

مقدمه از
آیت الله العظمی مکارم شیرازی

و ناامید یها نگران یها راه غلبه بر



نگارش و اقتباس:

مرحوم محمد جعفر امامی

(با ویرایش جدید)

مقدمه از:

آیت الله العظمی مکارم شیرازی

راه غلبه بر نگرانیها و ناامیدیها

اقتباس و نگارش

مرحوم حجة الاسلام والمسلمین محمد جعفر امامی

(با ویرایش جدید)

انتشارات نسل جوان

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

سرشناسه	: امامی، محمدجعفر، ۱۳۲۲-۱۳۸۷.
عنوان و نام پدیدآور	: راه غلبه بر نگرانیها و ناامیدیها / اقتباس و نگارش محمدجعفر امامی : مقدمه از ناصر مکارم شیرازی.
مشخصات نشر	: قم: نسل جوان، ۱۳۹۳.
مشخصات ظاهری	: ۳۲۰ ص.
شابک	: ۹۰۰۰ ریال ISBN : 978-964-6275-49-2
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا.
یادداشت	: کتاب حاضر اولین بار تحت عنوان «بهترین راه غلبه بر نگرانیها و ناامیدیها» توسط انتشارات نسل جوان در سال ۱۳۶۸ منتشر شده است.
یادداشت	: کتابنامه.
عنوان دیگر	: بهترین راه غلبه بر نگرانیها و ناامیدیها.
موضوع	: نگرانی -- موفقیت.
شناسه افزوده	: مکارم شیرازی، ناصر، ۱۳۰۵ - ، مقدمه نویسن.
رده بندی کنگره	: ۱۳۹۳ الف ۸ ن / BF۵۷۵
رده بندی دیوبی	: ۱ / ۱۵۸
شماره کتابشناسی ملی	: ۳۴۹۵۳۴۹

شناسنامه کتاب

نام کتاب	: راه غلبه بر نگرانیها و ناامیدیها
نویسنده	: (مرحوم) محمدجعفر امامی
ناشر	: انتشارات نسل جوان
تیراژ	: (قم، خ شهدا، پلاک ۶۲۲ - تلفن ۳۱۱۸-۳۷۷-۰۲۵)
نوبت چاپ	: سه هزار نسخه
تاریخ انتشار	: (با ویرایش جدید) اوّل
صفحه و قطع	: ۱۳۹۳ ش
چاپ و صحافی	: ۳۲۰ صفحه رقعی
	: نینوا (قم - تلفن ۳۷۲۳۲۵۰۱)
شابک	: ۲ - ۴۹ - ۶۲۷۵ - ۹۶۴ - ۹۷۸ - ۹۷۸ - ۹۶۴ - ۶۲۷۵ - ۴۹ - ۲ ISBN : 978-964-6275-49-2

قیمت ۹۰۰۰ تومان

فهرست مطالب

مقدمه از: آیه الله العظمی مکارم شیرازی	۷
بهترین راه پیکار با ناراحتیهای روانی و نگرانیها	۷
موضوعاتی که انسان امروز از آن رنج می برد	۹
۱- احساس تنهایی	۹
۲- احساس نداشتن پناهگاه	۱۰
۳- احساس پوچی و بی هدف بودن زندگی	۱۰
۴- تصویر جانکاهی از دوران پیری	۱۰
۵- تصویر وحشتناکی از چهره مرگ	۱۱
۶- احساس ناخشنودی و عدم اشباع کامل	۱۱
۷- بدبینی آزاردهنده	۱۲
۸- ترس از آینده	۱۳
۹- احساس گناه و شرمساری	۱۴
۱۰- روی آوردن به زندگی تجملی	۱۴
رابطه آرامش و جهان بینی	۱۸



- نتیجۀ نهایی بحث ۲۵
- ۱- نگرانی با شما چه می‌کند! ۲۷
- ۲- ۹ دستور پرارزش ۳۹
- خلاصۀ این قسمت: ۴۲
- ۳- راه مبارزه با نگرانیها ۴۳
- مشکلات را تجزیه کنیم ۴۳
- ۴- نیمی از نگرانیها از این راه برطرف می‌شود ۵۳
- خلاصه‌ای از مطالب قسمت قبل و این قسمت ۵۶
- ۵- امروز را دریاب ۵۹
- تنها «امروز» را در اختیار داریم! ۵۹
- ۶- با این دستور نگرانی شما برطرف می‌شود ۷۳
- ۷- چگونه عادت به نگرانی را ترک کنیم ۸۱
- نگرانی را دور بپفکنید ۸۱
- ۸- اجازه ندهید نگرانی شما را نابود کند ۸۹
- ۹- نسبت سنجی ۹۳
- ۱۰- تحمل، تحمل! ۹۹
- ۱۱- «برای روغن ریخته شیون مکنید!» ۱۰۹
- ۱۲- راه دفع زیانها ۱۱۵
- خلاصۀ چند فصل گذشته ۱۲۳
- ۱۳- انتقامجویی ممنوع! ۱۲۵
- ۱۴- بگذار قدرشناسی نکنند ۱۳۷

- ۱۴۵ ۱۵- قدر آنچه داری بدان
- ۱۵۳ ۱۶- خودت باش نه دیگری!
- ۱۵۳ بدان در دنیا شخصی چون تو وجود ندارد!
- ۱۶۱ ۱۷- این چند جمله زندگی شما را عوض می‌کند
- ۱۷۲ تنها امروز
- ۱۷۵ ۱۸- از این راه بر نگرانی پیروز شوید
- ۱۹۱ ۱۹- از یک گل بهار درست کنید
- ۱۹۹ ۲۰- چرا از انتقاد ناراحت می‌شوید؟
- ۲۱۱ ۲۱- با کمک به دیگران خود را از نگرانی نجات بخشید
- ۲۲۳ ۲۲- اشتباهاتی که تاکنون مرتکب شده‌ام
- ۲۳۱ ۲۳- استراحت و خواب
- ۲۳۷ ۲۴- چگونه و چرا استراحت کنیم؟
- ۲۴۳ ۲۵- با این چهار عادت خوب خستگی و... به سراغ شما نمی‌آید
- ۲۴۷ ۲۶- هم رفع خستگی و هم حفظ جوانی و نشاط
- ۲۵۳ ۲۷- راه برطرف ساختن ملالت و خستگی و عصبانیت
- ۲۶۱ ۲۸- چرا از بیخوابی می‌ترسید!
- ۲۶۶ خلاصه مطالب راههای پیشگیری از خستگی
- ۲۶۷ ۲۹- نگرانیهای مالی خود را از این راه حل کنید
- ۲۷۷ ۳۰- بهترین راه برای انتخاب شغلی که خوشبختی می‌آفریند!
- ۲۷۷ یک تصمیم سرنوشت‌ساز!



- ما نگرانی را درهم شکستیم ۲۸۳
- ۳۱- حوادث چاره‌ناپذیر را تحمل کنیم! ۲۸۵
- ۳۲- چرا ناامید باشید؟! ۲۹۱
- ۳۳- فرج بعد از شدت ۲۹۷
- ۳۴- سرچشمه بخش عمده نگرانیها ۳۰۱
- ۳۵- امروز غصه فردا را مخور ۳۰۵
- ۳۶- هرگز بیکار نمانید ۳۰۹
- ۳۷- اینچنین با نگرانی مبارزه کرد! ۳۱۱
- ۳۸- چگونه خوشبختی برای من آفریده شد؟ ۳۱۳
- ۳۹- یک کتاب مرا از خطر نجات داد ۳۱۷

مقدمه از :
آیه الله العظمی مکارم شیرازی

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

بهترین راه پیکار با ناراحتیهای روانی و نگرانیها

پژمردگی، افسردگی، احساس عدم نشاط و دل‌مردگی، از پدیده‌های وحشتناک عصر ماست، نمی‌گوییم در گذشته این‌ها وجود نداشته ولی قدر مسلم، ابعاد آن اینچنین وسیع نبوده است.

