



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

ادامه بخش پنجم : قانون طلایی غلبه بر نگرانی

فصل 19 : پدر و مادرم چگونه بر نگرانی خود غلبه کردند.

دکتر الکسیس کارل که کتاب انسان، موجود ناشناخته را نوشته و بزرگترین جایزه ای را که ممکن است یک عالم ببرد، یعنی جایزه نوبل را از آن خود کرده است. دکتر کارل در مقاله ای در ریدرز دایجست نوشته است :

(دعا قویترین شکل انرژی است که یک انسان می تواند تولید کنند. انرژی ای چون قوه جاذبه زمین. من به عنوان یک پزشک افرادی را دیده ام که پس از شکست سایر درمانها، با نیروی دعا و عبارت خالصانه توانسته اند از بیماری و اندوه نجات پیدا کنند. دعا مثل منبع رادیوم است و از خود انرژی ساطع می کند. در دعا انسان سعی می کند خود را به منبع اصلی و لایزال انرژی متصل سازیم و دعا می کنیم که بخشی از این نیرو، صرف برآوردن نیازهای ما بشود با قدرت بیشتری از جا بلند می شویم. هر وقت مشتاقانه خدا را می خوانیم و دعا می کنیم. جسما و روحا حالمان بهتر می شود. امکان ندارد مرد یا زنی حتی برای لحظه ای خالصانه دعا کند و نتیجه خوبی نگیرد.)

یکی از برجسته ترین روان شناسان دنیا کارل یونگ است. او در کتابش (انسان معاصر در جستجوی یک روح) می گوید: (در ظرف سی سال گذشته، آدمهایی از سراسر دنیا، با فرهنگ های مختلف با من مشورت کرده اند. من صدها بیمار را معالجه کرده ام، ولی باید بگویم در میان همه بیمارانی که در نیمه دوم عمر خود و بخصوص بالای سی و پنج سال بوده اند. بیماری ندیده ام که عمده ترین علت بیماری او غفلت از دین به معنی عام آن نباشد. خیلی راحت می توانم بگویم آنها بیمار شده بودند، چون به هیچ یک از ادیان که به



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

پیروان خود آئین زندگی را می آموزند، اعتقاد نداشتند و هیچ یک از آنها هم هیچ وقت کاملاً شفا پیدا نکردند، مگر این که به اعتقاد مذهبی بازگشتند. (

ویلیام جیمز (پدر روان شناسی آمریکا) هم تقریباً همین را می گوید : (ایمان نیرویی است که بشر به وسیله آن زندگی می کند غیبت کامل ایمان از زندگی آدمی یعنی سقوط کامل.) ماهاتما گاندی فقید که بزرگترین رهبر هندوستان بعد از بوداست.، او خودش می گوید: (بدون دعا و نماز مدتها قبل دیوانه شده بودم.)

پدر خود من، همان طور که قبلاً هم گفتم اگر به خاطر ایمان و دعای مادرم نبود، خود را در رودخانه غرق کرده بود. احتمالاً هزاران نفر از بیماران روانی که دارند در بیمارستان زجر می کشند فغانشان به آسمان رسیده است، اگر به جای آن که یکه و تنها به جنگ زندگی بروند، از خدا کمک می خواستند گرفتار چنین وضعی نمی شدند.

بسیاری از ما هنگامی که گرفتار هراس و یاس می شویم و به آخرین مرزهای توان خود می رسیم. به خدا روی می آوریم. چرا باید این قدر منتظر بمانیم که از شدت ناامیدی از پا در آئیم، چرا هر روز قوای خود را تجدید نکنیم؟

داستانی که جان .ر. آنتونی برایم تعریف کرد: تخصص من فروش کتابهای قانون به قضات و وکلا بود. کتابهایی که من با آنها سر و کار داشتم تنوع چندانی نداشتند. کم کم ناامید شدم. روزها و هفته ها گذشتند و من بارها و بارها بر کوشش خود افزودم ولی هنوز هم نمی توانستم آن قدرها فروش کنم. که جبران هزینه هایم را بکند. دیگر می ترسیدم به آدم ها مراجعه کنم. مدیر فروش تهدید کرده بود که اگر نتوانم سفارش بگیرم، مرا اخراج می کند.



