

«غلبه بر تشویش و شروع زندگی»

آیین زندگی

چگونه بر فشارهای روحی و نگرانی‌ها فایز آئیم
و زندگی را با نشاط آغاز کنیم

نویسنده: دیل کارنگی

مترجم: دکتر قدیر گلکاریان



انتشارات طلایه

Carnegie, Dale

کارنگی، دیل، ۱۸۸۸ - ۱۹۵۵ م

آیین زندگی: چگونه بر فشارهای روحی و نگرانی‌ها فایز آئیم و زندگی را با نشاط آغاز کنیم / نویسنده دیل کارنگی؛ مترجم قدیر گلکاریان. -- تهران: طلایه، ۱۳۸۴.

ISBN: 964 - 7751 - 75 - 3

۳۶۷ ص.

فهرست‌نویسی بر اساس اطلاعات فیپا.

How to stop worrying and start living

عنوان اصلی:

۱. نگرانی. الف. گلکاریان، قدیر، ۱۳۴۳ -، مترجم. ب. عنوان، ج. عنوان: چگونه بر

فشارهای روحی و نگرانی‌ها فایز آئیم و زندگی را با نشاط آغاز کنیم.

۱۵۲/۴۶

کتابخانه ملی ایران / BF ۵۷۵

الف ۱۳۸۴

۴۰۱۹۸ - ۸۴ م

کتابخانه ملی ایران



تهران، دفتر مرکزی، میدان انقلاب، خ منیری جاوید (اردیبهشت)، کوی مسین،
پلاک ۲۳۹، طبقه همکف. تلفن: ۶۶۴۶۳۲۲۱ - ۶۶۴۹۶۲۷۲، دورنگار: ۶۶۴۹۶۲۷۳
شعبه شماره ۱: بزرگراه لشکرک، میدان اول قائم، مجتمع تجاری ابریشم،
شماره ۳۲. تلفن: ۲۲۴۹۱۰۳۴ - ۲۲۴۶۱۰۹۱ - ۲۲۴۶۱۰۹۳

نام کتاب: آیین زندگی

نویسنده: دیل کارنگی

مترجم: دکتر قدیر گلکاریان

لیتوگرافی: بزرگمهر

طرح جلد: حسین تیموری

چاپ متن و جلد: چاپ طلایه ۸۰، تلفن ۳۳۱۱۷۷۲۶

چاپ اول ۱۳۸۵

قطع رقی ۳۶۸ صفحه

تیراژ: ۳۲۰۰ جلد

شابک: ۳ - ۷۵ - ۷۷۵۱ - ۹۶۲

ISBN: 964 - 7751 - 75 - 3

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است

فهرست

مقدمه نویسنده	۷
بخش اول: صور اساسی در شناخت نگرانی و تشویش	۱۵
فصل اول: زندگی در «سلول روز بدبختی»	۱۶
فصل دوم: فرمول جادویی برای خنثی سازی موقعیت های استرس زا	۲۹
فصل سوم: اضطراب چه بلایی بر سر شما می آورد؟	۳۹
خلاصه بخش اول: حقایق اساسی در رابطه با اضطراب که دانشندان ضروری است ...	۵۴
بخش دوم: تکنیک های اساسی تجزیه و تحلیل اضطراب	۵۵
فصل اول: چگونه باید مشکلات اضطراب آور را تجزیه و تحلیل نمود و سپس حل کرد ...	۵۶
فصل دوم: چگونه تیمی از اضطراب های کاری را کاهش دهیم؟	۶۵
خلاصه بخش دوم: روشهای اساسی برای ریشه یابی اضطراب	۷۰
نه پیشنهاد برای استفاده هرچه بیشتر از این کتاب	۷۱
بخش سوم: اضطراب را نابود کنید پیش از آنکه شما را نابود کند ...	۷۵
فصل اول: چگونگی بیرون راندن اضطراب از ذهن	۷۶
فصل دوم: اجازه ندهید فشار شما را از پا دریاورد	۸۷
فصل سوم: قانونی که نگرانی ها را از میدان به در می کند	۹۵
فصل چهارم: با آنچه ناگزیر است سازش کنید	۱۰۳
فصل پنجم: برای اضطراب هایتان، قانون قطع ضرر وضع کنید	۱۱۶

