



- 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)

بخش چهارم در یک کلام : هفت راه کاشتن بذر آرامش و سعادت در ذهن

- 1 : بیایید ذهنمان را پر از فکر آرامش، شجاعت، سلامتی و امید کنیم. زیرا :
(ما بر اساس فرمان عمل می کنیم.)
- 2 : بیایید حتی با دشمنانمان حتی الامکان درگیر نشویم. زیرا این کار بیشتر از آن که آنها را آزرده کند، از ما نیرو می گیرد. بیایید همان کاری را کنیم که ژنرال آیزنهاور می کرد : حتی یک دقیقه را هم صرف فکر درباره کسانی که دوست نداریم نکنیم.
- 3 : الف) به جای نگرانی درباره ناسپاسی، انتظار ناسپاسی داشته باشیم. یادمان باشد که حضرت مسیح فقط در یک روز ده آدم جذامی را شفا داد و فقط یک نفر از او تشکر کرد.
- ب) یادمان باشد که تنها راه دست یافتن خوشحالی و سعادت، انتظار تشکر از دیگران نیست. بلکه بخشش را باید به خاطر شادی بخشش دوست داشت.
- ج) یادمان باشد که سپاسگزاری را باید همچون بذری کاشت. بنابراین اگر دوست داریم فرزندانمان آدم های شکرگزار بار بیایند، باید این صفت را به آنها بیاموزیم.
- 4 : همیشه چیزهایی را که باید شکرشان را به جا بیاورید بشماریدنه مشکلاتتان را
- 5 : از دیگران تقلید نکنیم. خودمان را بشناسیم و خودمان باشیم. زیرا (حسادت یعنی جهل) و (تقلید یعنی خودکشی)
- 6 : وقتی تقدیر به دستمان یک لیموترش داد از آن شربت درست کنیم.
- 7 : با اندکی شاد کردن دیگران، خود را از یاد ببریم. (وقتی به دیگران نیکی می کنید. به خود نیکی کرده اید.)



- 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

بخش پنجم : قانون طلایی غلبه بر نگرانی

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

بعد از ده سال کار مشقت بار، هم بی پول بودیم و هم قرض زیادی بالا آورده بودیم. مزرعه مان گرو بانک بود هرچه قدر هم کار می کردیم، نمی توانستیم حتی بهره پولی را که قرض کرده بودیم به دست بیاوریم. بانکی که مزرعه را گرو برداشته بود، مدام به پدرم توهین می کرد و می گفت مزرعه اش را ضبط خواهد کرد. در این وضع پدرم چهل و هفت سال داشت و بیش از سی سال، یک نفس جان کنده بود و حالا هم جز قرض و سرشکستگی چیزی نصیبش نشده بود.

واقعا طاقتش طاق شده بود و داشت از شدت نگرانی از پا در می آمد. سلامتیش به خطر افتاد و با آن که تمام روز سخت در مزرعه کار می کرد، اشتهایی به غذا نداشت و برای آن که اشتهایش برگردد، مجبور بود قرص بخورد. شده بود پوست و استخوان. دکتر به مادرم گفته بود که پدرم شش ماه هم دوام نمی آورد و می میرد. پدرم آنقدر نگران بود که دیگر نمی خواست زنده بماند.

مادرم می گفت اغلب موقعی که پدرم به طویله می رفت تا به اسبها علف بدهد و گاوها را بدوشد و در مدتی که او انتظارش را داشت بر نمی گشت، با دلهره به آنجا می دوید و تمام مدت منتظر بود او را ببیند که خودش را با طنابی از گوشه طویله حلق آویز کرده است. یک روز موقعی که پدرم بعد از آن که رئیس بانک هری ویل تهدیدش کرده بود که املاکش را ضبط خواهد کرد. با اربابه اش از آنجا بر میگشت، وقتی روی پل رودخانه 102 توقف کرد، مدتی طولانی به آبها نگاه کرد و با خودش کلنجار رفت که آیا خودش را در آب بیندازد یا نه؟



- 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

سالها بعد، پدر به من گفت تنها علتی که خودش را درون آب نینداخت، ایمان عمیق و شادمانه مادر بود که خدا را عاشقانه می پرستید و اعتقاد داشت همه وعده های الهی تحقق پیدا خواهند کرد. حق با مادر بود بالاخره همه کارها رو به راه شد. پدر چهل و دو سال دیگر هم زندگی کرد و در سال 1941 در سن هشتاد و نه سالگی از دنیا رفت. در تمام آن سالهای نگرانی و دلشکستگی، مادر حتی یک بار هم نگران نشد. او همه نگرانی ها را با دعا به درگاه خداوند رفع کرد.