- 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

در خانه هم همسرم پول می خواست تا پول بقال را بدهد و بتواند سه فرزندمان را اداره کند. داشتم از نگرانی از پا در می آمدم هر روز ناامیدتر می شدم و نمی دانستم چه کنم. چون کسی دیگری را نداشتم، به خدا رو آوردم و شروع به دعا کردم. به درگاه خدای بزرگ التماس کردم که نور معرفت را به دل من بتاباند و از دل ظلمت و یاس دردآوری که مرا احاطه کرده بود، به روشنایی هدایت کند از خدا خواستم کمک کند. برای فروش کتابهایم سفارش دریافت کنم و به من پول بدهد تا بتوانم شکم همسر و بچه هایم را سیر کنم. بعد از دعا چشمانم را باز کردم و دیدم روی جالباسی آن هتل دور افتاده انجیلی گذاشته اند. آن را باز کردم و وعده های اخلاقی و زیبای عیسی مسیح را که قطعا نسلهای بی شماری از انسانهای تنها، نگران و دل شکسته را نوید داده بود، خواندم. او درباره اجتناب از اضطراب به حواریون خود چنین فرموده بود :

(برای زندگیتان، برای آنچه که باید بخورید و بیاشامید و برای جسمتان و آنچه که باید بپوشانید، دغدغه نداشته باشید. آیا زندگی چیزی بیش از خورد و خوراک و بدن انسان چیزی بیش از لاشه ای که می ماند نیست. پرندگان را بنگرید که هیچ گاه چیزی را انبار نمی کند و نگران روزی خود نیستند و پدر آسمانی به آنها غذا می دهد. آیا شما کم از پرنده هائید. به عظمت خدا بنگرید و به سخنانش که صدق محض است گوش فرا دهید تا ببینید که چگونه از هر اندوهی رها می شوید.

موقعی که دعا می خواندم و روی کلمات معجزه آمیز حضرت عیسی (ع) فکر می کردم، ناگهان احساس کردم اعصابم آرام و همه نگرانی، ترس و دلهره من به شجاعتی شگرف تبدیل شده است. دلم از نور و ایمان گرم شده بود. آن روز هر جا رفتم موفق بودم و به اندازه



- 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

چندین هفته سفارش گرفتم. شب با غرور و مثل یک قهرمان فاتح به هتل برگشتم. احساس می کردم مرد دیگری شده ام و واقعا هم همین طور بود. چون برخورد ذهنی من با مسائل زندگی به کلی فرق کرده بود و تبدیل به برداشتی پیروزمندانه شده بود.

آن شب به جای شام، شیر داغ نخوردم. برای خودم یک استیک آبدار و خوشمزه سفارش دادم و از آن روز به بعد میزان فروش من خیلی بالا رفت. در آن شب ظلمانی، در آن هتل کوچک شهر آماریلو تگزاس، من بعد از بیست و یکسال زندگی، دوباره به دنیا آمدم. روز بعد هم وضع همان طور بود و پس از هفته ها شکست، تغییر عظیمی در درون من رخ داد و یک انسان تنها آسان شکست می خورد، ولی انسانی که در درون خود با قدرت خداوند زنده است، شکست ناپذیر است. من این را خوب می دانم زیرا آن را در زندگی تجربه کرده ام.

((بخواهید، به شما داده خواهد شد. جستجو کنید. پیدا خواهید کرد و در را بزنید، به روی شما گشوده خواهد شد.))

هنگامی که خانم ان جی . بی یرد، با یک فاجعه دردناک روبرو شد دریافت که با زانو زدن در پیشگاه خداوند، خواندن این دعا که (خداوند، نه اراده من که اراده تو بر همه چیز حاکم است) به آرامش و تعادل روانی رسیده است. او در نامه ای برایم نوشته است.