فصل ششم: آب رفته به جوی بر نمی‌گردد.....	۱۲۵
خلاصه بخش سوم: چگونه عادت اضطراب را قبل از اینکه نابودتان کند، نابود کنید.....	۱۳۰
بخش چهارم: هفت روش برای ایجاد نگرشی که شادی و آسایش به ارمغان آورد.....	۱۳۱
فصل اول: هشت کلمه‌ای که می‌توانند زندگی شما را تغییر دهند.....	۱۳۲
فصل دوم: مضرات نفرت ورزیدن.....	۱۴۵
فصل سوم: با انجام این کار، از ناسپاسی آزاده نخواهید شد.....	۱۵۳
فصل چهارم: آیا حاضرید آنچه را که دارید به ازای یک میلیون دلار بفروشید؟.....	۱۵۹
فصل پنجم: خود را بشناسید و بدانید که مشابهی روی کره زمین ندارید.....	۱۶۵
فصل ششم: از آنچه دارید لذت ببرید.....	۱۷۱
فصل هفتم: نحوه درمان افسردگی در ۱۴ روز.....	۱۷۷
خلاصه بخش چهارم: هفت راه ایجاد نگرش سازنده.....	۱۸۹
بخش پنجم: بهترین راه غلبه بر نگرانی.....	۱۹۱
فصل اول: پدر و مادرم چگونه بر نگرانی‌هایشان غلبه می‌کردند؟.....	۱۹۲
بخش ششم: چگونه انتقادپذیر باشیم.....	۲۰۷
فصل اول: به یاد داشته باشید که هیچ‌کس سگ مرده را لگد نمی‌زند.....	۲۰۸
فصل دوم: از گزند انتقاد نابجا، مصون شوید.....	۲۱۲
فصل سوم: حماقت‌هایی که کرده‌ام.....	۲۱۷
خلاصه بخش ششم: روش‌های مصون ماندن از گزند انتقادات ناعادلانه.....	۲۲۲
بخش هفتم: شش راه برای پیشگیری از اضطراب و خستگی و بالا بردن انرژی و روحیه.....	۲۲۳
فصل اول: یک ساعت به زمان بیداری خود بیفزایید.....	۲۲۴
فصل دوم: شناسایی عامل خستگی‌زا و برطرف کردن آن.....	۲۲۹

فصل سوم: خانمهای خانه‌دار چگونه می‌توانند از خستگی مفرط پیشگیری کرده و زیبایی خود را حفظ کنند؟.....	۲۳۳
فصل چهارم: چهار عادت کاری که از خستگی مفرط پیشگیری می‌کنند.....	۲۳۸
فصل پنجم: کسالت، خستگی و اضطراب و دلزدگی به بار می‌آورد.....	۲۴۳
فصل ششم: پرهیز از اضطراب در مورد بی‌خوابی.....	۲۵۰
خلاصه بخش هفتم: شش راه برای پیشگیری از خستگی مفرط و اضطراب و بالابردن روحیه و انرژی.....	۲۵۸
بخش هشتم: چگونگی یافتن شغلی که در آن راضی و موفق باشید.....	۲۵۹
فصل اول: یکی از دو تصمیم حیاتی در زندگی.....	۲۶۰
بخش نهم: چگونگی کاهش دغدغه‌های مالی.....	۲۶۹
فصل اول: هفتاد درصد تمام اضطرابات ما.....	۲۷۰
بخش دهم: چطور بر اضطراب و نگرانی غلبه کردم.....	۲۸۵
۳۲ داستان واقعی.....	۲۸۶
سه درس بزرگ یک جا برایم پیش آمد.....	۲۸۶
من می‌توانم در عرض یکساعت تبدیل به یک خوش‌بین کامل شوم.....	۲۸۹
چطور از حس حقارت رها شوم.....	۲۹۰
من در باغ الله زندگی می‌کردم.....	۲۹۵
پنج راه که برای جلوگیری از نگرانی به کار برده‌ام.....	۲۹۹
دیروز ایستادم، امروز نیز خواهم ایستادم.....	۳۰۲
امیدی به دیدن سپیده صبح نداشتم.....	۳۰۳
یا برای مشت‌زنی به کیسه‌بُکس به باشگاه می‌روم یا در هوای آزاد پیاده‌روی می‌کنم.....	۳۰۷
من یک «لاشه دلوپس از دانشکده ویرجینیا» بودم.....	۳۰۸
من با این جمله زندگی کرده‌ام.....	۳۱۰
سختی بسیار کشیدم و نجات یافتم.....	۳۱۱