راستی چرا مردم عصر ما با اینهمه امکاناتی که دارند، با اینکه:

۱- ساعات کار نسبت به گذشته بسیار کم شده است، و بعکس بر ساعات فراغت و تفریح افزوده گشته. در گذشته گاهی افراد در شبانه‌روز ۱۴ تا ۱۶ ساعت کار می‌کردند، اما امروز حداکثر ساعت کار ۸ ساعت، حتی ۶ ساعت و ۵ ساعت نیز هست، و با ماشینی شدن زندگی باز ممکن است به کمتر از این برسد.

۲- بارها از دوش بشر برداشته شده و بر دوش چرخهای عظیم کارخانجات قرار گرفته، حتی در داخل منازل همه چیز به صورت برقی



درآمده، و در کشورهای صنعتی نه تنها لباسشویی و ظرفشویی و جاروب و وسایل دیگر، برقی شده بلکه حتی ماساژ اعضای بدن نیز با وسایل برقی انجام می‌گیرد.

۳- امکانات و ثروت در اینگونه کشورها نسبت به گذشته بسیار افزایش پیدا کرده، وسایل تغذیه، لباس، خانه‌های مدرن و مجهز، وسیله نقلیه و اتومبیلهایی که در آن انسان هیچگونه گرما و سرما احساس نمی‌کند و حتی از درون آن می‌تواند با منزل و مرکز کار خود رابطه تلفنی داشته باشد، کار را به قدری آسان کرده که در هیچ زمانی انسان چنین زندگی مرفهی را، حتی در خواب هم نمی‌دید.

۴- انواع وسایل تفریحی مدرن و متنوع، گردش دور دنیا و استفاده از تمام مناظر طبیعی جهان و خلاصه هر تفریحی که به فکر انسان بیاید امروز در دسترس او قرار گرفته و وسایلیش برای او فراهم است. با این حال، انسان عصر ما باید در آرامش کامل باشد و از سلامت کامل جسم و روح برخوردار گردد.

در حالی که می‌بینیم انسانها (مخصوصاً در کشورهای پیشرفته) در یک حال اضطراب و نگرانی فوق‌العاده به سر می‌برند.

احساس می‌کنند زندگی خشن شده و لطافت خود را بکلی از دست داده است؛ آن روح و نشاطی که در یک روستایی چند قرن پیش وجود داشت، هرگز در خانه مرفه‌ترین ثروتمندان امروز دیده نمی‌شود!

سفره‌ها رنگین‌تر و غذاها متنوع‌تر و اسباب تنوع از همیشه بیشتر اما احساس لذت کمتر شده است!

بسیاری از مردم در کشورهای بزرگ صنعتی، صبح با «دارو» از خواب بیدار می شوند و با «دارو» به خواب می روند، غالباً در جستجوی داروهای مسکن اعصاب، مواد مخدر، کتابهایی که گفتگو از مبارزه با نگرانیها می کند، هستند.

لبخندهای مصنوعی آنها روشنگر تضاد درون و برون آنهاست. **قیافه های عصبانی**، و گفتگوهای بی روح، همه نشانی از این وضع ناراحت کننده است.

افزایش هولناک آمار **بیماران روانی** و توسعه روزافزون بیمارستانهای روان و اعصاب، دلیل زنده دیگری برای این موضوع به شمار می رود.

موضوعاتی که انسان امروز از آن رنج می برد

اگر بخواهیم اموری را که انسان امروز از آن رنج می برد، جستجو و احصا کنیم، شاید بتوان در ده موضوع زیر خلاصه کرد:

۱- احساس تنهایی

انسان امروز احساس می کند در وسط جمعیت تنهاست، خیانتهای پی در پی و غیرقابل انتظاری که از دوستان و آشنایان نزدیک و رفقای صمیمی و حتی همسر و فرزند خود می بیند، چنان او را نسبت به همه چیز و همه کس بدبین ساخته که احساس می کند تک و تنهاست، درست همانند «مسافری گم کرده راه» در میان یک بیابان بی پایان، احساس تنهایی در دآلودی می کند.



۲- احساس نداشتن پناهگاه

انسان امروز نه فقط تنهاست، فکر می‌کند پناهگاهی هم ندارد که در حوادث سخت زندگی به او پناه ببرد، از او کمک بخواهد، با او مشورت کند، درد دل نماید، و خلاصه رنج و مشکلات را بوسیله او بکاهد؛ احساس می‌کند بار مشکلات همانند یک کوه بزرگ فقط بر روی دوش شخص او گذارده شده و کسی نیست که از سنگینی آن چیزی بکاهد.

۳- احساس پوچی و بی‌هدف بودن زندگی

انسان امروز زندگی را تو خالی و بی‌هدف و پوچ می‌بیند، یک مشت تکرار مکررات، خواب و بیداری پشت سر هم، گرسنگی‌ها و غذا خوردن‌ها و سایر لذات جسمی که از بس آنها را تکرار کرده یک حال دل‌زدگی از آن پیدا کرده است؛ فکر می‌کند چرا اینهمه زحمت می‌کشد؛ و برای چه زنده است و سرانجام زندگی به کجا می‌رسد!

۴- تصویر جانکاهی از دوران پیری

کمی که از سن او گذشت، در حال پیران از کار افتاده دقیق می‌شود، وضع رقت‌بار آنها را مشاهده می‌کند، همان موجودات ضعیفی که همانند افراد قاچاقی، محلی در اجتماع ندارند، و نیازمند به انواع کمک‌ها هستند، اما کمتر کسی دلش به حال آنها می‌سوزد.

فکر پیری، از دست دادن قوا، هجوم بیماری‌های مختلف، کناره‌گیری از مقام، و مانند اینها او را نگران می‌سازد؛ او می‌بیند بسیاری از رجال بزرگ دنیا تا زمانی که مصدر کار بودند، نیرومند بودند و امیدوار، اما

همین که از کار کنار رفتند به سرعت گرفتار بیماریهای وحشتناک شدند، و مانند چراغی که در برابر طوفان قرار گیرد پس از مدت کوتاهی مردند؛ ملاحظه این موضوعات فکر او را بیشتر نگران می دارد.

۵- تصویر وحشتناکی از چهره مرگ

هیولای مرگ با از دست رفتن دوستان و بستگان و خویشاوندان، دندان و چنگال خود را به او نشان می دهد، مرگی که آن را پایان همه چیز می بیند؛ مرگی که فرار از آن ممکن نیست؛ و شتری است که در خانه همه کس می خوابد که با فرا رسیدنش باید تمام محصول عمر خود را یکجا در پایش بریزد و با آن وداع کند. او حق دارد از فکر مرگ نگران باشد، زیرا به چیزی بعد از آن که به آن دل ببندد ایمان ندارد!

۶- احساس ناخشنودی و عدم اشباع کامل

فکر می کند همیشه گمشده ای دارد و برای یافتن گمشده اش به هر دری می زند؛ بسیار می شود که تصور می کند گمشده اش در یک زندگانی مرفه است، خانه و آپارتمان زیبا، اتومبیل آخرین سیستم، وسایل مدرن و مرتب، و مانند اینها، اما هنگامی که به آن می رسد، باز می بیند گمشده او اینها نبودند، گویا هرچه پیشتر می رود، گمشده اش نیز از او می گریزد، همانند سایه ای که پیش رو افتاده باشد که هر قدر به طرفش بروند، او هم به جلو فرار می کند؛ گاهی گمشده خود را در یک مقام و پست مهم فکر می کند، همینکه به آن رسید، به اشتباه خود و



دردسرهایی که در آن است، پی می‌برد؛ سرانجام از زندگی تکراری خسته می‌شود؛ احساس ناخشنودی از زندگی، اعصاب او را فشار می‌دهد، و به دنبال چاره می‌فرستد؛ اما ظاهراً چاره‌ای نمی‌یابد!

