



خلاصه ای ممتاز از کتاب آئین زندگی

نوشته دیل کارنگی

مترجمان : پروین قائمی و ریحانه جعفری

بخش اول : نکات اساسی درباره نگرانی فصل ۱ : هر روز برای همان روز
زندگی کنید.

کار اصلی ما این نیست که ببینیم آن دورها چه چیزی به شکل مبهم به
چشمان می خورد بلکه وظیفه داریم ببینیم آنچه که واضح در دسترس ماست
چیست ؟

توماس کارلایل

در هر لحظه از زندگی ، دکمه ای را فشار دهید و مطمئن شوید که درهای
بزرگ آهنی را به روی گذشته و دیروزهای مرده بسته آید. دکمه دیگری را
فشار دهید و مطمئن شوید که در ذهن خود پرده ای فولادین به روی آینده و
فرداهای به دنیا نیامده کشیده آید. بگذارید گذشته ها در گور خود دفن شوند زیرا
دیروزها فقط راه احمق ها را برای رسیدن به گور روشن می کنند. بار سنگین
فردا ، همراه با بار دیروز ، اگر روی دوش امروز قرار گیرد ، جزء توقف
حاصلی ندارد . درهای آینده و گذشته را محکم ببندید آینده یعنی حالا فردایی وجود
ندارد روز نجات انسان ، امروز است . کسی که نگران آینده است بیهوده انرژی
خود را تلف می کند و برای خود نگرانی های روحی و اضطرابهای عصبی به
وجود می آورد. درها را به روی گذشته و آینده ببندید و مشکلات گذشته و آینده



- تهران - میدان ۷ تیر - خیابان قائم مقام - نرسیده به خیابان فجر - نبش کوچه سام - پلاک ۱۷ - طبقه ۴
- تلفکس : ۵- ۸۸۳۴۹۶۷۰ (۰۲۱) - فاکس : ۸۸۳۴۹۶۷۳ (۰۲۱)
- URL: www.parsnamaddata.com
- E-mail : info@parsnamaddata.com

را به امان خود رها کنید و عادت سودمند (هر روز در همان روز زندگی کردن) را در خود ایجاد کنید.

بهترین راه برای ساختن فردا ، این است که همه هوش و شوق خود را روی انجام کارهای امروز متمرکز کنید و آن ها را به بهترین نحو انجام دهید.
این تنها راه موجود برای ساختن فرداست .

از تو می خوام به زندگی مثل یک ساعت شنی نگاه کنی می دانی که در قسمت بالای ساعت شنی میلیونها ذره شن وجود دارد. این ذرات آرام از لوله باریک بین دو قسمت ساعت می گذرند. من و تو هیچ کاری نمی توانیم بکنیم و هر بار جزء یک دانه شن از آن لوله نخواهد گذشت. مگر این که ساعت شنی را بشکنیم. زندگی همه ما مثل این ساعت شنی است صبح که می شود صدها وظیفه ای را که حس می کنم در طول روز باید انجام بدهیم ، در مقابل ما صف می کشند. اگر درست مثل ساعت شنی نگذاریم که این کارها تک تک و آرام انجام شوند جسم و روح مان را به خطر خواهیم انداخت.

(هر بار یک دانه شن ... هر بار یک کار) . این پند سلامت جسمی و روانی مرا در طول جنگ حفظ کرد و پس از آن در هر موقعیتی که قرار گرفتم توانستم از این فلسفه پیروی کنم و موفق باشم.

(هر بار یک دانه شن ... هر بار یک کار) . این حرف را بارها برای خود تکرار کرده ام و دیده ام که می توانم کارهایم را بهتر انجام بدهم.

