مراتب بیشتر به تو کمک می‌کند تا این که با سرعت، مثل سگ تازی که خرگوشی را دنبال می‌کند، جلو بروی.

۴. با مداد یا خودکار یا مداد شمعی قرمز در دست کتاب را بخوان و وقتی به پیشنهادی رسیدی که احساس می‌کنی می‌توانی از آن استفاده کنی، خطی کنار آن بکش. اگر پیشنهادی چهار ستاره است، زیر هر جمله خط بکش یا با «XXXX» آن را نشانه‌گذاری کن. علامت‌گذاری کردن کتاب و خط‌کشیدن زیر جمله‌ها آن را جالب‌تر می‌کند و کار را برای مرور سریع‌تر راحت‌تر می‌کند.

۵. زنی را می‌شناسم که مدت پانزده سال مدیر اداری شرکت بیمه‌ی بزرگی بوده است. او هر ماه تمام قراردادهای بیمه‌ای را که شرکتش صادر کرده‌است می‌خواند. بله، او ماه‌ها و سال‌هاست که همان قراردادهای را می‌خواند. چرا؟ چون تجربه به او یاد داده این تنها راهی است که می‌تواند بهای آن قراردادهای به‌روشنی در ذهنش حفظ کند.

زمانی دو سال وقت صرف نوشتن کتابی درباره‌ی سخن‌گفتن در جمع کردم؛ با این حال می‌بینم که هر از گاهی باید باز هم به آن مراجعه کنم تا چیزی را که در کتاب خودم نوشته‌ام به یاد بیاورم. سرعت فراموش کردن مسائل حیرت‌انگیز است.

بنابراین، اگر می‌خواهی بهره‌ای واقعی و همیشگی از این کتاب بگیری، فکر

نکن که یک بار ورق‌زدن آن کافی است. بعد از خواندن کامل آن، هر ماه باید چند ساعتی را صرف مرور آن کنی. آن را هر روز روی میز، مقابل چشمان خودت قرار بده. هر از گاهی نگاهی به آن بینداز. مدام احتمالات قوی برای پیشرفت‌هایی که هنوز در راه هستند را به خودت خاطرنشان کن. به یاد داشته باش که استفاده از این اصول تنها با تکرار و اعمال دائمی و جدی به شکل عادت و ناخودآگاه درمی‌آید. راه دیگری وجود ندارد.

عبرنارد شاو زمانی گفته بود: «اگر به آدمی همه‌چیز را یاد بدهی، هرگز یاد نخواهد گرفت.» شاو درست می‌گفت. یادگیری یک جریان پویا و فعال است. ما با انجام دادن، یاد می‌گیریم؛ بنابراین، اگر می‌خواهی در اصولی که در این کتاب می‌خوانی استاد شوی، کاری دیرپا روی آن‌ها انجام بده. در هر فرصتی دستورالعمل‌های ذکر شده را به کار ببر. اگر این کار را نکنی، به سرعت آن‌ها را فراموش می‌کنی. تنها آن دانشی در دهشت می‌ماند که استفاده شود.

احتمالاً متوجه خواهی شد که به کار بردن این پیشنهادها در همه‌ی اوقات کار سختی است. درکت می‌کنم؛ چون با وجود آنکه من خودم این کتاب را نوشته‌ام، اغلب می‌بینم که به کار بردن تمامی چیزهایی که در این‌جا از آن‌ها طرفداری کرده‌ام کار سختی است. بنابراین، همین‌طوری که داری این کتاب را می‌خوانی، به خاطر داشته باش که تو فقط تلاش نمی‌کنی مقداری اطلاعات به دست آوری، بلکه داری تلاش می‌کنی عادت‌های جدید در خودت شکل بدهی. بله، تو در حال تمرین شیوه‌ی جدیدی از زندگی هستی که مستلزم گذر زمان و ثبات قدم و تمرین روزانه و تحمل سختی است.

