



- تهران - میدان 7 نیر - 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:info@parsnamaddata.com)

بخش چهارم : هفت راه آرامش و خوشبختی

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

چند سال پیش در یک برنامه رادیویی از من پرسیدند : (بزرگترین درسی که در زندگی

گرفته اید چیست؟) جواب بسیار ساده بود. **حیاتی ترین درس زندگی من، اهمیت چیزی است**

که به آن می اندیشیم. اگر انسان بداند که دیگری به چه می اندیشد، کاملاً می فهمد که او چه

جور آدمی است. امرسون می گوید : **(یک انسان همانی است که به آن می اندیشد.)**

اینک به یقین می دانم و کمترین تردیدی ندارم که بزرگترین مشکلی که من و شما با

آن سروکار داریم و یا به عبارت بهتر **تنها مشکل حقیقی زندگی ما، برگزیدن افکار صحیح**

است، اگر بتوانیم این کار را درست انجام بدهیم، در شاهراهی قرار خواهیم گرفت که همه

مسائلمان را می توانیم حل کنیم. (زندگی ما همان چیزی است که افکار ما آن را می سازند.)



- تهران - میدان 7 نیر - 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)

بله اگر شادمانه بیندیشیم، شاد خواهیم بود. اگر افکار مصیبت بار داشته باشیم. مصیبت زده خواهیم شد. اگر اندیشه های ترسناک داشته باشیم. خواهیم ترسید و اگر افکار مان بیمارگونه باشند، بیمار خواهیم شد. اگر به شکست بیندیشیم، شکست خواهیم خورد. نورمن وینسنت پیل گفت : (شما آنچه که فکر می کنید هستید، نیستید ولی هر فکری که بکنید همان از کار در می آید.)

تنها توصیه من این است که به جای نگرش منفی نسبت به مسائل زندگی، خود را به نگرش مثبت عادت بدهید به عبارت دیگر، ما باید به مشکلات خود بیندیشیم و متوجه امور باشیم، ولی نگران نشویم. بین توجه و نگرانی چه فرقی است؟ بگذارید روشن تر صحبت کنم من هر وقت از خیابان های شلوغ نیویورک رد می شوم، شش دانگ حواسم را جمع می کنم، ولی هیچ وقت نگران نمی شوم. ((توجه یعنی این که مسائل را دقیقاً تشخیص بدهم و قدم به قدم و آرام به آرام جلو برویم و آنها را حل کنیم، ولی نگرانی یعنی دیوانه وار در اطراف پرسه زده و دور خود چرخیدن.))



- تهران - میدان 7 نیر - 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

روان شناس انگلیسی جی.ا. هادفیلد در کتاب شکوهمند خود، روانشناسی قدرت

می نویسد: (از سه نفر خواستم به من اجازه بدهند تأثیر مسائل روانی را روی قوای جسمی

آنها که به وسیله یک نیروسنج اندازه گیری می شد ، بررسی کنم.) او از این افراد خواست

نیروسنج را با تمام قدرتشان در دست بگیرند. سپس نیروی آنها را در سه وضعیت مختلف

بررسی کرد.

هنگامی که آنها را در شرایط عادی و هشیاری امتحان کرد، میانگین متوسط قدرتشان

50 کیلو بود. هنگامی که آنها را هیپنوتیزم و به آنها تلقین کرد افراد ضعیفی هستند. نیروی

آنها 15 یعنی حتی کمتر از یک سوم نیروی عادیشان بود. یکی از این مردان بوکسور معروف

و برنده مدال قهرمانی بود و وقتی هنگام هیپنوتیزم به او گفتند که آدم ضعیفی است، قوای

بدنیش چنان تحلیل رفت که به گفته خودش احساس می کرد (دستهایش مثل یک نوزاد ، ضعیف

و کوچک شده اند.)



- تهران - میدان 7 نیر - 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:info@parsnamaddata.com)

هادفیلد آنها را در حالت سومی آزمایش کرد و پس از هیپنوتیزم به آنها گفت که آدم

های بسیار قوی هستند در این حالت نیروی متوسط آنها به 71 کیلو رسید. کاملاً مشخص است

که وقتی ذهن انسان با افکار مثبت پر می شود چه نیروی بدنی عجیبی پیدا می کند و حدود

50 درصد بر قوای جسمی افزوده می شود.

مری بیکر ادی ، بنیانگذار علم مسیحیت (Christian science) علاقه زیادی به

موضوعی داشت که آن را (علم شفای ذهن) می نامید. نقطه عطف برجسته زندگی او در این

ماساچوست اتفاق افتاد. یک روز یخبندان موقعی که در پیاده روی یخ زده راه می رفت، لیز

خورد و سرش به زمین برخورد کرد و بیهوش شد. ستون فقرات او به شدت آسیب دید و درد

فلجش کرد. حتی پزشکی هم انتظار داشت که او بمیرد. اگر هم معجزه ای به وقوع می پیوست

و او زنده می ماند، دکتر اعلام کرده بود هرگز نخواهد توانست راه برود.



- 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)

مری بیکر ادی همانطور که در بستر آرمیده بود، انجیلش را باز کرد و کلام آسمانی ماتیوی مقدس (انجیل متی) او راه هدایت کرد : (و اینک بنگر که آنان مرد افلیجی را که در بستر آرمیده بود، نزد او آوردند و عیسی مسیح فرمود : اینک ای فرزند شادمان باش که گناهانت بخشوده شد. از جا برخیز و بستر را ترک کن و به خانه خویش رو و مرد بیمار برخاست و به خانه خود رفت.) این سخنان عیسی مسیح به گفته خانم ادی چنان نیرویی ، چنان ایمانی و چنان شوق شفایی در او برانگیخت که (بلافاصله از جا برخاست و راه رفت.)