- ۲۱۳ من یکی از بزرگترین احمق‌های دنیا بودم.
- ۲۱۴ همیشه سعی کرده‌ام راه بازگشت را باز نگه دارم.
- ۲۱۸ صدایی که در هندوستان شنیدم.
- ۲۲۱ وقتی کلانتر از در جلویی منزلم وارد شد.
- ۲۲۵ سرسخت‌ترین حریفی که با آن جنگیدم نگرانی بود.
- ۲۲۷ از خدا خواستم که به یتیم‌خانه نروم.
- ۲۲۹ مثل یک زن پر شور و هیجان رفتار می‌کردم.
- ۲۳۲ با تماشای همسرم بهنگام ظرف‌شستن، یاد گرفتم که دیگر نگران نباشم.
- ۲۳۵ جوابم را گرفتم.
- ۲۳۷ زمان خیلی چیزها را حل می‌کند.
- به من هشدار دادند که نه تنها سعی کنم صحبت نکنم بلکه حتی انگشتم را هم
- ۲۳۹ تکان ندهم.
- ۲۴۱ من فراموش‌کننده بزرگی هستم.
- ۲۴۲ اگر دست از نگرانی نمی‌کشیدم مدت‌ها پیش در گورستان بودم.
- ۲۴۴ من با عوض کردن شغل و دیدگاهم از شر زخم معده و نگرانی خلاص شدم.
- ۲۴۶ اکنون به دنبال نور سبز هستم.
- ۲۴۸ چطور جان دی‌راکفلر چهل و پنج سال با زمان قرضی زندگی کرد.
- ۲۵۷ مطالعه کتابی در مورد روابط زن‌شویی ازدواج مرا نجات داد.
- ۲۶۰ چون نمی‌دانستم چطور استراحت کنم کم‌کم خودم را به کشتن می‌دادم.
- ۲۶۲ یک معجزه واقعی برای من اتفاق افتاد.
- ۲۶۳ چطور بنجامین فرانکلین بر نگرانی و اضطراب غلبه کرد؟
- ۲۶۵ به قدری مضطرب بودم که هیچ‌ده روز لب به غذا نزدم.

مقدمه نویسنده

چرا این کتاب را نوشتم و برای چه کسانی؟

حدود سی و پنج سال پیش، در میان رفقا یکی از ناامیدترین و مغموم‌ترین افراد به شمار می‌رفتم؛ زیرا تنها وسیله‌نقلیه‌ام را برای گذران زندگی فروخته بودم. با اینکه چندان از رانندگی سر رشته نداشت‌م و نمی‌توانستم آن وسیله را به خوبی برانم، نمی‌دانم چه دلیلی داشت که مدام می‌خواستم آن را بار دیگر داشته باشم. کار چندان باارزشی نداشت‌م، از این رو در یکی از محلات پایین شهر و در خانه‌ای محقر زندگی می‌کردم که در خیابان ۵۶ شهر نیویورک واقع شده بود؛ خانه‌ای که شبها را با هجوم سوسکها به صبح می‌رساندم. خوب به یاد دارم که هیچگاه نمی‌توانستم لباسهایم را به رخت آویز روی دیوار بیاویزم، زیرا می‌ترسیدم سوسک داخل آن برود. شاید برایتان باورکردنی نباشد ولی هر روز صبح که سرکار می‌رفتم، یکی دو تا سوسک در لباس و یا کفشم پیدا می‌کردم.

