



- تهران - میدان 7 تیر - خیابان قائم مقام - نرسیده به خیابان فجر - نبش کوچه سام - پلاک 17 - طبقه 4
- تلفکس : 5- 88349670 (021) - فاکس : 88349673 (021)
- URL: www.parsnamaddata.com
- E-mail : info@parsnamaddata.com

ادامه بخش اول : نکات اساسی درباره مشکل نگرانی

فصل 3 : نگرانی با شما چه می کند ؟

کسانی که نمی دانند چگونه با نگرانی بجنگند جوانمرگ می شوند (دکتر الکسیس کارل)

(ترس ، نگرانی به بار می آورد و نگرانی ، انسان را عصبی و برانگیخته می کند و روی اعصاب معده اثر می گذارد و عصاره های گوارشی معده را از حالت عادی خارج می کند و غالباً زخم معده به وجود می آورد)
دکتر جوزف . اف . مونتگایو نویسنده کتاب بیماری (معده عصبی) هم همین حرف را می زند او می گوید : (شما از آنچه که می خورید زخم معده نمی گیرید ، بلکه از آنچه شما را می خورد زخم معده می گیرد)

دکتر دبلیو . سی . آوارز از درمانگاه می یو می گوید : (زخمهای معده و روده عموماً از فراز و نشیب های حاصل از فشارهای عصبی به وجود می آیند)
در درمانگاه می یو درباره 15.000 بیمار مبتلا به بیماریهای معده بررسی شد و نتیجه ذیل به دست آمد. از هر پنج بیمار ، چهار نفر شان هیچ نوع علت جسمی



- تهران - میدان 7 تیر خیابان قائم مقام -نرسیده به خیابان فجر- نبش کوچه سام - پلاک 17 - طبقه 4
- تلفکس : 5- 88349670 (021) - فاکس : 88349673 (021)
- URL:www.parsnamaddata.com
- E-mail : info@parsnamaddata.com

برای بیماری معده نداشتند. ترس ، نگرانی ، نفرت ، خودخواهی و

ناتوانی در سازش با جهان اطراف و واقعیت ، علل اصلی ایجاد بیماریها و

زخمهای گوارشی بودند. زخم معده قادر است شما را بکشد .

براساس تحقیق مجله لایف : در حال حاضر زخم معده یکی از ده بیماری کشنده

قرن است.

اخیرا با دکتر هارولد . سی هابین ، از درمانگاه می یو مکابته کرده ام.

اظهار داشته است که با تحقیق درباره 176 فرد شاغل مسئول امور اجرایی که

متوسط سن آنها 44/3 سال است به این نتیجه رسیده است که : (کمی بیش از

یک سوم این کارکنان حداقل از یکی از بیماریهایی که مخصوص زندگی های

پرتنش است رنج می برند. این بیماریها عبارتند از : بیماری قلبی ، ناراحتی

های گوارشی و فشار خون بالا)

فکرش را بکنید . یک سوم کارکنان اجرایی آمریکا ، حتی قبل از آن که

به سن چهل و پنج سالگی برسند بدن خود را با بیماری قلبی ، زخم های

گوارشی و فشار خون بالا ، متلاشی می کنند . چه موفقیت گزافی و ای کاش که

واقعا موفقیت هم بدست می آوردند. اگر کسی به خاطر شغلش بهای گزاف



- تهران - میدان 7 تیر خیابان قائم مقام -نرسیده به خیابان فجر- نبش کوچه سام - پلاک 17 - طبقه 4
- تلفکس : 5- 88349670 (021) - فاکس : 88349673 (021)
- URL:www.parsnamaddata.com
- E-mail : info@parsnamaddata.com

بیماری زخم معده و ناراحتی قلبی را بپردازد . آیا در زندگی موفق

بوده است ؟

اخیرا بهترین تولید کننده سیگار دنیا موقعی که سعی می کرد در یکی از جنگلهای کانادا برای مدت کوتاهی استراحت کند و نفس بکشد ، در اثر سگته قلبی درگذشت. پول او سر به فلک می زد و از مرز میلیونها دلار می گذشت ، ولی در شصت و یک سالگی مرد. احتمالا در تمام عمرش دنبال چیزی دویده بود که به آن (موفقیت شغلی) می گویند. به گمان من این تولید کننده میلیونر حتی نصف پدرم هم که یک کشاورز ساده اهل میسوری بود و در سن هشتاد و سه سالگی بدون داشتن حتی یک دلار از بین رفت ، موفق نبود.