او می گوید : این تجربه برای من حکم همان سیبی را داشت که نیوتن را به کشف قانون جاذبه هدایت کرد. من هم کشف کردم که چگونه حال خودم خوب باشد و دیگران را هم خوب کنم. من این اطمینان را به دست آوردم که پدید آورنده هر علت و عارضه ای ذهن و پدیده های ذهنی است.



- تهران - میدان 7 نیر - 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

یک دگرگونی برای یکی از شاگردانم فرانک . جی . ویلی پیش آمد او گرفتار حمله عصبی شدیدی شد. علت چه بود؟ نگرانی. فرانک ویلی به من گفت : (برای همه چیز نگران می شدم. نگران اینکه لاغرم، نگران این که موهای سرم دارند میریزند. نگران این که هیچ وقت آن قدرها پول به دست نمی آورم که ازدواج کنم. نگران این که هیچ وقت پدر خوبی از کار در نخواهم آمد. نگران این که می ترسیدم دختری که می خواستم با او ازدواج کنم از دست بدهم. نگران این که هرگز زندگی خوبی نداشته باشم . نگران تأثیری که روی دست مردم می گذارم و نگران این که دارم زخم معده می گیرم. دیگر نمی توانستم کار کنم و شغلم را از دست دادم. آن قدر در درون خود فشار روی فشار جمع کردم که مثل دیگ زودپزی شدم که سویاپ اطمینان نداشت.)

فشار آن قدر غیرقابل تحمل شد که باید بلایی سرم می آمد، و آمد. اگر تا به حال حمله عصبی نداشته اید، دعا کنید که هیچگاه گرفتار چنین دردی نشوید، چون هیچ درد جسمی با یک ذهن مصیبت زده برابری نمی کند.



- تهران - میدان 7 نیر - 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

با امید این که تغییر محیط به بهبود روحیه ام کمک کند، به فلوریدا سفر کردم. وقتی سوار قطار شدم، پدرم نامه ای به دستم داد و گفت تا به فلوریدا نرسیده ام، آن را باز نکنم. سعی کردم در یک کشتی باری که به میامی می رفت کاری پیدا کنم، اما شانسی نداشتم، بنابراین وقتم را در ساحل می گذراندم و وضع روحیم بسیار بدتر از وقتی بود که در فلوریدا بودم. در این موقع نامه را باز کردم تا ببینم بابا برایم چه نوشته است.

نوشته بود : (پسر تو 1500 مایل دور از خانه هستی و حالت هیچ فرقی نکرده است. درست می گویم؟ می دانستم که فرقی نمی کند، چون تو با خودت همان چیز را برده ای که علت همه گرفتاری های توست و آن، چیزی جز خود تو نیست. جسم و مغز تو هیچ اشکالی ندارند این شرایط نیستند که تو را از پا در آورده اند، بلکه نحوه تفکر تو درباره شرایط، این بلا را بر سر تو آورده است. (انسان همانگونه که دردلش می اندیشد، زندگی می کند.) پسر، هر وقت این را فهمیدی به خانه برگرد، چون درمان شده ای.



- 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

چون جایی نداشتم بروم، وارد کلیسا شدم و نشستم و به دعایی که می خواندند گوش دادم. (آنکه بر ذهن خود فائق آید، بسیار نیرومندتر از کسی است که شهری را تسخیر می کند.) نشستن در هاله تقدس خانه خدا و شنیدن همان حرفهایی که بابا در نامه اش نوشته بود. یکباره افکار دردناک گذشته را از ذهنم پاک کرد. توانستم برای اولین بار در زندگی، واضح و عاقلانه فکر کنم. از این رو که وجود واقعی خود را واضح و روشن می دیدم یکه خوردم. خود را می دیدم که می خواستم همه دنیا و هر آنچه را که در آن است عوض کنم، در حالی که فقط کافی بود کانون عدسی دوربینی را که در ذهن داشتم تغییر بدهم.

روز بعد چمدانهایم را بستم و به طرف خانه راه افتادم. یک هفته بعد سرکارم برگشتم. چهار ماه بعد با دختری که ترسیده بودم از دستش بدهم ازدواج کردم حالا خانواده خوشبختی با پنج فرزند داریم. خداوند چه از نظر مالی و چه از نظر ذهنی به من لطف داشته است. موقعی که گرفتار حمله عصبی شدم، سر کارگر شبکار بودم و فقط هیجده نفر زیر دستم کار



- تهران - میدان 7 نیر - 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

می کردند حالا سرپرست کل کارخانه کارتن سازی هستم و چهارصد و پنجاه نفر زیر دستم کار می کنند.

صادقانه بگویم خوشحالم که گرفتار حمله عصبی شدم، برای این که فهمیدم افکار ما می توانند چه نیروی عظیمی بر جسم و ذهن ما وارد کنند. حالا یاد گرفته ام کاری کنم که افکارم به جای آن که علیه من کار کنند در خدمت من باشند. جالا می فهمم حق با پدر بود که می گفت شرایط دشوار نیستند که باعث رنج من شده اند، بلکه نحوه تفکر من درباره آن شرایط، کارها را بر من دشوار کرده است. به محض اینکه این موضوع را تشخیص دادم، درمان شدم و همان طور هم ماندم.)

((من عمیقاً اعتقاد دارم که آرامش ذهنی و شادی زندگی، به جایی که هستیم و به آنچه که داریم یا به آنچه که هستیم بستگی ندارد، فقط به برخورد ذهنی ما با مسائل مربوط می شود. شرایط خارجی خیلی کم می توانند روی این آرامش تأثیر بگذارند.))