۷- بدبینی آزاردهنده

بدبینی یکی دیگر از عوامل نگرانی در عصر ماست، انحطاط سطح اخلاق، و بی‌بندوباری و هرج و مرجی که در روابط اجتماعی پیدا شده، آنچنان تولید بدبینی کرده که انسان حتی نسبت به نزدیکترین افراد خود، گاهی بدبین می‌شود؛ خیانت زنان و شوهران به یکدیگر که تنها گوشه‌ای از آن به صفحه حوادث جراید نشت می‌کند؛ خیانت برادران و خواهران، و خیانت شریکهای چندین ساله به یکدیگر و امثال اینها، بذر بدبینی کشنده‌ای را در افکار او می‌پاشند.

این بدبینی گاهی به مسائل بالاتر نیز سرایت می‌کند، و حتی نسبت به مسئله حیات و زندگی و دستگاه آفرینش، بدبین می‌شود، خود را یک زندانی محکوم در این دنیا می‌بیند، خود را وصله ناهم‌رنگ در آفرینش که به زور بر او تحمیل شده است، حس می‌کند؛ و گاهی برای نجات از این زندگی تحمیلی، دست به خودکشی می‌زند.

خودکشی افرادی مانند «هدایت» نویسنده معروف که سمبلی است برای قشری از مردم محیط، دلیلی جز همین بدبینی ندارد.

آیا نابسامانیهای اجتماعی یا ضعف روانی، علت اصلی خودکشی و انتحار او و امثال اوست یا مطالعه آثار آنها نشان می‌دهد که عامل اصلی،



همان بدبینی شدید نسبت به همه چیز بوده است؟
 از همه مضحک تر اینکه پاره‌ای از فیلسوف‌مآبها دلیل اینگونه خودکشیها را تمام شدن «رسالت هنرمند» می‌دانند، و می‌گویند او یک هنرمند بود و مادام که می‌توانست آثار بدیع بیافریند باید زنده بماند، اما همینکه آخرین ابتکارات خود را به خرج داد، و چیز دیگری برای عرضه نداشت، و رسالت خود را پایان یافته دید، وجود خویش را بیهوده می‌انگارد، و به این وجود بیهوده از طریق انتحار پایان می‌دهد.
 ولی این فلسفه‌بافیها، مال کسانی است که نخواسته‌اند، پیوند بدبینی را که از آثار او و امثال او نمایان است با مسئله خودکشی و انتحار اینگونه اشخاص بنگرند.

به هر حال، بدبینی‌های رو به توسعه در اجتماع کنونی از مهمترین عوامل نگرانیهای عصر ماست.

۸- ترس از آینده

انسان عصر ما مخصوصاً در کشورهای پیشرفته صنعتی با اینکه وضع زندگانی‌اش از هر نظر تأمین است، و انواع بیمه‌های گوناگون به نگرانیهای مالی او خاتمه داده و حتی فکرش از نظر دوران بازنشستگی راحت شده است، ولی ناپایداری وضع اجتماعات، حادثه‌های جانکاهی که در هر گوشه زندگی صنعتی کمین کرده، عدم امنیت جانی در بسیاری از این جوامع، خطر بروز جنگهای جهانی که با بهانه‌ای ممکن است شعله‌ور گردد، مسائلی است که او را نسبت به آینده نگران می‌کند.



در جوامعی که تأمین زندگی نیز در آن تضمین نشده نگرانی ناشی از این قسمت بر نگرانیهای دیگر افزوده می شود. نگرانی از دست دادن پست و مقام و موقعیتهای اجتماعی، که مخصوصاً در عصر ما به سرعت صورت می گیرد، نیز او را نسبت به وضع آینده نگران می سازد.

۹- احساس گناه و شرمساری

هر قدر وجدان او ضعیف باشد باز در برابر گناهانی که مرتکب شده، ظلمهایی که کرده، بی وفاییها، پیمان شکنیها، خیانتها، دروغها و آلودگیهای اخلاقی دیگر، احساس شرمندگی می کند؛ احساس می کند از درون جانفش می سوزد، همانند شخص مجرمی که مأموران انتظامی در به در به دنبال او می گردند، احساس وحشت می کند؛ و هر چند وجدان او قوی تر باشد، این احساس در او قوی تر است. دنبال راه چاره ای می گردد، و در فکر پیدا کردن وسیله ای است که او را از عذاب وجدان آسوده کند، و به یاری او بشتابد، و آثار گناه را از دل او بزداید؛ اما چنین راه چاره ای پیدا نمی کند.

۱۰- روی آوردن به زندگی تجملی

خلاء روانی و احساس پوچی زندگی، انسان عصر ما را به سوی تجمل پرستی کشانده، شاید در لا به لای این تجملات و سرگرمیهای ناشی از آن، گم شده خود را بیابد و یا لااقل خود را سرگرم سازد، اما همین تجمل پرستی باری بر بارهای او افزوده، چه بار بزرگی! و او را در

یک مسابقهٔ احمقانهٔ پردردسر و فزاینده درگیر کرده، هر کجا می رود، به هر خانه ای گام می گذارد، در هر محفلی می نشیند، چشمش به دنبال وسایل تجملی محیط است؛ آرزو می کند آنچه را همه دارند او به تنهایی داشته باشد؛ تهیهٔ این وسایل تجملی با هزینهٔ کمرشکنش، کار آسانی نیست؛ بلا و مصیبت است؛ درد و رنج است؛ بدبختی و گرفتاری است؛ به تمام آنها نمی تواند برسد، و به قسمتی از آن نیز قانع نیست؛ و در هر حال، مشکل بزرگی است، که او را رنج می دهد.

این بود قسمتی از عوامل نگرانیهای فزاینده در عصر ما، نگرانیهایی که افق زندگانی ما را تاریک می کند؛ رونق و صفا را از آن می گیرد؛ تلخی و ناکامی و ملامت بر آن می پاشد.

اکنون باید ببینیم چگونه می توان بر این عوامل نگرانی پیروز شد؟ آیا به راستی راه حلی دارد؟

اگر دارد، در دسترس ما قرار دارد؟

روانشناسان غربی به سؤالات فوق پاسخ می گویند، پاسخی که نمونه هایش را در این کتاب می خوانید.

به عقیدهٔ ما، این پاسخها، مرهمهای مفیدی است، برای این زخمهای جانکاه، و تا حدود قابل ملاحظه ای تسکین بخش است، ولی شاید درمان ریشه دار و همیشگی نبوده باشد.



توضیح اینکه :

اگر می‌گوییم اینها حکم داروی تسکینی دارد به خاطر آن است که یک داروی حقیقی دارویی است که ریشه بیماری را نابود کند، نه آثار آن را موقتاً.

ما اگر می‌خواهیم به راستی نگرانیها را از خود دور سازیم باید کاری کنیم که ریشه نگرانیها از بین برود.

من اگر از مرگ می‌ترسم به خاطر آن است که مرگ را آخرین نقطه حیات فکر می‌کنم، نه دریچه‌ای به سوی جهان ابدی، و مادام که این طرز تفکر من درباره مرگ از بین نرود، وحشت و نگرانی من همچنان باقیست.

من اگر در زندگی تکیه گاهی ندارم به خاطر آن است که تکیه گاه من منحصر به افراد بشری همانند خود من است که آنها هم در برابر حوادث بزرگ قدرتی ناچیز دارند، و اگر هم قدرت مهمی می‌داشتند باز معلوم نبود بی‌دریغ در اختیار من بگذارند.

ولی اگر تکیه گاه من، تکیه گاهی باشد که قدرتش برتر و بالاتر از قدرتهای ناچیز بشری است، قدرتی است بالاتر از جهان ماده، قدرتی است که همه چیز در برابر آن سهل و ساده است، احساس تنهایی به خود راه نخواهم داد.

من اگر احساس گناهکاری می‌کنم به خاطر آن است که راه نجات از عواقب اعمال گذشته خود را نمی‌یابم و نمی‌دانم چگونه آنها را جبران کنم؛ ولی اگر پایبند به تعلیماتی باشم که راه جبران آنها را به من نشان



می دهد و مرا از چنگال عواقب سوء آن رهایی می بخشد، می توانم احساس آرامش و راحتی کنم.