ویلیام جیمز، هنگامی که استاد فلسفه دانشگاه هاروارد بود گفت : بدیهی است که درمان قطعی نگرانی، ایمان مذهبی است.

عیسی مسیح نیز پیامبر (علم و شادمانی) بود. تعالیم او برای آن به بشر عرضه شد که برای او (نشاط و شادمانی) به ارمغان آورد.

عیسی مسیح فرمود در دین دو اصل مهم وجود دارد، خدا را با همه وجود و عاشقانه پرستیدن، همسایه خود را همچون خود پنداشتن، هر انسانی که این اصول را اجرا کند متدین است، حتی اگر خود نیز نداند.

مثلا پدر زن من هنری پرانس، اهل توسای اوکلاهما سعی می کند بر اساس این قانون طلایی زندگی کند. اصلا نمی تواند کار بی معنی خودخواهانه و خائنانه ای انجام بدهد و کلیسا هم نمی رود و گمان می کند کافر است. چه مزخرفاتی!

چند ماه قبل مری کوشمن در مبلی کنار میز من نشسته بود و داستان زندگیش را برایم تعریف کرد.

"در آن سالهای بحران، حقوق شوهر من هیجده دلار در هفته بود. خیلی وقت ها همین را هم نداشتیم، چون وقتی مریض شد، کسی به او پولی پرداخت نمی کرد و این وضع هم



- 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

تکرار می شد. شوهرم غالباً تصادف می کرد و بیماری اورپیون و مخملک می گرفت و مدام گرفتار آنفلونزا بود. خانه ای را که به دست خودمان درست کرده بودیم، از دست دادیم. پنجاه دلار به خوار و بار فروش محل بدهکار بودیم و پنج فرزند هم داشتیم که باید به آنها غذا می دادیم. من از همسایه ها لباس میگرفتم و آنها را میبستم و اتو می کردم، بعد هم از مغازه هایی که لباسهای دست دوم ارتشی میفروختند، لباس می خریدم و آنها را برای بچه هایم کوچک می کردم.

از شدت نگرانی مریض شده بودم. یک روز خواربار فروشی که به او بدهکار بودیم پسر یازده ساله ام را به دزدیدن چند تا مداد محکوم کرد، پسرم وقتی ماجرا را برایم تعریف کرد، مثل ابر بهار اشک می ریخت. من می دانستم که بچه درستکار و حساسی است و می دانستم که در مقابل دیگران بدنام و سرشکسته شده است. همین حادثه جزئی، کاسه صبرم را لبریز کرد و کمرم را شکست و به فکر همه بدبختی هایی که بر سرم آمده بود، افتادم و دیدم که هیچ امیدی به آینده ندارم. حتماً از شدت نگرانی دیوانه شده بودم، چون در ماشین لباسشویی ام را بستم، دست دختر پنج ساله ام را گرفتم و به اتاق خواب رفتم، بعد پرده ها را محکم کشیدم و هم درزها و سوراخهای در و پنجره ها را با کاغذ و پارچه گرفتم.

دختر کوچکم پرسید : (مامان، داری چه کار می کنی؟) جواب دادم هوا یکم سرد، بعد شیر بخاری گازی اتاق خواب را باز کردم بدون آنکه روشنش کنم. بعد توی رختخواب دراز کشیدم و دخترم را هم خواباندم. او گفت (مامان اینکه خیلی خنده داره یکساعت هم نمیشه که از خواب پا شدم) گفتم (اشکالی نداره فقط یه چرت کوچولو می زنیم) بعد چشمانم را بستم و به صدای گاز که از لوله بخاری بیرون می آمد گوش کردم. هیچ وقت بوی گاز از یادم نمی رود. یک مرتبه احساس کردم صدای موسیقی میشنوم، گوش کردم، فراموش کرده بودم



- 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

رادیوی آشپزخانه را خاموش کنم، هر چند این موضوع در آن لحظه اهمیتی نداشت، اما موسیقی هم چنان ادامه داشت می شنیدم که کسی این ترانه قدیمی را خواند:

"چه دوست نازنینی است مسیح، آن کس که تاوان گناهان و غمهای ما را پرداخت.
و نعمت عظیمی است که بتوانی خدا را برای هر چه که داری شکر کنی.