یکی از تاسف بارترین فجایع امروز این است که نیمی از تخته‌های بیمارستانی را



- تهران - میدان ۷ تیر - خیابان قائم مقام - نرسیده به خیابان فجر - نبش کوچه سام - پلاک ۱۷ - طبقه ۴
- تلفکس : ۵- ۸۸۳۴۹۶۷۰ (۰۲۱) - فاکس : ۸۸۳۴۹۶۷۳ (۰۲۱)
- URL: www.parsnamaddata.com
- E-mail : info@parsnamaddata.com

بیماران عصبی و روانی پر کرده اند. این ها کسانی هستند که نتوانسته اند بار سنگین دیروزها و نگرانی فرداها را از روی شانه های خود فرو بگذارند. اکثریت قریب به اتفاق آن ها می توانستند شادمانه ، زندگی سعادت بار و مفیدی را در پیش بگیرند، به شرط آن که به سخن عیسی مسیح گوش فرا می دادند که (نگران فردا نباش) و یا جمله سرویلیام اوسلر را می پذیرفتند که (هر روز را برای همان روز زندگی کن)

من و شما در همین لحظه ، در نقطه تلاقی دو ابدیت ایستاده ایم ، گذشته ای که برای همیشه رفته است و آینده ای که تا بیکران قرار دارد ما هرگز نمی توانیم حتی یک لحظه در یکی از این بی نهایت ها زندگی کنیم . نه این کار حتی برای یک لحظه هم امکان پذیر نیست. ولی اگر سعی ما این باشد که چنین کنیم جز خرد کردن جسم و روان خود هنری به خرج نداده ایم . پس بیایید همان لحظه ای را زندگی کنیم که امکان آن برایمان وجود دارد یعنی از حالا تا هنگام خواب امشب.

رابرت لویی استیونسون می گوید : (هر کسی می تواند بار زندگیش را هر چقدر هم که سنگین باشد تا امشب به دوش بکشد هر کسی می تواند کارش را هر چقدر هم که دشوار باشد برای یک روز انجام دهد. هر کسی می تواند تا غروب امروز عاشقانه ، صبورانه ، لطیف و پاک زندگی کند و معنی کل زندگی همین است .)



روزی مقاله ای خواندم که مرا از دنیای یاس بیرون کشید و به من

شهامت ادامه زندگی بخشید تا عمر دارم شکر یک جمله از آن مقاله را به جا خواهم آورد . آن جمله این بود (برای انسان عاقل ، هر روز زندگی جدیدی است) این جمله را با حروف درشت نوشتم و به داشبور ماشینم چسباندم تا در تمام مدتی که رانندگی می کنم چشمم به آن بیفتد. **فهمیدم که اگر قرار باشد انسان برای یک روز زندگی کند این کار مشکل نخواهد بود.** یاد گرفتم که دیروزها را فراموش کنم و به فرداها نیندیشم. هر روز صبح به خود می گفتم : (امروز زندگی جدیدی است)

خوشبخت او ، و تنها خوشبخت او ، آن کسی که امروز را روز خود می داند و با آسوده دلی می تواند بگوید : (ای فردا! هر چه توانی کن که امروز را به تمامی زیسته ام)

یکی از حقایق دردناکی که در مورد بشر شناخته ام ، همه ما رویای باغ پر گلی را در آن سوی افق ها در سر می پرورانیم و از شگفتن گلهایی که درست در بیرون پنجره اتاق ما روییده اند لذت نمی بریم.

کوتاهی عمر ، شگفت آور است ! کودک می گوید: (وقتی نوجوان شوم) یعنی چه ؟ نوجوان می گوید (وقتی جوان شدم) و جوان می گوید (وقتی ازدواج کنم) و ازدواج که می کند چه می شود؟ به خود می گوید (وقتی بازنشسته شوم) و آنگاه دوران بازنشستگی فرا می رسد. او به چشم اندازه های پشت سر خود نگاهی می اندازد نسیم خنکی روی گذشته ها می وزد همه چیز را



- تهران - میدان ۷ تیر - خیابان قائم مقام - نرسیده به خیابان فجر - نبش کوچه سام - پلاک ۱۷ - طبقه ۴
- تلفکس : ۵ - ۸۸۳۴۹۶۷۰ (۰۲۱) - فاکس : ۸۸۳۴۹۶۷۳ (۰۲۱)
- URL: www.parsnamaddata.com
- E-mail : info@parsnamaddata.com

از دست داده است همه چیز تمام شده است و ما دیر یاد می گیریم که زندگی یعنی هر روز و هر ساعت را زیستن.