روی میزم کتابی از دکتر ادوارد بودوسکی با عنوان (نگرانی را بس کنید

تا حالتان خوب بشود) اینها عناوین فصلهای این کتاب هستند.

1- نگرانی با قلب چه می کند 2- فشار خون از نگرانی تغذیه می کند

3- روماتیسم هم ممکن است از نگرانی به وجود بیاید 4- به خاطر

معده تان نگرانی را کم کنید 5- نگرانی ممکن است باعث سرماخوردگی



- تهران - میدان 7 تیر خیابان قائم مقام -نرسیده به خیابان فجر- نبش کوچه سام - پلاک 17 - طبقه 4
- تلفکس : 5- 88349670 (021) - فاکس : 88349673 (021)
- URL:www.parsnamaddata.com
- E-mail : info@parsnamaddata.com

شود. 6- نگرانی و تیروئید 7- مرض قند ناشی از نگرانی 8- نگرانی

می تواند قوی ترین آدم ها را هم از پای درآورد.

موقعی که مونتین ، فیلسوف برجسته فرانسوی را شهردار زادگاهش (بوردو) کردند، او به همشهریانش گفت: (واقعا دلم می خواهد امور شهر را در دست بگیرم، ولی هرگز ریه ها و کبدم را بر سر این کار نخواهم گذاشت)

چند وقت پیش همراه یکی از دوستانم که به بیماری تیروئید مبتلا هست ، فیلادلفیا رفتیم قرار بود به دکتر متخصص که سی و هشت سال بود بیماری غده تیروئید را معالجه می کرد، مراجعه کنیم. حدس بزنید روی دیوار اتاق انتظار آن دکتر چه جمله ای نوشته و نصب کرده بودند ؟ اینجاست. موقعی که منتظر نشسته بودم تا نوبتمان برسد ، آن را پشت پاکتی یادداشت کردم : استراحت و

تفریح

مهمترین عوامل استراحت و تفریح ، ایمان درست ، خواب ، موسیقی و خنده هستند به خدا ایمان داشته باشد ، یاد بگیر که خوب خوابی ، عاشق موسیقی باش ، جنبه مضحک زندگی را ببین و بدان که سلامتی و شادمانی از آن تو خواهد بود .



- تهران - میدان 7 تیر خیابان قائم مقام - نرسیده به خیابان فجر - نبش کوچه سام - پلاک 17 - طبقه 4
- تلفکس : 5- 88349670 (021) - فاکس : 88349673 (021)
- URL: www.parsnamaddata.com
- E-mail : info@parsnamaddata.com

کمتر چیزی می تواند سریع تر از نگرانی ، صورت یک زن را

پیر و شکسته کند. نگرانی روحیه ، انسان را در هم می ریزد. موقع نگرانی آرواره هایمان را به هم فشار می دهیم و صورتمان چروک می افتد. نگرانی به چهره انسان ، حالت عبوس می دهد و موها را سفید می کند و گاهی اوقات حتی باعث ریزش شدید مو می شود. نگرانی همه چیز را در هم می ریزد و انواع جوشها ، لکها و زخم های جلدی را به وجود می آورد.

سیاه پوست های جنوب و چینی ها ، بندرت گرفتار بیماری قلبی می شوند، چون آنها یاد گرفته اند همه چیز را آرام بپذیرند. پزشکان بیست برابر کارگران مزرعه از بیماری های قلبی می میرند. پزشکان زندگی پر تنشی دارند و تاوانش را هم می پردازند.