اگر در زندگی احساس پوچی و بی هدفی می کنم و همه چیز را تکرار مکرر می بینم همه به خاطر آن است که جز به این زندگی مادی نمی اندیشم و به غیر آن ایمان ندارم، و هرچه نگاه می کنم آن هم تو خالی است.

ولی اگر زندگی را منحصر در این ندانم، بلکه به جهانی مافوق جهان ماده ایمان داشته باشم که این جهان در برابر آن همانند جهان محدود جنین در مقابل این عالم است، آنگاه زندگی برای من مفهوم و هدف دیگری پیدا می کند.

اینجاست که به نقش فعال ایمان مذهبی در ایجاد آرامش واقعی و مبارزه با هرگونه نگرانی، می توان واقف گردید.

هنگامی که من ایمان به وجود خداوند لایزال مهربانی داشته باشم که همه مشکلات در برابر اراده او سهل و آسان است، خدایی که می توانم هرگاه بخواهم با او راز و نیاز کنم و مشکلات خود را با او در میان بگذارم و از قدرت او مدد بطلبم، به او تقرب جویم و با خودسازی و نیکوکاری به او نزدیک شوم و از گناهان خود از پیشگاهش آمرزش بطلبم، در این موقع ریشه بسیاری از نگرانیها از وجود من برچیده می شود.

یک فرد مذهبی هیچگاه احساس تنهایی نمی کند؛ احساس پوچی در زندگی ندارد؛ هرگز خود را شکست خورده در برابر حوادث



نمی‌بیند؛ انتحار در قاموس او مفهومی ندارد و بن‌بست برای او متصور نیست.

بدیهی است یک چنین ایمان و اعتقادی می‌تواند او را از بسیاری نگرانیها رهایی بخشد.

رابطه آرامش و جهان‌بینی

اجازه بدهید برای تکمیل این بحث فصلی را که در کتاب «معمای هستی» آوردیم و بسیار متناسب با این بحث است در اینجا آورده و نتیجه‌گیری کنیم:

چرا بعضی در زندان، در هنگام مرگ، و حتی در برابر چوبه‌دار، و تیغه‌گیوتین، آرامش خود را حفظ می‌کنند، در حالی که بعضی دیگر در خانه‌های مجلل و با داشتن همه‌گونه وسایل ظاهری، ناراحت و پریشان به نظر می‌رسند؟

چرا بعضی در برابر ناملایمات کوچک فوراً دست به سوی انتحار می‌برند ولی بعضی دیگر همچون کوه در برابر حوادث زندگی ایستادگی به خرج می‌دهند؟

چرا بعضی حتی با داشتن اعضای ناقص یا محرومیت‌های جانکاه دیگر بانشاطند ولی بعضی با نداشتن هیچیک از اینها و ظاهراً بدون هیچ دلیل در رنج و عذابند؟

این چراها - مانند بسیاری از چراهای دیگر - یک پاسخ اساسی دارد،

و آن اینکه آرامش روحی ما پیش از آنکه به ظواهر جسمی ما ارتباط داشته باشد به طرز تفکر و چگونگی ایدئولوژی و برداشت ما از جهانی که در آن زندگی می‌کنیم مربوط است؛ در فلسفه می‌خوانیم: «این حالات روحی» و «فعالیت‌های خارجی» ما همواره از «صور ذهنی» ما سرچشمه می‌گیرد؛ عشق، عداوت، نگرانی، اضطراب، ترس، آرامش و هرگونه فعالیت و کوشش جسمانی ما به دنبال تصوراتی صورت می‌گیرد که در فکر ما خودنمایی می‌کند؛ حتی اگر صورتهای ذهنی ما با واقعیت‌های عینی نیز تطبیق نکند این اثرها را به دنبال خواهد داشت؛ در حالی که وجود عینی به تنهایی (در صورتی که در ذهن ما منعکس نگردد) هرگز منشأ اثر جسمی فعالیت‌های ارادی نخواهد بود.

اکنون برای روشن شدن این حقیقت که آرامش و اضطراب روحی ما بستگی به طرز عقیده و فکر ما دارد، میان دو طرز فکر زیر مقایسه کنید:

۱- یک فرد ماتریالیست چنین می‌اندیشد:

هستی ما از دو طرف به «عدم» و «خاموشی مطلق» پیوسته است. پیش از آنکه در این زندگی گام بگذاریم، چیزی جز یک مشت مواد آلی و معدنی پراکنده نبودیم، و سرنوشت ما در آینده نیز بهتر از این نخواهد بود؛ زیرا پس از مرگ، وجود تکامل یافته ما، مغز توانا و افکار درخشان، عواطف عالی و احساسات گرم و سوزان ما که همچون حبابهای زیبایی روی دریای زندگی می‌لغزند، و پیش می‌روند و رنگین‌کمان خورشید هستی را



روی خود ترسیم می‌کنند همه و همه محو و نابود می‌گردند.
پس از آن از ما چه می‌ماند؟ هیچ، آری هیچ، فقط مشتی خاک
و گازهای پراکنده در فضا!

ما در آستانهٔ مرگ بسان بازرگانی هستیم که در برابر چشمش
تمام سرمایه‌اش را آتش می‌زنند و سپس خود او هم در کام
آتشها می‌سوزد!

مسائلی از قبیل آرامگاه مجلل، لوح افتخار، بنای یادبود، تاج
گل، شخصیت تاریخی و مانند اینها را برای فریب دادن خود و
احساس کاذب یک نوع بقا و ادامهٔ وجود ساخته و
پرداخته‌ایم، وگرنه هنگامی که ما هیچ و پوچ شویم، اینها چه
اثری می‌تواند داشته باشد!

اصولاً ما پس از مرگ چه هستیم که بتوانیم از این تشریفات
بی‌روح، احساس لذت و رضایت و غرور کنیم؟ شاید اکنون که
زنده‌ایم، تصور وجود چنان عناوینی بعد از مرگ، ما را دلخوش
کند، ولی مسلماً آن روز هیچ اثری برای ما نخواهد داشت.

این عناوین را گویا برای تحمیق زنده‌ها، و واداشتن به کار و
زحمت و فداکاری بیشتر ساخته‌ایم، نه به خاطر یک واقعیت
و یا پاداش برای از دست رفتگان! مگر آنها چیزی از این
پاداشها را درک می‌کنند! این کارها درست به آن می‌ماند که
هزار نوع غذای رنگین و وسایل پذیرایی، اطراف جسد بی‌جان
مرده‌ای بچینند، او از آنها چه سودی خواهد برد!

راستش را بخواهید، آمدن ما به این جهان به زحمتش نمی‌ارزید؛ چند سال ناتوان و نادان بودیم و هنوز لذت جوانی را نچشیده، پیری و ناتوانی و انواع محرومیتها و بیماریها ما را به صورت یک عضو طرد شده از اجتماع درمی‌آورد، تازه هر علم و دانش و ثروت اندوخته‌ای داریم باید بگذاریم و به سوی نیستی مطلق روانه شویم و در میان امواج وحشتناک این «دریای ظلمات» بسان رؤیایی که از مغز کودکی به سرعت برق می‌گذرد، محو گردیم.

اصلاً نمی‌دانیم برای چه به اینجا آمده‌ایم و چرا از اینجا می‌رویم؟ و به کجا خواهیم رفت؟ نه در آمدنمان با ما مشورت شد و نه در رفتن ما مشورت خواهد شد؛ نه اصلاً طبیعت کور و کر هدفی می‌تواند داشته باشد؛ یک بازی بی‌معنی را شروع کرده و مرتب آن را تکرار می‌کند.

ممکن نیست کسی ماتریالیست باشد و از نظر «تفکر فلسفی» این چنین که در بالا گفته شده، فکر نکند. وحشت و اضطراب که از این نوع تفکر به انسان دست می‌دهد، کاملاً قابل درک است؛ البته ممکن است طرفداران این مکتب سعی کنند درباره این مطالب کمتر بیندیشند، و چنان خود را سرگرم زندگی و وسایل گوناگون سرگرمی سازند که اصلاً مجال چنین افکاری برای آنها پیدا نشود، ولی مسلماً به مجرد اینکه فرصت کوتاهی برای فکر کردن بیابند امواج سهمگین این افکار، ضربات سنگین خود را بر آنها وارد می‌سازند.