اوه، چه آرامش عظیمی را از دست می دهیم. اوه چه رنج بیهوده ای را تحمل می کنیم.
فقط برای آن که دعا نمی کنیم و همه چیز را به دست خدا نمی سپاریم."

همین طور که به این ترانه گوش می دادم، فهمیدم که دارم چه اشتباه هولناکی را مرتکب می شوم. تا آن روز سعی کرده بودم همه جدالهای زندگی ام را یک تنه تحمل کنم و در دعاهایم هیچ چیز را به دست با کفایت خداوند نسپرده بودم. از جا پریدم و شیر گاز را بستم و در و پنجره ها را باز کردم. آن روز تمام مدت گریستم و دعا کردم. ابا کمک نخواستم، بلکه با همه وجودم خداوند را برای نعماتی که به من داده بود شکر کردم. به خاطر پنج فرزند نازنین که همه شان خوب و سالم و قوی و خوش فکر بودند. به خدا قول دادم که آن قدر ناسپاس نباشم و تا امروز بر سر قول خود مانده ام. ایمان دارم که او صدای مرا شنید، چون اوضاع کم کم بهتر شد. البته نمی گویم که همه چیز یک شبه پیش آمد، ولی موقعی که بحران اندکی فرو نشست، ما هم کمی پول گیرمان آمد. "

من به سوی مفهوم جدیدی از مذهب پیش رفتم دیگر کمترین اعتقاد و علاقه ای به تفاوتهایی که بین اعمال و آداب دینی کلیساهای مختلف وجود داشت، نداشتم. ولی به آنچه که دین نمی تواند برای من انجام بدهد فوق العاده علاقه مندم و می دانم دین هم باید مثل برق و آب و غذا به من فایده برساند.



- 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

غذا و آب و برق کمکم می کنند تا زندگی شادمانه تر، سرشارتر و پربرکت تری داشته باشم. اما بدیهی است که نقش دین بسیار فراتر از اینهاست. دین، ارزشهای معنوی را در زندگی من مطرح می کند و به قول ویلیام جیمز: (اشتیاقی جدید برای زندگی ... زندگی غنی تر، ارضا کننده تر و طولانی تر را برای من به ارمغان می آورد.)

یادم می آید یک وقتی مردم سر اختلاف بین علم و دین بحث می کردند ولی این قضیه خیلی ادامه پیدا نکرد. همه علوم جدید از جمله روان شناسی همان چیزهایی را آموزش می دهند که عیسی مسیح تعلیم می داد. چرا این طور است؟ چون روان شناس ها فهمیده اند که ایمان قوی مذهبی، نگرانی، اضطرابها، تنش ها و ترس هایی را که علت اصلی بیش از نیمی از بیماری های ما هستند را از بین می برد.

عیسی مسیح، شکل های مرده و آئین های فرسوده ای را که به اسم دین در جامعه وجود داشت، در هم شکست و نابود کرد. ظهور او در واقع عصیانی علیه پوسیدگی و مرگ بود. او دینی ارائه کرد که جهان را زیر و زبر ساخت. برای همین هم هست که به صلیبش کشیدند. او گفت که دین برای انسان است نه انسان برای دین. او گفت که سبّت برای انسان است نه انسان برای سبّت یا شبّات (روز دعا و نیایش، روز شنبه، روز تعطیلی یهودیان) او درباره ترس بیشتر از گناه سخت گفته است: بزرگترین گناه، ترس است.

گناهی که سلامت شما را به خطر می اندازد. گناهی که شما را از زندگی غنی، سرشار، شادمانه و شجاعانه ای که عیسی مسیح جانش را برسد احیا و رواج آنها نهاد، باز می دارد. امرسون خود را استاد شادمانی می دانست.