ویلیام جیمز می گوید (خداوند ممکن است گناهان ما را ببخشد ولی سلسله اعصاب هرگز نمی بخشد)



- تهران - میدان 7 تیر خیابان قائم مقام -نرسیده به خیابان فجر- نبش کوچه سام - پلاک 17 - طبقه 4
- تلفکس : 5- 88349670 (021) - فاکس : 88349673 (021)
- URL:www.parsnamaddata.com
- E-mail : info@parsnamaddata.com

حالا به قصه اولگا . ک . ژاروی گوش کنید : هشت سال و نیم

پیش ، محکوم به مرگ شدم . مرگی آرام و دردناک . سرطان گرفته بودم .
بهترین متخصصان کشور، یعنی برادران می یو ، این موضوع را تأیید کردند.
در کوچه بن بست‌ی گرفتار شده بودم و آخر عمرم فرا رسیده بود. جوان بودم و
نمی خواستم بمیرم . در اوج ناامیدی به دکترم در کلوک تلفن کردم و با یاس
کامل و از ته دل گریه کردم . او تقریباً با بی حوصلگی سرم فریاد زد : (چه
خبر شده اولگا ؟ نمی خواهی بجنگی ؟ معلوم است که اگر خواهی همین طور
گریه کنی ، حتماً می میری ، بله . بدترین وضع برایت پیش آمده ، واقعیت را
بپذیر و مقابل آن بایست. دست از نگرانی بردار و سعی کن برای بیماریت کاری
کنی) درست همان موقع بود که قسم خودرم . قسمی چنان محکم که در گوشت
و پوست و جانم فرو رفت و احساس کردم ستون فقراتم تیر کشید. (نگران
نخواهم شد ، گریه نخواهم کرد ، اگر موضوعی بخواید ذهنم را به خود مشغول کند
، تسلیم نخواهم شد ، تصمیم دارم زندگی کنم)

معمولاً در شرایط پیشرفته بیماری سرطان ، بیمار را ده دقیقه و نیم در روز



- تهران - میدان 7 تیر - خیابان قائم مقام - نرسیده به خیابان فجر - نبش کوچه سام - پلاک 17 - طبقه 4
- تلفکس : 5- 88349670 (021) - فاکس : 88349673 (021)
- URL: www.parsnamaddata.com
- E-mail : info@parsnamaddata.com

به مدت سی روز در معرض تابش اشعه قرار می دهند. آنها مرا

چهارده و نیم دقیقه در روز و برای 49 روز پرتو درمانی کردند. با آن که استخوانهای مثل صخره هایی که از دل تپه ها بیرون می زنند، از پوستم بیرون زده بودند و پاهام رنگ سرب شده بود، نگرانی را به خود راه ندادم. حتی یک بار هم گریه نکردم . خندیدم . بله ، واقعا خودم را مجبور کردم که بخندم.

من آن قدرها احمق نیستم که فکر کنم خنده سرطان را درمان می کند، ولی واقعا معتقدم که روحیه شاد به بدن کمک می کند تا با بیماری بجنگد. به برکت حرفهای قوی و مبارزه جویانه دکتر مک کافری که می گفت : (واقعیت را بپذیر و مقابل آن بایست، دست از نگرانی بردار و سعی کن برای بیماریت کاری کنی) ایستادم و مبارزه کردم .

بخش اول در چند کلام : واقعیت هایی که باید درباره نگرانی بدانید

قانون 1 : (هر روز برای همان روز زندگی کنید) معطل آینده نشوید. فقط همان روزی را که در اختیار دارید به شب برسانید.

قانون 2 : الف . از خودتان بپرسید اگر نتوانم مشکل را حل کنم . بدترین وضعیتی که ممکن است برای من پیش بیاید چیست ؟



- تهران - میدان 7 تیر - خیابان قائم مقام - نرسیده به خیابان فجر - نبش کوچه سام - پلاک 17 - طبقه 4
- تلفکس : 5- 88349670 (021) - فاکس : 88349673 (021)
- URL: www.parsnamaddata.com
- E-mail : info@parsnamaddata.com

ب : خودتان را از نظر ذهنی برای بدترین وضعیت آماده کنید.

د: بعد سعی کنید بدترین وضعیت را که حالا دیگر از نظر ذهنی پذیرفته اید،

بهبود ببخشید .

قانون 3 : به خاطر بیاورید چه بهای سنگینی برای نگرانی با سلامتی تان

خواهید پرداخت : (کسانی که نمی دانند چگونه با نگرانی بجنگند، جوانمرگ

می شوند)