به دلیل زندگی سطح پایین و عدم توانایی خرید، همیشه غذاهای ارزان‌قیمت خریده و می‌خوردم، یا اینکه در رستوران‌های ارزان قیمت غذا صرف می‌کردم؛ جاهایی که در آنجا نیز حشرات همراهم بودند. با درک این وضعیت و مشاهده چنان شرابطی همیشه ناراحت و غمگین بودم و زمانی که به خانه برمی‌گشتم، از ناراحتی و ناامیدی از زندگی سردرد می‌گرفتم. سردردهایم ناشی از امیدهای نافرجام، نگرانی از آینده، بدبختی و فلاکتی بود که داشتم. در واقع می‌شود گفت که یک بدبخت تمام عیار بودم و زندگی من داستان غم‌انگیزی داشت

که آرزو می‌کردم ای کاش باز به دوران تحصیل برمی‌گشتم تا شبهای خوش گذشته را داشتم. باید اعتراف کنم که در آن روزگاران نیز چندان ایام خوشی نداشتم. با این حال، وضع کنونی‌ام به گونه‌ای بود که آرزوی آن روزها را می‌کردم. مدام بر خودم نفرین می‌کردم که آیا زندگی یعنی این؟ آیا من می‌بایستی سزاوار این زندگی باشم؟ زندگی برای من معنایی جز بدبختی و فلاکت نداشت. فقط می‌دانستم که مثل یک دستگاه کوک شده یا رباط می‌بایست کار کنم تا بتوانم روی پای خود بایستم. زندگی فقیرانه همراه حشرات، صرف غذایی ساده و تنها امید به آینده. همیشه نگران این بودم که آینده‌ام و روزهای آتی چگونه خواهد بود.... از اینجا بود که برای غلبه بر ناراحتی‌ها و نگرانی‌هایم، تصمیم گرفتم سرگذشت غمبار خودم را به رشته تحریر درآورم. شروع به نوشتن کرده و انگار به دوران گذشته‌ام بازگشته بودم...

به یاد دارم که همه چیز می‌خواستم ولی چیزی به دست نمی‌آوردم، اما در عوض چیزی را نیز از دست نمی‌دادم. با شروع نوشتن تحولی در زندگی‌ام ایجاد شد و روزها علیرغم نداری و فقر، با روحیه به سرکارم می‌رفتم. درآمد چندان خوبی نداشتم، با این حال آرزوهایم زیاد بود. در مدت کوتاهی نقل مکان کرده و به منطقه رابیکون^(۱) رفتم. مردم آنجا انگار انسانهای نوپایی بودند که می‌خواستند صورت نوینی از زندگی را به رسم بکشند. با این اوصاف، تصمیم قطعی خود را گرفته بودم؛ تصمیمی که می‌توانست گزینه‌ای مهم در ترسیم زندگی آتی من باشد. آنچه که به یاد داشتم این بود که در عرض سی و پنج سال گذشته مدام کار کردم، زندگی بسیار سخت و حقیرانه‌ای داشتم و ناامیدی با تمام قدرت تارهای عنکبوتین خود را بر زندگی و حیات روحی و روانی من گسترانیده بود. می‌خواستم خودم

را تغییر دهم و بازیابم و از این زندگی رهایی یابم.

تصمیم من این بود: باید کار جدیدی را می‌یافتم. حداقل، کاری که بتواند توأم با کار فرهنگی و تحقیق باشد و چند سنتی نیز بر حقوقم تأثیر بگذارد. چهار سال تحصیل دانشگاهی داشتم و باید از این دانش بهره می‌بردم. به آموزشگاه‌ها و کالج‌های آموزشی وارنزبورگ^(۱) و میسوری^(۲) نامه نوشتم و درخواست کار کردم. تصمیم داشتم علاوه بر کار روزانه، در دوره‌های آموزشی شبانه برای بزرگسالان شرکت کرده و تدریس کنم. با اینحال هنوز فرصت داشتم که چند ساعتی از روز یا هفته را برای نوشتن اختصاص بدهم. با اخذ حقوق کمکی و کسب کار جدید توانستم به آموزش بپردازم. در اثنای تدریس به سخنرانی‌های آزاد پرداخته و داستان‌های کوتاهی را می‌نوشتم. دیگر می‌خواستم زندگی متحولی داشته باشم. نوعی زندگی که با نوشتن همگام باشد. یعنی در واقع: «زندگی با نوشتن و نوشتن در زندگی» سرلوحه من شده بود.