طرز فکر دوم:

این طرح زیبایی که «جهان» نام دارد، آفریده قدرتی است که آن را با هدف مشخصی ایجاد کرده و همواره در مسیر همان هدف، رهبری می‌کند. آن مبدء بزرگ چون سرچشمه همه هستیها و قدرتهاست طبعاً هیچ گونه نیازی به ما ندارد و هم اوست که ما را برای هدف عالی «تکامل» پدید آورده است؛ مسلماً چنان مبدئی با این مشخصات، بی‌نهایت به ما مهربان خواهد بود.

مگر او امکانات فراوانی برای بهتر زیستن در اختیار ما نگذاشته و ما را غرق انواع مواهب خویش نساخته است؟ آری او ما را برای زندگی و «تکامل» آفریده و امکانات آن را نیز به ما داده است.

اگر ما گرفتار ناراحتیهایی می‌شویم بر اثر عدم آشنایی ما به قوانین آفرینش و امکانات وسیعی است که در اختیار ما گذارده شده و یا بر اثر به کار نبستن آنهاست.

وجود ما از دو طرف به «ابدیت» پیوسته است و سلسله تکاملی وجود ما با مرگ هرگز قطع نمی‌شود؛ به جای کلمه نفرت‌انگیز مرگ باید عبارت «انتقال به یک جهان وسیعتر» را بکار ببریم، جهانی که نسبت به این جهان، همچون این جهان است نسبت به عالم «رحم مادر» و به این ترتیب ما با مرگ هیچ چیز را از دست نخواهیم داد.

از طرفی، مسلماً ما از همهٔ اسرار هستی آگاهی نداریم، ولی این را می‌دانیم که هرچه در علم و دانش پیش برویم، چهرهٔ درخشانتری از نظام هستی و زیباییها و ظرافتهای آن در برابر دیدگان ما مجسم می‌گردد و روی این حساب، دلیل ندارد که آن طراح چیره دست کمترین بی‌نظمی و بی‌عدالتی دربارهٔ ما انجام دهد.

تمام هستی ما افراد بشر که روی زمین زندگی داریم بسان قطرهٔ آبی است که در منقار مرغی باشد، اگر این پرنده سبکبار اوج بگیرد، و این قطرهٔ کوچک را روی اقیانوس بی‌پایانی بیندازد برای آن اقیانوس چه فرق می‌کند؟

بنابراین ما برای خدمت به مبدء بزرگ هستی آفریده نشده‌ایم، بلکه او ما را برای «سعادت» خودمان به وجود آورده است.

فعالاً کار به این نداریم که کدامیک از این دو طرز تفکر از نظر استدلالات فلسفی صحیح و کدامیک مردود است؛ این بحث را به کتابهایی که در این زمینه نوشته‌ایم واگذار می‌کنیم.^۱ فعالاً منظور این است:

کدامیک از این دو طرز تفکر (قطع نظر از استدلالات فلسفی) می‌تواند «آرامش واقعی» ما را تأمین کند، و کدامیک ما را در عالمی از بدبینی و سوءظن و نفرت و یأس و احساس تنهایی فرو می‌برد؟

۱. به کتابهای «در جستجوی خدا» و «معمای هستی» و «آفریدگار جهان» مراجعه فرمائید.



پاسخ این سؤال روشن است.

آیا با این حال ما می توانیم در انتخاب یکی از این دو مکتب که تا این اندازه در سرنوشت ما اثر دارد بی تفاوت بمانیم و یا لاقلاً استدلالات طرفداران هر یک از این دو طرز تفکر را درباره جهان هستی مورد بررسی دقیق قرار ندهیم.

این بحث را با گفتار جالبی از «ارنست آدلف» پزشک و جراح معروف پایان می دهیم:

من با تجربیات فراوان به این نکته پی برده ام که از این پس باید جسم بیمار را با به کار بردن وسایل طبی و جراحی و روح او را با تقویت نیروی ایمان به خدا درمان کنم؛ زیرا اعتماد من به داروها و جراحی و ایمان من به پروردگار هر دو روی مبانی علمی استوار شده است...

سپس اضافه می کند:

این تجربه و استنتاج من اکنون مصادف با پیدایش نوعی بیداری در جهان پزشکی شده و آن توجه پزشکان به عامل روانی بیمارهاست.

مثلاً امروز ثابت شده که هشتاد درصد بیمارانی که در شهرهای مهم آمریکا به پزشکان مراجعه می کنند، یک عامل مهم روانی دارند و در حدود نصف این هشتاد درصد، هیچگونه علائم جسمانی برای تشخیص بیماری نشان

نمی‌دهند؛ باید توجه داشت که به عقیده پزشکان، این افراد که بیمارند و در بدنشان بیماری عضوی دیده نمی‌شود، بیماری خیالی نیستند، بلکه واقعاً مریضند.

به نظر پزشکان مهمترین علل بیماری آنها، عبارتند از گناه، کینه توزی، نداشتن عفو و گذشت، ترس، اضطراب و شکست، محرومیت، عدم تصمیم و اراده، شک و تردید و افسردگی.

ولی بدبختانه بعضی از پزشکان روانی هنگام جستجوی عوامل این بیماریها چون خودشان به خدا ایمان ندارند، مسئله ایمان به خدا را از نظر دور می‌دارند.^۱

نتیجه نهایی بحث

باور نمی‌کنیم کسی این کتاب را به دقت مطالعه کند و دستورات آن را به کار بندد و بر نگرانی پیروز نشود!

با پایان یافتن این مقدمه، شما را به مطالعه دقیق این کتاب دعوت می‌کنیم، این کتاب درمان مؤثری است برای همه افرادی که از نگرانی رنج می‌برند، چاره می‌جویند، مضطربند، و شاید فکر می‌کنند کارشان به بن بست کشیده است.

این کتاب انتخاب و اقتباس و نگارشی است از آنچه روانشناس معروف آمریکایی «دیل کارنگی» در کتاب «آئین زندگی» آورده است،



منتها چون کتاب مزبور، به شکل اصلی اش بیشتر برای غریبها مفید بود، و یک فرد شرقی با ویژگیهای فرهنگی و اجتماعی اش شاید نمی توانست به خوبی از آن نتیجه بگیرد بلکه نیاز به بازسازی و افزودن مباحثی و کم کردن مباحثی و تجدید نظر در مباحث دیگری داشت، این کار توسط دانشمند محترم آقای محمد جعفر امامی انجام گرفت، سپس مجدداً مورد بررسی واقع شد و مقدمه مشروحي که مباحث کتاب را تکمیل می کرد بر آن افزوده شد و به این ترتیب می توان گفت: اشکالاتی که به نوشته های کارنگی متوجه می شد، برطرف گردید؛ و امید است به این ترتیب کتابی سازنده و آموزنده و مفید برای عموم باشد.

قم - ناصر مکارم شیرازی

جمادی الثانیه ۱۳۹۷



الَّذِينَ آمَنُوا وَ تَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ
اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ١

همان کسانی که ایمان آورده‌اند و دل‌هایشان
به یاد خدا مطمئن (و آرام) است؛ آگاه
باشید تنها با یاد خدا دل‌ها آرام می‌گیرد.

نگرانی با شما چه می‌کند!

