



- 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)

بخش چهارم ادامه فصل 12 : کلماتی که زندگی شما را زیر و رو میکند .

میلتون سیصد سال پیش آن موقعی که کور شده بود، حقیقت را کشف کرد. ذهن همچنان

که از جای خود تکان نمی خورد می تواند از جهنم بهشت بسازد و از بهشت، جهنم.

ناپلئون و هلن کلر تجسم کامل گفته میلتن هستند، ناپلئون آنچه را که معمولاً یک بشر

آرزو می کند داشت. او صاحب شکوه و جلال، قدرت و ثروت بود، با این همه در سنت هلن

گفت : (در همه عمرم شش روز سعادتبار نداشته ام.) در حالی که هلن کلر کور، کر و لال

می گفت: (زندگی را بسیار زیبا یافته ام) اگر نیم قرن زندگی توانسته باشد چیزی به من

بیاموزد، درسی جز این نیست که (هیچ چیز، جز خودت نمی تواند برایت آرامش بیاورد.)

من فقط می خواهم حرفهایی را که امرسون در پایان مقاله (اعتماد به نفس) نوشته است

در اینجا تکرار کنم (آیا یک پیروزی سیاسی، خریدن خانه، بهبود بیماری شما، یا بازگشت

دوستی که غیبت کرده بود و یا هر عامل خارجی دیگری می تواند روحیه بالا و روزهای



- 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)

خوشی را برای شما تدارک ببیند، خیر. این را باور نکنید، هرگز چنین نیست. هیچ چیز جزء

وجود خود شما نمی تواند برایتان شادی بیاورد.)

اپیکتتوس فیلسوف بزرگ رواقی هشدار داد که ما باید بیشتر از آنچه که مراقب بیرون

کشیدن (تومور و آبسه از بدن) هستیم، مراقب (بیرون کشیدن افکار نادرست از ذهن) باشیم.

مونتان فیلسوف بزرگ فرانسوی، این کلمات را شعار زندگی خود کرده بود. (انسان

آن قدر که از تصور آنچه که پیش می آید، آزار می بیند، از خود آن حوادث صدمه

نمی خورد.) نظر ما در مورد آنچه که پیش می آید، کاملاً به ما بستگی دارد.

ویلیام جیمز به ما می گوید که ما نمی توانیم فقط با (تصمیم برای تغییر) احساساتمان

را عوض کنیم، ولی می توانیم اعمالمان را تغییر دهیم و وقتی اعمال ما عوض شدند،

احساسات ما نیز خود به خود عوض می شوند. ویلیام جیمز چنین توضیح می دهد : (از این



- 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

رو اگر شادمانی خود را از دست داده اید، شاهره رسیدن به آن، این است که شادمانه از

جا برخیزید و طوری عمل کنید و حرف بزنید که گویی شادمانی هم اکنون حضور دارد.)

خودتان امتحان کنید یک لبخند وسیع و بزرگ و خدایسندانه روی لبهایتان بنشانید،

شانه هایتان را بالا بیندازید، نفس عمیقی بکشید و با صدای بلند آواز بخوانید. اگر نمی توانید

بخوانید، سوت بزنید. اگر نمی توانید سوت بزنید، زمزمه کنید، آن وقت سریع آنچه را که

ویلیام جیمز گفته است درک خواهید کرد که اگر علائم عملی و بیرونی شاد بودن را از خود

نشان دهید، طبیعتاً غیرممکن است افسرده و کسل باقی بمانید.

مردی به نام هرژ انگلرت را میشناسم که هنوز زنده است، چون توانسته است این راز

را کشف کند چند سال قبل این آقای انگلرت مخملک گرفت و وقتی خوب شد، فهمید که گرفتار

بیماری نفریت شده است که نوعی عفونت حاد کلیوی است. پیش همه جور دکتری رفت. چند

وقت پیش چند تا بیماری دیگر هم قوز بالای قوز او شدند. فشار خونس بالا رفت. به دکتر



- 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

مراجعه کرد و او گفت که فشار خونس به مرز کشنده ای رسیده است. به او گفتند که این

بیماری دائماً پیشرفت می کند و بهتر است او کارهایش را ردیف کند و منتظر مرگ بماند.

