



- 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](mailto:E-mail:info@parsnamaddata.com)

از خدا خواستم مرا از پرورشگاه دور نگه دارد. نوشته : کاترین هالتر ، خانه دار اهل میسوری

بچه که بودم، زندگی پر از ترس و وحشت بود. مادرم بیماری قلبی داشت و هر روز میدیدم که غش می کند و کف خانه می افتد. همه ما می ترسیدیم که او بمیرد و ما را به پرورشگاه سنترال وسلین واقع در شهر کوچک وارنتون میسوری بفرستند. از رفتن به آنجا وحشت داشتم و وقتی شش ساله بودم، مدام دعا می کردم و می گفتم (خدای مهربان لطفا مرا زنده نگه دار تا بزرگ شوم و مرا به پرورشگاه نفرستند.)

بیست سال بعد، برادرم ماییز بدجوری آسیب دید و درد زیادی کشید و بعد از دو سال هم مرد. نمی توانست غذا بخورد یا توی رختخواب بغلتد. برای آرام کردن درد او ناچار بودم هر سه ساعت یکبار به او مورفین تزریق کنم، این کار را دو سال تمام انجام دادم.

در بحبویه این مشکلات، دو تا کار می کردم که مرا از احساس تأسف درباره خود و نگرانی و تلخ کردن زندگی با زهر بیزاری بر حذر می داشت. اول ، خودم را روزی دوازده تا چهارده ساعت مشغول تدریس موسیقی می کردم و وقت نداشتم به مشکلاتم فکر کنم و دوم این که وقتی برای خودم احساس تأسف می کردم به خودم می گفتم : (گوش کن تا وقتی که می توانی راه بروی و خودت غذا بخوری و درد نداشته باشی، باید خوشبخت ترین و خوشحالتترین آدم دنیا باشی. اصلا مهم نیست چه پیش می آید، فقط تا وقتی زنده ای هرگز و هرگز این چیزها یادت نرود.)

تصمیم جدی گرفته بودم که هر کاری در توانم هست بکنم که برخورد آگاهانه و غیرآگاهانه من سرشار از شکر برای نعمات خداوند باشد. به این نتیجه می رسم که به رغم مشکلاتی که دارم، خوشحالتترین آدم وارنتون میسوری هستم شاید در رسیدن به همه اهدافم موفق نبود ام، ولی در تبدیل خودم به شکرگزارترین زن جوان شهرم موفق بوده ام و احتمالا از بسیاری از همکاران و آشنایانم کمتر گرفتار نگرانی شده ام.



- 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

دو نتیجه فوق العاده از این مقاله می توان گرفت :

۱- غرق کار مورد علاقه خویش شویم.

۲- آنقدر شخص شکرگزاری باشیم تا فضای فکری مثبت و فارغ از نگرانی های بیهوده را ایجاد کنیم.

با تماشای ظرف شستن زنم، یاد گرفتم دست از نگرانی بردارم. نوشته : عالیجناب ویلیام وود ساکن میشیگان

داشتم یادداشتهای و متن سخنرانی های قدیمی و سایر آت و آشغالها را که متعلق به گذشته بودند. یکی یکی نگاه می کردم و آنها را توی سطل آشغالها می انداختم یک مرتبه به خودم گفتم : (بیل، چرا همین کار را با نگرانی هایت نمیکنی و توی سطل آشغال نمی اندازی؟) این فکر یکمرتبه الهام عجیبی به من داد و احساس کردم بار سنگینی را از روی دوشم برداشته ام. از آن روز به بعد یاد گرفته ام مسائلی را که نمی توانم کاری برایشان بکنم توی سطل زباله بیندازم یک روز هم داشتم ظرف ها را پاک می کردم که زنم آنها را بشوید و فکر دیگری به ذهنم رسید او همین طور که ظرف ها را می شست، آواز می خواند به خودم گفتم : (بیل نگاه کن همسرت چقدر خوشحال است. فکرش را بکن اگر روزی که ازدواج کردیم او به فکر آینده بود و همه ظرفهای کثیفی را که باید در ظرف این هجده سال می شست، در نظر مجسم می کرد چه حالی می شد. همین فکر کافی است که هر زن صبوری را از کوره در ببرد.

بعد به خودم گفتم : (دلیل این که زنم به ظرف شستن اهمیت نمی دهد این است که ظرف های هر روز را همان روز می شوید.) دیدم مسائل هم همین طورند. من سعی می کردم ظرف های امروز و دیروز و ظرف هایی را که هنوز کثیف نشده بودند یکجا بشویم.

حالا دیگر نگرانی آزارم نمی دهد. معده ام درد نمی کند. بیخوابی به سرم نمی زند. نگرانی های دیروز را مچاله کرده و توی سبد زباله انداخته ام و دوباره ظرف های کثیف فردا هم فکر 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](mailto:info@parsnamaddata.com)

برای یک هفته صبر می کنم . نوشته : جان هومر میلر نویسنده کتاب (نگاهی به خودت بینداز)

سالها قبل فهمیدم با فرار از نگرانی، نمی توانم از شر آن خلاص شوم. بلکه باید دیدگاهم را نسبت به موضوع عوض کنم. فهمیدم که نگرانی درون من است نه بیرون.

زمان که گذشت فهمیدم زمان خود به خود بسیاری از نگرانی ها را حل می کند. در واقع مکرر می دیدم اصلا یادم نمی آید هفته گذشته نگران چه بوده ام. برای همین برای خودم قانونی درست کردم این که درباره مساله ای نگران نشوم، مگر آن که یک هفته از روی آن بگذرد. البته همیشه هم نتوانستیم مشکلی را برای یک هفته کاملا سکوت بگذارم، ولی اجازه هم نداده ام. قبل از گذشت هفت روز روی ذهن من سلطه کامل پیدا کند، حالا چه خود به خود حل شود. چه برخورد ذهن من عوض شود و دیگر آن مشکل نتواند آزادم بدهد.

سر ویلیام اوسلر در مهمانی شامی که به افتخار او داده شده بود گفت : (بیش از هر چیز دیگری، موفقیتیم را مدیون این هستم که توانسته ام هر روز کار همان روز را به بهترین نحو انجام دهم و بگذارم آینده خودش از خودش مراقبت کند.)