پیشه‌وری که نداند چطور به جنگ نگرانی رود
جوانمرگ خواهد شد. «دکتر آلکسیس کارل»

چند سال پیش ایام مرخصی به اتفاق آقای دکتر «ا - گوهر» رئیس
بیمارستانهای راه آهن «سانتافیا» به گردش رفته بودم، با هم دربارهٔ اثر
نگرانی صحبت می‌کردیم؛ دکتر گفت: «هفتاد درصد از بیمارانی که به
پزشکان مراجعه می‌کنند اگر خود را از ترس و نگرانی آزاد سازند
می‌توانند شخصاً خود را معالجه کنند» نه اینکه می‌خواهم بگویم
امراض از قبیل: سوء هاضمه عصبی، بعضی از زخمهای معده،



اختلالات قلبی، مرض بیخوابی و بعضی دردها وجود ندارد؛ نه، اینها وجود دارند و محسوس هستند و از این جهت که خودم مدت ۱۲ سال به زخم معده مبتلا بودم با اطلاعات کافی در این باره صحبت می‌کنم؛ ترس اثر می‌کند و معمولاً عصیر معدی را از حالت طبیعی خارج می‌کند و همان باعث زخم معده می‌گردد.

دکتر «ژ-م» در کتاب «اختلالات عصبی معده» می‌نویسد:

«آنچه می‌خورید باعث قرعۀ معده نمی‌شود بلکه آنچه شما را می‌خورد (نگرانی) موجب پیدایش این زخم است.»

دکتر «د- الواریز» که در کلینیک «مایو» کار می‌کند می‌گوید:

«شدت و ضعف زخمهای معده اغلب نسبت مستقیم با شدت و ضعف درجۀ هیجانات درونی دارد.» این گفته متکی به آزمایش در مورد ۱۵ هزار بیمار است که برای اختلال معده به «کلینیک» مراجعه کرده‌اند؛ که اغلب، ترس، نگرانی، حسد، خودپسندی فوق العاده، و عدم لیاقت در سازش با محیط، علل و عوامل مؤثر بیماریهای معده و زخمهای آن می‌باشد، چهار پنجم این جمعیت هیچ علت طبی برای زخمهای معده خود نداشتند.

زخم معده موجب مرگ شما است و طبق نوشته مجله «لایف» در بین بیماریهای خطرناک رتبه دهم را حائز است.

آقای دکتر «ه» که در «کلینیک مایو» کار می‌کند نامه‌ای در جلسۀ سالیانۀ انجمن پزشکان و جراحان کارخانجات آمریکا قرائت کرده که: از ۱۷۵ کارمند که سنشان به طور متوسط ۴۳ سال است و مورد آزمایش

قرار گرفته‌اند، یک سوم آنها گرفتار سه بیماری: فشار خون، زخم معده و مرض قلبی می‌باشند که منحصر به زندگانیهای پرهیجان و ناراحت است.

ملاحظه می‌فرمایید یک سوم از کارمندان، صاحب این بیمارها هستند و پیش از ۶۵ سالگی تیشه به ریشه حیات خود می‌زنند، درمقابل چه کامیابی حاصل می‌کنند؟! آیا کسی را که در راه پیشرفت کسبش نتیجه‌ای جز زخم معده و اختلالات قلبی ندیده است می‌توان کامیاب خواند؟! چه فایده دارد اگر دنیایی را به انسان بدهند و در مقابل سلامتی‌اش را بگیرند؟! اگر تمام دنیا را هم داشته باشد شب بر یک بستر بیش نمی‌خوابد و بیش از سه وعده غذا نمی‌خورد؛ این کار برای یک چاه‌کن فقیر هم میسر است و به مراتب آسوده‌تر است و از غذایی که می‌خورد بیش از یک شخص بانفوذ لذت خواهد برد.

من ترجیح می‌دهم یک کار ساده داشته باشم تا اینکه در ۴۵ سالگی با داشتن ریاست و مقام بلندی، سلامت خود را از دست بدهم.

اخیراً رئیس یک شرکت سیگارسازی که معروفیت جهانی دارد در جنگلهای کانادا هنگام مسافرت در ۶۱ سالگی قلبش از حرکت باز ماند و میلیونها دلار باقی گذاشت.

به عقیده من این مرد با آن مقام و سرمایه، نصف پدر من که زراعت می‌کرد و در ۸۹ سالگی بدون پس‌انداز رخت از جهان بربست، کامیاب و موفق نبود.

برادران «مایو» که کلینیک آنها معروف است اعلام کرده‌اند نصف



بیشتر تختخوابهای بیمارستانها را کسانی اشغال کرده‌اند که گرفتار ناراحتی عصبی می‌باشند؛ مرض آنها از فساد و خرابی اعصابشان نیست بلکه از هیجان درونی، محرومیت، تشویش، نگرانی، ترس، عدم موفقیت، ناامیدی و یأس سرچشمه می‌گیرد.

افلاطون می‌گوید:

«بزرگترین اشتباهی که پزشکان مرتکب می‌شوند این است که سعی در معالجهٔ جسم دارند بدون اینکه لحظه‌ای هم در صدد شفای فکر و روح برآیند در حالی که فکر و جسم توأم بوده و نمی‌توان آنها را جداگانه انگاشت و به طور جداگانه معالجه‌شان کرد.»

پس از هزارها سال علم پزشکی تازه این حقیقت بزرگ را درک کرده، و یک رشتهٔ جدید در علم پزشکی به نام «پسیکو - سماتیک» (طبی که هم جسم و هم فکر را معالجه می‌کند) به وجود آمده، علم پزشکی به علل امراضی که در اثر میکرب به وجود می‌آید پی برده ولی به مرحله‌ای نرسیده که قادر باشد اختلالات فکری و جسمی را که میکرب در آنها مؤثر نیست، و از تحریکات عصبی، نگرانی، ترس، حسد، محرومیت و ناامیدی سرچشمه می‌گیرد، کشف کند.

تلفات ناشی از بیماریهای روحی با سرعت رو به تزاید است؛ از هر ۲۰ نفر ساکنین فعلی آمریکا یک نفر قسمتی از عمرش را در بیمارستان روانی به سر برده، و یک ششم جوانانی که در جنگ جهانی دوم به زیر پرچم خوانده شدند به علت نقایص فکری و روحی از خدمت معاف گردیدند.



هم‌اکنون کتابی تحت عنوان «جلو نگرانی را بگیر و سالم و راحت زندگی کن» از آقای دکتر «ادوارد - پ» روی میز من قرار دارد که فصلهای برجسته‌اش از این قرار است:

«نگرانی با قلب چه می‌کند!» ؛ «فشار خون از نگرانی به وجود می‌آید!» ؛ «روماتیسم ممکن است از نگرانی باشد!» ؛ «نگرانی چطور معده شما را ضعیف می‌کند!» ؛ «نگرانی باعث سرماخوردگی است!» ؛ «مرض قند از نگرانی به وجود می‌آید!»

نگرانی می‌تواند حتی اشخاص بسیار متین و خونسرد را بیمار کند. ارتش ژنرال «گران» ۹ ماه «ریچی موند» را در محاصره داشت؛ از طرفی نفرات ژنرال «لی» کم‌کم عقب نشینی می‌کردند، و از آن طرف ژنرال گران از هر سمت در تعقیب بود و رابطه‌اش از طرفین و پشت سر با متفقینش قطع بود؛ گران از سردرد شدید نمی‌توانست حتی جلوی پایش را ببیند، در یادداشتهای روزانه‌اش نوشته است: تمام شب پاهایم را در آب گرم و خردل گذاشته بودم و برای رفع سردرد «ضماد خردل» به میچ دست و پشت گردنم نهادم تا شاید قبل از آفتاب درد تخفیف یابد.

فردا صبح از درد رهایی یافت ولی نه به واسطه دوا، خیر، یک سوار چهار نعل خود را به کنار کلبه رسانید و نامه ژنرال لی را تسلیم وی کرد، در نامه آمده بود که: «حاضر است تسلیم شود».

گران در یادداشتهای روزانه‌اش می‌نویسد:

«وقتی که آن افسر حامل نامه رسید هنوز سرم درد می‌کرد، اما همان



لحظه که چشمم به مطالب آن نامه افتاد فوراً خوب شدم.»
روشن است هیجانات روحی و نگرانی باعث آن کسالت شده بود و
همین که هیجانات، به اعتماد نفس و موفقیت و پیروزی مبدل شد،
سردرد شفا یافت.