یک شب تلفن منزلم زنگ زد. چهارده بار زنگ خورد تا من جرات پیدا کردم گوشی را بردارم. می دانستم که تلفن از بیمارستان است و وحشت کرده بودم و می ترسیدم پسر کوچیکمان مرده باشد. او دچار مننژیت شده بود و داشتند به او پنی سیلین تزریق می کردند اما تبش پایین نمی آمد و دکتر از این واهمه داشت که بیماری به مغزش رسیده و تومور ایجاد



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

کرده باشد و بعد هم او از دست برود زنگ تلفن درست همان چیزی بود که من از آن می ترسیدم از بیمارستان زنگ زدند و دکتر از ما خواست فوراً به آنجا برویم. موقعی که به داشتیم به خانه برمی گشتیم شوهرم داشت از شدت اندوه منفجر می شد. با مشیت به فرمان ماشین کوبید و گفت (بت من نمی توانم بگذارم آن کوچولو از دست برود). آیا تا به حال گریه مردی را دیده اید؟ ابتدا تجربه خوشایندی نیست. پس از آن که درباره جوانب موضوع صحبت کردیم، ماشین را جلوی کلیسا نگه داشتیم تا برویم و دعا کنیم و از خدا بخواهیم اگر اراده اش به این قرار گرفته است که بابی را بگیرد کاری کند که نیز قلباً تسلیم اراده او شویم. سرم را روی سنگ گذاشتم. همین طور که اشک از چشمهایم فرو ریخت گفتم : (نه اراده من که اراده تو بر همه چیز حاکم است.)

بعد از یک هفته آن شب برای اولین بار آرام خوابیدم، چند روز بعد دکتر تلفن زد و گفت بابی بحران را از سر گذرانده است. حالا که دارم با شما حرف می زنم یک پسر چهارساله سالم و قوی دادم و خدا را هزاران بار شکر می کنم.

خیلی را می شناسم که معتقدند که دین فقط به درد زن ها و بچه ها می خورد. آن ها به (بزن بهادر) بودن خودشان خیلی می نازند و باور کرده اند که می توانند تک و تنها با مشکلات زندگی جدال کنند.

ادوارد . آر . استتینوس، مدیرعامل قبلی جنرال موتورز و رئیس فولاد ایالات متحده و وزیر قبلی کشور، به من گفت که هر صبح و شب دعا می کند و از خدا می خواهد او را هدایت کند.



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

ژنرال مارک کلارک (بزن بهادر) به من گفت که در فاصله جنگ هر روز از انجیل می خواند و زانو می زد و دعا میکرد. چنانگ کای شک و ژنرال مونتگمری هم چنین کاری را می کردند.

این مردان (بزن بهادر) به حقیقت ویلیام جیمز دست یافته بودند که ما و خدا با هم کار داریم و اگر خودمان را به اراده او بسپاریم، عمیق ترین خواسته هایمان تحقق می یابد. گلن.ا. آرنولد، درباره نگرانی باب صحبت را این طور گشود : یک ماه قبل، دنیای کوچکم یکباره بر سرم ویران شده بود. در تجارت وسایل برقی، دار و ندارم را از دست داده بودم. در خانه، مادرم در آستانه مرگ قرار داشت و همسرم داشت فرزند دوممان را به دنیا می آورد. رقم صورت حسابهای دکترها همین طور داشت بالا می رفت، دارو ندارمان را از جمله ماشین و اثاثیه خانه را فروختیم تا بتوانیم کاری را شروع کنیم. من حتی برای کار بیمه هم قرض گرفته بودم. حالا همه چیز بر باد رفته بود. دیگر طاقت نداشتیم. برای همین سوار ماشینم شدم و به طرف رودخانه راه افتادم، تصمیم داشتم هر طور شده به این وضعیت در هم ریخته خاتمه بدهم.