نکته اساسی همین است هر شخصی ، هرگز در زندگی موفق نمی شود اگر دست از سر احساس نگرانی بر ندارد و یاد نگیرد که هر روز برای همان روز زندگی کند.

زندگی جریانی گذراست . آنچه حتمی است فقط زمان حال است . چرا زیبایی امروز را با تفکر درباره مشکلات آینده مبهم و پر از تغییر ، آینده ای که هیچ کس نمی تواند آن را پیش بینی کند، از دست بدهیم ؟

رومیان باستان ضرب المثل زیبایی داشتند و در دو کلمه *carpe diem* به معنی (از امروز لذت ببر) و یا (امروز را در چنگ خود بگیر) کل این معانی را بیان می کردند. بله ، امروز را در چنگ خود بگیرد و نهایت استفاده را از آن ببرید.

لاول توماس، همچنین عقیده ای دارد . چند شب پیش در مزرعه او بودم و دیدم که جملات زیبایی از زبور داود را قاب و روی دیوار اتاقش آویزان کرده است تا همیشه آن را ببیند.

امروز روزی است که خداوند آفریده است در آن شادمانه خواهم زیست و از آن لذت خواهم برد.

جان راسکین روی میز خود قطعه سنگی گذاشته و روی آن کنده بود (امروز) من روی میز سنگ ندرام ولی شعر زیبایی را از نمایش نامه نویس



- تهران - میدان ۷ تیر - خیابان قائم مقام - نرسیده به خیابان فجر - نبش کوچه سام - پلاک ۱۷ - طبقه ۴
- تلفکس : ۵- ۸۸۳۴۹۶۷۰ (۰۲۱) - فاکس : ۸۸۳۴۹۶۷۳ (۰۲۱)
- URL: www.parsnamaddata.com
- E-mail : info@parsnamaddata.com

مشهور هندی کالی داسا روی آینه چسبانده ام که هر وقت ریشم را می تراشم چشمم به آن بیفتد. سرویلیام اوسلر هم همیشه این شعر را روی میز نگاه می داشت.

درود بر سپیده ، به امروز بنگر زیرا زندگی است ، نفس زندگی است در زمان اندک آن، واقعیت ها و دگرگونی های هستی شما نفهته است شادمانی رشد ، شکوه عمل ، عظمت انجام کارهای بزرگ دیروز جز یک رویا نیست و فردا جز یک خیال امروز اگر زیبا زندگی کنی ، دیروز تو سرشار از رویای شادمانی خواهد بود و فردای تو تصویری از امید پس، به امروز خوب بنگر و به سپیده بگو : درود

بنابراین اگر می خواهید که نگرانی از زندگی شما حذف شود، کاری را که سرویلیام اوسلر کرد بکنید یعنی : به روی گذشته و آینده د رهای آهنین بکشید و هر روز برای همان روز زندگی کنید.

چرا از خود این سوالات را نمی پرسید و جوابشان را نمی نویسید؟

۱- آیا آرامش امروز را با نگرانی درباره آینده و یا حسرت خوردن برای (باغ خیالی در آن سوی افق ها) از بین نمی برم ؟

۲- آیا گهگاه با افسوس خوردن درباره گذشته ، حال را تلخ و ناگوار نمی کنم ؟



- تهران - میدان ۷ تیر - خیابان قائم مقام - نرسیده به خیابان فجر - نبش کوچه سام - پلاک ۱۷ - طبقه ۴
- تلفکس : ۵- ۸۸۳۴۹۶۷۰ (۰۲۱) - فاکس : ۸۸۳۴۹۶۷۳ (۰۲۱)
- URL: www.parsnamaddata.com
- E-mail : info@parsnamaddata.com

۳- آیا هر صبح با این عزم از جا بلند نمی شوم که به همان روز چنگ

بزنم و نهایت استفاده را از بیست و چهار ساعت عمرم ببرم؟

۴- آیا با اعتماد به این که (هر روز برای همان روز زندگی کن) از زندگی

خود استفاده بهتری نمی برم؟

۵- کی قرار است شروع کنم؟ هفته دیگر؟ فردا؟ امروز؟