اگر بخواهم بدانم نگرانی با مردم چه کار می‌کند لازم نیست به
کتابخانه رجوع کنم؛ کافی است از پنجره عمارتی که مشغول نوشتن
هستم به خارج بنگرم و همسایه خود را که در اثر اضطراب و تشویش
به مرض قند گرفتار شده زیر نظر بگیرم؛ چندی پیش هنگامی که سهام
بازار تنزل کرد، مواد قندی و اوره در خون همسایه خودخور و ناراحت
من، بالا رفت.

وقتی که مردم شهر «بردو»، «مونیتن» فیلسوف شهیر فرانسوی را به
ریاست شهرداری انتخاب کردند، وی خطاب به همشهریاناش چنین
گفت:

«من خیلی مایل و مشتاقم که امور شهر را به دست بگیرم ولی هرگز
ریه و کبد خود را در این راه نخواهم گذارد!»

ای کاش این همسایه طمعکار من ترقی و تنزل بازار را مستقیماً در
خونش راه نمی‌داد که برای همین تقریباً خود را از پای درآورده.

نگرانی می‌تواند شما را گرفتار ورم مفاصل کند و در صندلیهای
چرخ‌دار بنشاند. دکتر «ر - س» که از استادان بنام دانشکده پزشکی
«کورنل» و از معروفترین متخصصان ورم مفاصل است عقیده دارد:

«ناکامی در زناشویی، غصه و مصیبت‌های مالی، تنهایی، نگرانی و

تألمات ممتد از عوامل مؤثر ورم مفاصل می‌باشند..»

این جریان مربوط به یکی از دوستانم است که گرفتار یک بحران مالی شد و شرکت گاز، لوله گاز منزلش را قطع کرد و از قبول رهن عمارتش خودداری کرد، زنش ناگهان به ورم مفاصل مبتلا شد، و هیچگونه دواایی مؤثر واقع نشد ولی هنگامی که کار و بارشان خوب شد، آن بیماری خودبه‌خود بهبود یافت.

دکتر «ویلیام - م - گ» در انجمن پزشکی آمریکا اظهار داشت: «نگرانی موجب فساد دندان می‌شود» و این‌طور ادامه داد که:

«هیجانات و احساساتی که مولد نگرانی، ترس، و نقوق کردن است باعث برهم زدن توازن کلسیم بدن شده و دندان را فاسد می‌کند.» او درباره یکی از بیمارانش که دندانهای سالم و خوب داشت صحبت کرد که در اثر بیماری ناگهانی زنش سخت نگران گردید و در مدت سه هفته که زنش در بیمارستان بود ۹ دندانش کرم خورد و خراب شد، کرم خوردگی که از نگرانی و تشویش به وجود آمده بود.

چندی قبل به اتفاق یکی از دوستان که به بیماری «غدد درقی» مبتلا بود به یکی از متخصصان معروف این مرض مراجعه کردیم - غدد درقی کنترل بدن را به عهده دارند، که اگر تندکار کنند و یا کند، نظام بدن به هم می‌ریزد، بلکه باید آن را منظم نگاه داشت و نگذارد از اعتدال خارج شود - دکتر مزبور ۳۸ سال است که به معالجه این بیماران اشتغال دارد. تصور می‌کنید روی یک صفحه چوب که در اطاق انتظار بیمارانش آویخته بود چه نوشته بود؟ من هنگام انتظار، آن را پشت



پاکتی یادداشت کردم و به نظر شما می‌رسانم:

استراحت و تفریح

مؤثرترین عوامل استراحت و تفریح، همانا ایمان صحیح به دین، خواب و خنده است؛ به خداوند ایمان داشته باش، خوب خوابیدن را بیاموز، جنبه شوخی و تفریح زندگی را ببین، در آن صورت صحت و سعادت نصیب تو خواهد شد!

اولین سؤالی که دکتر از دوست من کرد این بود: «چه اضطراب و ناراحتی فکری باعث این حالت شده است؟» و او را متوجه ساخت که اگر نگرانی را از خود دور نکند مرض قند، اختلالات قلبی، زخم معده نیز که از بستگان و اقوام نزدیک این مرض خطرناک می‌باشند بر بیماری فعلی‌اش افزوده خواهد شد.

کمتر عاملی چون نگرانی و تشویش می‌تواند زیبایی صورت یک زن را زایل کند؛ نگرانی، صورت را منقبض می‌کند و باعث آن می‌گردد که زانوی غم به بغل گرفته و دستها را زیر چانه گذارد تا چروکهای بی‌شمار در صورت پیدا شود؛ نگرانی یک حالت عبوسی و ترشروبی دائمی به ما داده و موهای سرمان را سفید می‌کند و در بعضی موارد باعث ریزش آن نیز می‌شود و حتی قادر است چهره را نیز تغییر دهد.

در جنگ جهانی دوم، آمریکا حدود ۳۰۰ هزار تلفات در میدان جنگ داد در حالی که دو میلیون نفر غیر نظامی در همین مدت در اثر بیماری قلب از دنیا رفتند که یک میلیون آنها بیماری قلبیشان ناشی از نگرانی از زندگی پرهیجان و ناراحت، بود.



«الکسیس کارل» توجهش به اثرات بد نگرانی بر قلب است که می‌گوید:

«پیشه‌وری که نداند چگونه به جنگ نگرانی رود جوانمرگ خواهد شد.»

دیده نشده است سیاه‌پوستان به بیماری قلبی که ناشی از تشویش و اضطراب است گرفتار شده باشند زیرا آنها مردانی خونسردند، که حوادث را با آرامش خیال استقبال می‌کنند.

پزشکان بیست مرتبه بیشتر از زارعان به امراض قلبی دچار می‌شوند، زیرا آنها زندگانی‌شان پرهیجان است که نتیجه آن همان امراض قلبی است.

«ویلیام جیمز» می‌گفت:

«خداوند ممکن است از گناهان ما بگذرد ولی سلسله اعصاب دست از سر ما بر نمی‌دارد!»

در امریکا تعداد کسانی که **انتحار** می‌کنند به مراتب بیش از کسانی است که از بیماریهای خطرناک تلف می‌شوند.

چرا؟

جوابی جز نگرانی ندارد.

فرماندهان ستمگر دستگاه تفتیش عقائد مذهبی (انگیزیسیون) در اسپانیا و آلمان هیتلری هنگامی که می‌خواستند زندانیان، مخالفان و محکومان به اعدام را شکنجه کنند از وسیله ساده‌ای استفاده می‌کردند، از آب، همین وسیله ساده، دست و پای شخص را می‌بستند و مشک آبی



بالای سرش قرار می‌دادند که مرتب و به طور مداوم و در فاصله معین قطرات آب بر سرش بچکد این قطرات در پایان کار چون ضربه چکش بر مغز محکوم بیچاره صدا می‌کرد و بالاخره او را دیوانه می‌ساخت.

نگرانی چون آن قطرات مداوم آب است که اگر پی‌درپی بر انسان فروریزد او را به جنون کشیده و به خودکشی وادارش می‌کند.

اگر شما آدمی هستید که دائماً آشفته و مضطربید مسلماً به زودی گرفتار خطرناکترین امراض «آنژین دوپواترین» خواهید شد. اگر به این بیماری دچار شوید از شدت درد فریاد خواهید کرد، خدا خدا کرده و نعره می‌زنید و عهد خواهید کرد که دیگر گرد نگرانی نگردید.

آیا به حیات خود علاقه دارید؟ می‌خواهید عمر طولانی کنید؟ می‌خواهید از سلامت برخوردار شوید؟ راه رسیدن به آنها نشان داده شده: دکتر «آلکسیس کارل» می‌گوید:

«کسانی که در شهرهای پرجمعیت و شلوغ بتوانند آرامش باطنی خود را حفظ کنند از امراض عصبی و روحی مصون و محفوظ خواهند ماند!» اما آیا ما قدرت حفظ امنیت باطنی خود را در این عصر پرغوغا داریم؟ پاسخ آن مثبت است؛ اکثر ما آن قدر قوی هستیم که تصورش را هم نمی‌توانیم بکنیم.