چند مایل رانندگی کردم. بعد از ماشین پیاده شدم و روی زمین نشستم و مثل یک بچه گریه کردم. تصمیم گرفتم کل ماجرا را به دست خدا بسپارم و از او بخواهم به آن سر و سامان بدهد. دعا کردم. سخت دعا کردم. طوری دعا کردم که انگار همه زندگیم به آن بستگی داشت و در واقع همین طور هم بود. بعد چیز عجیبی پیش آمد همین که مشکلاتم را به دست قدرتی بالاتر از خودم سپردم، در ذهنم احساس آرامش عجیبی کردم. آرامشی که مدتها بود در زندگی



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

من وجود نداشت. نیم ساعت آنجا نشستم و گریه کردم. بعد به خانه برگشتم و مثل یک بچه خوابم برد.

صبح روز بعد با اعتماد بنفس عجیبی از خواب بیدار شدم. دیگر چیزی مرا نمی ترساند. برای این که به خدا اعتماد کرده بودم. آن روز صبح با گردنی افراشته به اداره محلی رفتم و با اعتماد بنفس برای شغل فروشندهگی لوازم برقی تقاضای کار دادم. می دانستم که آن کار را خواهم گرفت و همین طور هم شد و تا وقتی که شرکتان به خاطر جنگ تعطیل شد در آنجا با موفقیت کار کردم. بعد شروع به فروختن بیمه عمر کردم. هنوز هم مدیر من جز آن دانای کل کسی نبود. همین پنج سال پیش بود که این اتفاق برایم پیش آمد. همه صورت حسابها را پرداختم. حالا سه فرزند، یک خانه، ماشین جدید و بیست و پنج هزار دلار سرمایه در بیمه عمر دارم.

وقتی به گذشته فکر می کنم، می بینم خیلی خوشحالم که همه چیز را فروختم و آن قدر درمانده شدم که به طرف رودخانه راه افتادم، چون آن فاجعه به من یاد داد که به خدا تکیه کنم و همان آرامش و اعتماد بنفسی دارم که در عمرم هرگز تجربه نکرده بودم.

دعا سه نیاز روانی ما را برآورده می سازد :

- 1- دعا به ما کمک می کند چیزی را که ما به آزارمان است، دقیقاً به کدام رو آوریم. و مشکلی را نتوانیم مشخصاً بیان کنیم و در هاله ای از ابهام باقی بماند. نمی توانیم برایش راه حلی پیدا کنیم. دعا راهی شبیه نوشتن مساله روی کاغذ است. اگر قرار باشد حتی با خدا هم مشکلی را در میان بگذاریم، باید آن را به کلام در آوریم.



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

2- دعا کردن به ما این احساس را می دهد که تنها نیستیم و برای غمهایمان شریکی پیدا کرده ایم. لازم نیست بار مشکلات و مسائل جانفرسا را یک تنه به دوش بکشیم. گاهی اوقات نگرانی های ما بقدری خصوصی هستند که حتی نمی توانیم آن ها را نزدیکترین خویشاوند یا دوست خود در میان بگذاریم. دعا پاسخ چنین نیازهایی است. همه روان شناس ها به ما می گویند هنگامی که مسایل و مشکلات بر دوش ما سنگینی می کنند. از نظر درمانی خوب است، آنها را کسی بگوئیم و اگر نشود به کسی گفت، همیشه می توانیم به خدا بگوئیم.

3- دعا در انسان نیروی عمل ایجاد می کند و اولین گام به سوی انجام کار است. باور نمی کنم کسی روزهای متوالی برای چیزی دعا کند و از آن بهره نبرد. به عبارت دیگر، قدم برداشتن به سوی مقصود انجام آن را میسر می سازد. اگر ایماننان را از دست داده اید، خدای رحمان و رحیم، آن را به شما باز خواهد گرداند. بگوئید ((پروردگارا. دیگر نمی توانم تک و تنها با جدال با زندگی ادامه بدهم. به کمک تو و به عشق تو نیاز دارم. همه خطاهای مرا ببخش. قلبم را از پلیدی ها پاک کن. راه آرامش روانی و نیکبختی را به من نشان بده.))