



- 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

ادامه بخش چهارم : هفت راه آرامش و خوشبختی

فصل 18 : چگونه در چهارده روز اندوه را درمان کنیم.

سی . آر . برتون (کارمند کمپانی فروش موتور وینر در میسوری) نوشته است : یتیم بودم و خانم و آقای رافتین پذیرفتند که از من نگهداری کنند. خانم رافتین به من نصیحتی کرد که همه مشکلات و نگرانی هایم را از بین برد و دشمنانم را به دوست تبدیل کرد. او گفت : ((رالف، اگر به آنها علاقه نشان بدهی و ببینی که چه می توانی برایشان بکنی، دیگر تو را (یتیم و آواره) صدا نخواهند زد.)) من به این نصیحت گوش کردم. سخت درس می خواندم و بزودی شاگرد اول کلاس شدم. هیچ وقت هم کسی به من حسادت نمی کرد، چون همه سعی من این بود که به آنها کمک کنم.

در همسایگی ما مرگ داشت کولاک می کرد. دو تا از کشاورزان پیر مردند و یکی از مردها زنش را از خانه بیرون کرد و من در میان چهارخانواده، تنها مردی بودم که زنده ماند. مدت دو سال به بیوه های این مردها کمک کردم. سر



- 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)

راهم به مدرسه، به مزرعه آنها می رفتم. برایشان هیزم می بریدم، گاوهایشان را می دوشیدم و به گاو و گوسفندهایشان علوفه می دادم. حالا جای آن که نفرینم کنند، دعایم می کردند و مرا به عنوان دوست صمیمی خود پذیرفته بودند.

موقعی که از خدمت در نیروی دریایی برگشتم. بیش از دویست کشاورز به دیدنم آمدند. بعضی از آنها هشتاد مایل رانندگی کرده و خود را به آنجا رسانده بودند، محبت و عواطفشان واقعا برایم عزیز بود. چون موقعی که به دیگران کمک می کنم، سرم گرم است و خوشحال هستم، برای نگرانی وقتی پیدا نمی کنم و سیزده سالی می شود که دیگر کسی مرا (یتیم آواره) صدا نزده است.

استورات و ایت هاوس از نشریه سیاتل استار برای من نوشته است : (من بارها با دکتر لوپ مصاحبه کردم و هرگز مردی متواضع تر از او ندیدم. انسانی که می دانست چگونه بهترین بهره را از زندگیش ببرد.)

این بیمار بستری چگونه می توانست این را بکند؟ او سعی کرد شعار شاهزاده ویلز را مد نظر قرار دهد (ich dien یعنی (من خدمت می کنم). آدرس بقیه بیماران



- 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

را پیدا کرد و با نوشتن نامه ای شاد و دلگرم کننده به آنها روحیه بخشید. همین طور که در رختخوابش دراز کشیده بود، سالانه هزار و چهارصد نامه برای بیماران بستری می نوشت و برایشان شادی، رادیو و کتاب ارمغان می فرستاد.

در اینجا می خواهم حیرت آورترین حرفی را که از یک روانکاو بزرگ خوانده ام نقل کنم. آلفرد آدلر (یکی از سه روانکاو بزرگ جهان) به بیماران اندوهگین خود گفت : (اگر از این نسخه پیروی کنید، در ظرف چهارر روی معالجه خواهید شد. هر روز فکر کنید چطور می توانید یک نفر دیگر را خوشحال کنید.) دکتر آدلر ما را ترغیب می کند که هر روز عمل خیری انجام بدهیم و عمل خیر چیست؟ حضرت محمد (ص) می فرماید : (عمل خیر یعنی لبخند شادمانی بر لب یکدیگر آوردن)

چرا انجام عمل خیر روزانه، چنین تلاشهای شگفت آوری را در عامل آن ایجاد می کند؟ زیرا در اندیشه خوشحال کردن دیگران بودن، ما را از تفکر درباره



- 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

خودمان باز می دارد و بزرگترین عامل نگرانی و ترس و اندوه، اندیشیدن درباره خود است.

من می توانم از داستان های کسانی که با فراموش کردن خود به سعادت و سلامت دست یافتند، کتابی بنویسم. خانم پیتر داستان نویسی است، ولی هیچ یک از داستان های معمایی اش به اندازه نصف داستانی حقیقی که در آن صبح سرنوشت ساز برای خودش روی داد، جاذبه ندارند. آن روز صبح ژاپنی ها به ناوگان دریایی در پرل هارپر حمله کردند، بیشتر از یکسال بود که خانم پیتر به خاطر ناراحتی قلبی در رختخواب بستری بود و از بیست و چهار ساعت، بیست و دو ساعتش را در رختخواب می گذراند.

کارکنان صلیب سرخ می دانستند که من کنار تختخوابم تلفن دارم. برای همین از من خواستند وظیفه اطلاع رسانی را به عهده بگیرم، قرار شد به نیروی دریایی خبر بدهم که کدامیک از همسران و فرزندان کارکنان دریایی ها پیدا کرده اند و به همه آنها هم دستور داده شد برای پیدا کردن خانواده هایشان به من تلفن بزنند.



- 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)

اوایل همان طور که در رختخواب دراز کشیده بودم به تلفن ها جواب می دادم بعدها توی رختخواب نشستم و سرانجام بقدر سرم شلوغ شد و خودم هیجان زده شدم که بکلی ضعف خودم یادم رفت و از رختخواب بیرون آمدم و در کنار میز نشستم. با کمک به دیگران که حال و روزشان خیلی از من بدتر بود، خودم را فراموش کردم و جز برای استراحت شبانه به رختخواب برنگشتم. همه توجه من از خودم سلب و به دیگران معطوف شد و به این ترتیب دلیل حیاتی، بزرگ و مهم برای زندگی پیدا کردم. دیگر فرصت نداشتم به خودم فکر یا توجه کنم.

با علاقه مند شدن به دیگران، خودتان را فراموش کنید. هر روز کار خیری انجام بدهید که لبخندی بر لب کسی بیاورد.