او می گوید : به خانه رفتم و اول اطمینان پیدا کردم که همه اقساط بیمه ام را

پرداخته ام. بعد از خالقم به خاطر همه اشتباهاتی که کرده بودم عذر خواستم و نشستم تا با

اندوه و غصه در خود فرو بروم. همه به خاطر من متاثر شده بودند. همسرم و بچه هایم

احساس بدبختی می کردند و من در عمق ناامیدی فرو رفته بودم. در هر حال بعد از یک هفته

غصه خوردن به خودم گفتم (داری مثل احمق ها رفتار می کنی! آمدم و تا یک سال بعد هم

نمردی، پس چرا سعی نمی کنی تا زنده ای خوشحال باشی؟) شانه هایم را بالا انداختم، لبخند

زدم و سعی کردم طوری رفتار کنم انگار همه چیز طبیعی است. قبول دارم که اولش تلاش

سختی را می طلبید ولی خودم را مجبور کردم که شاد و دلپذیر باشم و این روحیه نه تنها به

خانواده ام که بمن هم کمک کرد.



- 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)

اولین چیزی که متوجه شدم این بود، همان طور که تظاهر میکردم حال خوب است،

واقعا حالم بهتر هم شد و امروز ماهها پس از آن که قرار بود من در گورم باشم، نه تنها

خوشحال، سالم و زنده ام، بلکه فشار خونم هم پائین آمده است. یک چیز را قطعاً می دانم

پیش بینی دکتر قطعاً درست از کار در می آمد اگر من به مردن و شکست فکر می کردم، ولی

من به بدن خودم فرصت دادم خودش را شفا بدهد و این کار میسر نشد جز با تغییری که در

برخورد ذهنی خود با مسائل ایجاد کردم.

اگر فقط شادمانه رفتار کردن و مثبت فکر کردن و تفکر درباره شجاعت و سلامتی

توانست زندگی این مرد را نجات بدهد، چرا من و شما حتی برای یک لحظه هم که شده است

باید افسردگی و اندوه را تحمل کنیم؟

انسان وقتی که اندیشه اش را در مقابل افراد و اشیاء تغییر می دهد، در می یابد افراد

و اشیاء در مقابل او تغییر می کنند. بگذارید یک انسان بطور ارادی اندیشه اش را تغییر دهد



- 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](http://www.parsnamaddata.com)
- [E-mail : info@parsnamaddata.com](mailto:info@parsnamaddata.com)

تا از تحویل سریعی که در شرایط مادی زندگیش پیش می آید متحیر شود. افراد بشر آنچه را که می خواهند جذب نمی کنند، بلکه آنچه را که هستند به طرف خود می کشند. تقدیری که فرجام ما را شکل می دهد در درون خود ماست. دقیقاً خود خود ما ... آنچه که انسان به دست می آورد نتیجه مستقیم افکار خود اوست. یک انسان فقط می تواند با ارتقای اندیشه های خود، از جا برخیزد، بجنگد و فتح کند و فقط با اجتناب از بهبود اندیشه و انرژی خود است که ضعیف و بیچاره باقی می ماند. بیائید این جملات ویلیام جیمز را به یاد بیاوریم :

اغلب چیزهایی که آنها را شر می نامیم با تغییر ساده برخورد ذهنی کسی که رنج می برد و تغییر ترس به مبارزه، به خیر محض و نیروبخش تبدیل می شود.

بیائید با پیروی از یک برنامه روزانه تفکر سازنده و شاد، برای خوشبختی خود مبارزه

کنیم و این هم آن برنامه، عنوانش هست (فقط برای امروز)

شادمانه عمل کنید و بیندیشید تا احساس شادمانی کنید.