شاید این سؤال برایتان مطرح باشد که در آموزشگاه‌های شبانه چه تدریس می‌کردم. من در واقع به گذشته بازگشته بودم و هرآنچه که در کالج و دانشگاه یاد گرفته بودم را برای آنها مطرح می‌کردم. در اثنای این کار و تلاش برای یافتن یک سری از حقایق زندگی که خود متوجه آن گشته ولی بکار نگرفته بودم، ناگاه با وضعیتی روبرو شدم که برای من نقطه عطف بود. من برای مردم صحبت می‌کردم، پند می‌دادم، از راه‌های ساده تجارت سخن می‌گفتم و هرآنچه که یاد گرفته بودم و در زندگی لمس نموده بودم را برای شاگردانم بحث می‌کردم. در واقع، گام جالب و در عین حال تکان‌دهنده‌ای را در دنیای دانش تجربی و علمی برمی‌داشتم.

در این موقعیت بودم که از خودم پرسیدم: چرا؟ آری، به خودم

آمده بودم و دیگر می دانستم که آنچه به دیگران انتقال می دهم، می توانم در زندگی خودم نیز مورد استفاده قرار دهم. معمولاً یاد گرفته ایم که از دیگران تأثیر بگیریم و آنچه سایرین به ما توصیه می کنند را بکار بگیریم. حال آنکه بسیاری از این فراگرفته ها را خود در زندگی تجربه کرده و قادر به فراگیری آنها هستیم. تنها کافیتست که کمی فرانگر بوده و به آنچه که خود داریم، ایمان داشته و بکارگیریم. تصمیم گرفتم که زندگی ام را شستشو دهم. بدین طریق می توانستم حدود و شعور زندگی را مشخص کرده و حدود تواناییهایم را نیز ارزیابی کنم.

معمولاً از همین نقطه است که تفکرات نوین مانند ستاره دنباله دار و پر سرعتی که در یک لحظه دیده شده و ناپدید می شود، خود را در پهنه آسمان خرد انسانی نشان می دهند.

دیگر کارهای من به قدری تأثیرگذار شد و طرفداران خوبی را یافتم که در سایر آموزشگاه ها نیز طالبانی پیدا کرده بودم. در این بین از طرف دانشگاه های کلمبیا و نیویورک نیز دعوت به کار شدم، ولی نمی توانستم به این دانشگاه ها بروم، زیرا نه از نظر مسافت و نه از نظر موقعیت شغلی و تحصیلی قادر به بقای حیات خود نبودم؛ شاید هم بودم ولی جسارت آن را به خود نمی دادم، تا اینکه آنها قول های مساعدی در کمک کردن به من دادند.

به حقیقت نیز گفته بزرگان مصداق عینی دارد که: «وقتی ناامید هستی و احساس می کنی تمام درها به رویت بسته است، خداوند درهای رحمت خود را به روی بندگانش می گشاید»^(۱). با تمام این اوصاف که در خواستهای زیادی داشتم، در مدرسه شبانه YMCA به عنوان مدرس رسمی استخدام شدم.

۱ - مصداق آن در ادبیات ما نیز وجود دارد که نقلی است: «خداگر ببندد ز حکمت دری، ز

در برخی از کنسرتها و شوهای نمایشی برای مردم، از من دعوت می شد که برای افراد کمی از مسایل اجتماعی و خودباوری صحبت کنم. آیا این وضعیت به راستی جالب نبود! بسیاری از شاگردانم بزرگسال بودند و می خواستند در راهی که برگزیده اند، موفق باشند و برخی از آنان نیز براستی دارای موقعیت اجتماعی خوبی بودند. غالب آنها بیان می داشتند که در زندگی شان مشکلات و نگرانی هایی دارند که با حرفهای من قادر می شوند راه غلبه بر ناامیدی ها و نگرانی هایشان را بیابند. حتی دیگر کار به جایی رسید که کلاس های من به سالن های کنفرانس بدل شد و بسیاری از طالبان ایستاده به حرف های من گوش فرامی دادند و حتی برخی مایل بودند چند دقیقه ای مرا ملاقات نمایند. حتی شرایط به حدی رسیده بود که ساعات کاری خودم را در روز به سه نوبت تقسیم می کردم و در اطراف و اکناف به سخنرانی می پرداختم.