مرتب به این صفحات مراجعه کن. این کتاب را به چشم کتاب تمرینی برای غلبه بر نگرانی و اضطراب ببین و وقتی که با مشکلی در دسرها فرین روبه‌رو

شدی، قشقرق به پا نکن. عکس‌العمل همیشگی را نشان نده. تسلیم واکنش‌آنی و غریزی‌ات نشو. این کار معمولاً کار اشتباهی است. در عوض، به این صفحات برگرد و پاراگراف‌هایی را که زیر آن‌ها خط کشیده‌ای از نو مرور کن. بعد این راه‌های تازه را امتحان کن و ببین که برایت جادو می‌کنند.

۷. به اعضای خانواده‌ات هر زمانی که مچت را در حال زیر پا گذاشتن یکی از اصول مطرح‌شده در این کتاب می‌گیرند، سکه‌ای بده. آن‌ها تو را ورشکست می‌کنند!

۸. لطفاً! به صفحه‌های ۲۷۶ و ۲۷۷ مراجعه کن و بخوان که چطور اچ. پی. هاول، بانکدار وال استریت، و بن فرانکلین پیر اشتباهاتشان را تصحیح کرده‌اند. چرا از تکنیک‌های آن‌ها استفاده نمی‌کنی تا شیوهی خودت را در به‌کارگیری اصولی که در این کتاب آمده‌است چک کنی؟ اگر این کار را بکنی، دو نتیجه حاصل می‌آید:

اول، خودت را درگیر یک فرآیند آموزشی می‌بینی که هم جالب توجه است و هم گران‌بها.

دوم، متوجه می‌شوی که توانایی‌ات برای دست‌کشیدن از نگرانی و شروع کردن یک زندگی واقعی مثل یک درخت غار سرسبز رشد می‌کند و گسترده می‌شود.

۹. دفتر یادداشتی داشته باش؛ دفتری که در آن باید موفقیت‌هایت در به‌کارگیری این اصول را ثبت کنی. دقیق باش و تمام جزئیات را بنویس. اسامی و تاریخ‌ها و نتایج را ثبت کن. ثبت چنین رکوردی تو را به تلاش بیشتر تشویق می‌کند. چقدر این نوشته‌ها جذاب خواهند بود، وقتی یک شب، سال‌ها بعد از امروز، اتفاقی به آن‌ها برخورد می‌کنی!

جان کلام

نُه پیشنهاد برای استفاده‌ی بهینه از این کتاب

۱. یک تمایل عمیق و قوی برای مهارت‌یافتن در اصول غلبه بر نگرانی در خودت به وجود بیاور.
۲. هر فصلی را، قبل از رفتن به فصل بعد، دو بار بخوان.
۳. همین‌طور که داری می‌خوانی، مدام توقف کن و از خودت بپرس چطور می‌توانی این پیشنهادها را به کار ببری.
۴. زیر هر ایده‌ی مهمی خط بکش.
۵. هر ماه این کتاب را مرور کن.
۶. در هر فرصتی این اصول را به کار ببر. این کتاب را به عنوان یک کتاب تمرین استفاده کن تا کمکت کند مشکلات روزمره‌ات را حل کنی.
۷. به دوستی بگو هر بار مچت را حین زیر پا گذاشتن یکی از این اصول گرفت، سکه‌ای به او می‌دهی؛ به این ترتیب، فرآیند یادگیری‌ات را تبدیل به بازی پرشور و حرارتی می‌کنی.
۸. هر هفته پیشرفتت را چک کن. از خودت بپرس چه اشتباهاتی کرده‌ای، چه پیشرفت‌هایی داشته‌ای، چه درس‌هایی برای آینده گرفته‌ای.
۹. در کنار این کتاب، یک دفتر یادداشت روزانه داشته باش که نشان دهد چطور و کی این اصول را استفاده کرده‌ای.