بسیاری از انسان های موفق و سرشناس در تجارت، از من می خواستند که چند دقیقه ای را با آنها صحبت کنم. در حقیقت باید اعتراف کنم که زندگی و شرایط من پیشرفت کرده بود و در مرحله دیگری قدم برمی داشتم. به عنوان راهبر و توصیه گر حقایق دنیای تجارت معروف شده بودم. بسیاری از خانواده های سرشناس و ثروتمند نیز وقت ملاقات می خواستند و با پرداخت هزینه خوب و قابل توجه مایل بودند در اختیارشان باشم. گرچه درآمد خوبی داشتم ولی ثروتمند و غنی نشده بودم. با این حال، مثل گذشته مشکلات خاصی نداشتم و شرایط گذشته را از خود دور ساخته بودم. هر آنچه را که می خواستم، می خریدم، می خوردم.

بعد از مدتی به عنوان مدرس و آموزش دهنده زیده، شاگردانی نیز داشتم. حالا واقعیت زندگی را درک می کردم؛ این که باید در زندگی تلاش کرد، فراگرفت و آنچه را که یاد می گیری، بکار بستنی. من چهره

شاخص و الگوی شاگردانم شده بودم. به آنها کمک می‌کردم که بر ناامیدی و یأس و نگرانی‌هایشان غالب آیند. راه زندگی و دوام و بقای خود و انسانها را آموزش می‌دادم.

کار جالبی داشتم و به آن عشق می‌ورزیدم. بسیاری از افراد سرشناس و ثروتمند و یا تجار موفق با پرداخت هزینه‌ای خوب و قابل توجه از من درس می‌گرفتند. کلاس‌های من هر کجا برگزار می‌شد و علاقمندان در کلاسهای کنفرانس شرکت می‌جستند. در عرض سه فصل بود که مشتریان خاصی را یافتم و در این بین YMCA برای اینکه مرا از دست ندهد، برای هر جلسه شبانه من ۵ دلار پرداخت می‌کرد. طولی نکشید که این مقدار به سی دلار در شب ارتقاء یافت؛ این مقدار در آن زمان درآمد بسیار خوبی بود. در عین حال دوستان و افراد با نفوذ جدیدی را یافته بودم. دیگر شروع به نوشتن سخنرانی‌ها و گفتارهای خود کرده و کتابهایی را به چاپ رساندم، نویسنده هم شده بودم. نخستین کتابی که نوشتم، تحت عنوان «چگونه بر دوستان ارزشمند شده و بر مردم تأثیر بگذاریم» بود.

بعد از مدتی که این کتاب به فروش رفت و سایر جزوات نیز در کنار آن در کلاسهایم فروخته شدند، دیگر همه مشتاق بودند که آثار کتبی مرا به دست آورند.

با جدیت تمام به نوشتن پرداخته و در عرض مدت کمی چهار جلد دیگر به رشته تحریر درآوردم. کتابهایم در کنار کتابهای رمان و دراماتیک به خوبی به فروش می‌رفت. دیگر فردی شده بودم که زندگی‌ام به وسیله حق تألیفات به خوبی اداره می‌شد. یک نویسنده معروف و مشهور شده بودم.

چند سالی گذشت، تا اینکه به این نتیجه رسیدم که تجربه زندگی خودم را برای دیگران تألیف نمایم. به راستی وظیفه انسانی من بود که در رابطه با نگرانی چیزی بنویسم. نگرانی و تشویش واقعیتی از زندگی

بودند که می‌بایست در خصوص آنها برای دانشجویان و علاقمندان خود بحث می‌کردم. ابتدا آن را به صورت ساختار پدیده‌ای در نظر گرفتم، به دقت بررویش تأمل نمودم و دست به تحریر آن زدم. بسیاری از زنان متأهل و غالب سیاستمداران و مبارزان، نیاز به این داشتند که بتوانند راه‌های تسلط و غلبه بر نگرانی را بیابند. این بود که با عزیمت به نیویورک تصمیم گرفتم بر روی این موضوع به دقت تحقیق کرده و اثر لازم را ایجاد نمایم. این بار سفر من به نیویورک به خیابان شصت و پنج نبود، بلکه می‌توانستم در خیابان چهل و دو زندگی کنم و فاصله خودم را تا کتابخانه ملی شهر که در خیابان پنجم بود، به حداقل برسانم. در این بین گذشته خود را اصلاً فراموش نمی‌کردم. از حسیض ذلت به اوج رحمت رسیده بودم و وظیفه‌ام بود آنچه را که خود تجربه کرده بودم به دیگران بیاموزم. زمانی که در کتابخانه به تحقیق می‌پرداختم، حدود ۲۲ جلد کتاب در زمینه نگرانی و تشویش تألیف شده و حفظ می‌شد. مهمترین کتابی که توجه مرا به خود جلب کرد، کتاب: «نه کرمک کوچک ولی موثر در ایجاد نگرانی!» بود. در این کتاب به مسایل نگرانی ساز و عمده اشاره شده بود. آنچه که در زندگی افراد نماد یافته و باعث آزار ذهنی آنها می‌شد، چیزهای ملموس زندگی بود. از این رو بر روی این مسایل اندیشیده و کتاب حاضر را نوشتم. ابتدا نام این کتاب را تحت عنوان «چگونه بر نگرانی موفق شویم» انتخاب کردم، ولی با مشاوره با ناشر آن در نیویورک نام کنونی آن را انتخاب کردم.

امیدوارم این کتاب که نکته نظرات خاصی در رابطه با مسایل زندگی دارد و می‌تواند راهگشای شما خوانندگان گردد نیز مثل سایر کتابهایم موفق گردد. به قول دانشمند علم فلسفه، والری^(۱) فرانسوی که می‌گوید: «علم کلید درهای موفقیت است ولی تجربه نیز انقلابی

علمی در موفقیت و کسب آن است». شما نیز در زندگی خود در کنار کسب علم از آثار مکتوب، با تکیه بر تجربه خود انقلاب لازم را در کسب موفقیت خود ایجاد نمایید و در زندگی همیشه شادمان، با نشاط و مفید برای خود و دیگران باشید.

شاید شما با خواندن این کتاب آن را ببندید و کنار بگذارید، ولی بعداً به مراحل زندگی خود و تأثیراتی که گرفته‌اید توجه کنید. در هر حال این تحفه‌ای است که می‌تواند برایتان مفید باشد. اگر از ابتدا تمایل به خواندن کتاب ندارید و یا برایتان کسل کننده است، توصیه می‌کنم موضوع بحث پنجم از بخش دوم کتاب را مورد مطالعه قرار دهید. آن زمان در خواهید یافت که این کتاب دنبال چیست و چگونه می‌تواند برایتان مفید باشد.

من باور دارم و احساس می‌کنم که با مطالعه این کتاب نیروی تازه‌ای برای مقابله با مشکلات زندگی در خود حس خواهید کرد. زندگی با تمام نمادهایش برایتان جدید جلوه خواهد کرد. شما به شرایطی سوق خواهید یافت که گویی تازه به دنیا آمده و قدرت آن را دارید که به نگرانی بگویید، متوقف باش! ولذت زندگی و زیستن را حس خواهید کرد. پس این کتاب را تا می‌توانید به دقت مطالعه کنید، شاید برایتان کاملاً مصداق نداشته باشد ولی مفید خواهد بود و توصیه می‌کنم به دیگران نیز هدیه کنید.

دیل کارنگی / نیویورک

ژوئن ۱۹۴۸