مسلماً شما خوانندگان از نظر ذخایر باطنی از «الگا» که توانست خود را از یک موقعیت خطرناک و بحرانی از نگرانی نجات دهد، دست کمی ندارید؛ بلکه بهتر موفق خواهید شد.



او در نامه‌اش اینطور برایم شرح داد:

«هشت سال و نیم مرا محکوم به مرگ کردند؛ یک مرگ تدریجی و اسفبار که از سرطان سرچشمه می‌گرفت؛ این حکم را برادران «مایر» که فهمیده‌ترین پزشکان بودند صادر کردند؛ به کوچه بن‌بستی راهنمایی‌ام کردند که به زودی به پایان می‌رسید و آخرین نقطه‌اش مرگ بود.

«اما من جوان بودم نمی‌خواستم بمیرم، در حال ناامیدی به پزشک معالج خود آقای دکتر «ماک-ک» تلفن کردم و با گریه همه چیز را برایش گفتم؛ دکتر عجولانه مرا سرزنش کرد و گفت: الگ! چه خبر است؟! استقامت داشته باش! البته اگر اینطور گریه کنی چیزی جز مرگ به دست نخواهی آورد؛ تو امروز به بدترین چیزها محکوم شده‌ای ولی حقیقت امروز را بپذیر و نگرانی را از خود دور کن و به فکر چاره باش!

«من در همانجا سوگند خوردم، سوگندی که ریشه‌هایش در تاروپود بدنم فرونشست که دیگر نگران نشده، گریه نکنم! اگر موضوعی فکرم را مشغول کرد بر آن چیره شوم، می‌خواهم زنده بمانم!

«من ۴۵ روز، هر روز چهارده دقیقه زیر اشعه «ایکس» قرار می‌گرفتم، بدنم لاغر شده بود، پاهایم به رنگ سرب درآمده بود، اما ناراحت نشدم؛ گریه نکردم؛ می‌خندیدم و تبسم لحظه‌ای از لبانم دور نمی‌شد؛ شفا یافتم؛ البته تنها خنده موجب شفای من نشد ولی فرح و انبساط روحی در شفای امراض کمک فراوان می‌کند؛ به هر حال، من شفای معجزه‌آسایی از سرطان را آزمایش کردم؛ و در تمام عمر هیچ‌وقت تندرست‌تر از این چند سال اخیر نبوده‌ام و آن را مدیون



دکتر «ماک - ک» می دانم که گفت:

«حقیقت امروز را بپذیر، نگرانی فردا را از خود دور کن و به فکر چاره

باش!»

تکرار می کنم که الکسیس کارل می گوید:

«پیشه‌وری که نداند چطور به جنگ نگرانی رود جوانمرگ خواهد شد!»

اسلام در آیات متعددی اطمینان و آرامش را در سایه لطف پروردگار می داند و روشن است شخصی که ایمان داشته باشد متوجه است نگرانیها نمی توانند او را از پای آورند زیرا تکیه گاه او خداست که می تواند همه مشکلات او را دفع کند و هر وضعی برایش پیش آید آن را به صلاح خود می داند و از آن استقبال می کند و ضمناً خوب به خاطر دارد که او برای این چند روزه ساخته نشده که پس از مرگ فنا و هیچ شود بلکه می داند زندگی این جهان برای همه پایان یافتنی است و باید در جایی دیگر زندگی جاودانی را شروع کرد.

آیات ۱۲۶ سوره آل عمران و ۱۰ سوره انفال و ۲۸ سوره رعد به این مسئله یعنی آرامش خاطر و اطمینان نفس اشاره دارند و در سوره رعد با صدای رسا می یابیم که می فرماید:

«أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ؛ آگاه باشید، تنها با یاد خدا دلها آرام می گیرد!» زیرا زندگی منهای خداوند چیزی جز پوچی و هیچی نخواهد بود که به دنبال آن نگرانی در همه جوانب زندگی پدید خواهد آمد.

۹ دستور پرارزش

برای اینکه حداکثر استفاده را از این کتاب ببرید راهنمایهای ذیل را به دقت بخوانید:

۱- برای استفاده حداکثر از این کتاب یک شرط مهم و اساسی لازم و حتمی است و بدون واجد بودن این شرط هزاران دستور در باره طریقه مطالعه این کتاب بی ثمر خواهد بود.

این شرط لازم چیزی جز یک میل و رغبت فراوان به یاد گرفتن، یک تصمیم قوی برای جلوگیری از نگرانی و آغاز حیات نوین نیست!

اما چه کنید که چنین شوق و رغبتی در شما به وجود آید؟ باید دائماً اهمیتی را که این اصول و نکات در زندگی شما دارند به خویشتن یادآور شوید؛ به خود تلقین کنید که: آرامش خاطر، سعادت، سلامت و حتی شاید اراده و تصمیم من در زندگی به طور عمده به اجرای نکات و حقایق مسلم قدیمی و ابدی این کتاب بستگی دارد.

۲- هر فصل را یک بار به سرعت مطالعه کنید و پس از رسیدن به آخر برگردید و بار دیگر به دقت همان فصل را مطالعه کنید و در نتیجه



ملاحظه خواهید کرد هم در وقت صرفه جویی کرده‌اید و هم به نتیجهٔ بهتری رسیده‌اید.

۳- در حین مطالعهٔ کراراً توقف کنید و از خود بپرسید این تذکرات را چگونه و چه وقت به کار خواهید بست.

۴- هنگام مطالعهٔ مداد یا قلم قرمزی در دست داشته باشید، چنانچه به تذکر و دستور مفیدی رسیدید پهلویش علامتی بگذارید و زیرش خط بکشید و سؤالات بسیار مهم را با چهار علامت (x x x x) مشخص کنید، نمی‌دانید کتابی که به این طریق علامت‌گذاری شده باشد چقدر شما را به خود علاقمند می‌سازد و مرور و مطالعه‌اش آسان است.

۵- اگر می‌خواهید از این کتاب فایدهٔ حقیقی ببرید تصور نکنید که یک مطالعهٔ سطحی و استفادهٔ جزئی کفایت می‌کند، پس از آنکه به دقت آن را مطالعه کردید هر ماه چند ساعت برای مرور آن وقت صرف کنید و هر روز آن را روی میز کارتان بگذارید و مکرر آن را مطالعه کنید؛ پیوسته بدون احساس خستگی استعدادهای باطنی خود را با استفاده از مطالب این کتاب تقویت کنید و به خاطر داشته باشید که اجرای این دستورات فقط در صورتی ممکن است جزو رفتار عادی و غیر ارادی شما بشود که در مطالعه و به کار بردن آنها مهارت و جدیت مبذول دارید.

۶- اگر می‌خواهید این دستورات در ذهن شما جایگزین شود باید به آنها عمل کنید و در هر فرصتی به کارشان بندید و گرنه به زودی از یاد شما خواهد رفت و فقط علمی که به کار بسته شود در خاطر باقی می‌ماند.

«برنارد شاو» می‌گوید: «اگر به کسی چیزی بخواهی بیاموزی هرگز یاد نمی‌گیرد حق با اوست» زیرا آموختن یک امر مثبت و عملی است و



فقط از راه عمل است که دانشی ملکهٔ انسان می‌شود و به خاطر می‌ماند. تصدیق دارم اجرای این دستور مشکل است ولی به خاطر داشته باشید که می‌خواهید با این کار حیات نوینی آغاز کنید و این به صرف وقت، استقامت و تمرین روزانه نیازمند است.

پس باید کراراً به صفحات آن مراجعه کنید و آن را رسالهٔ عملی برای پیروزی بر نگرانیها قرار دهید و هنگامی که با مشکلات مواجه شدید عصبانی نشوید و هیچ کاری را به حکم غریزه و تحت تأثیرات آنی انجام ندهید بلکه به صفحات این کتاب متوسل شوید و جملات و دستوراتی را که نشان کرده‌اید مرور کرده و انجام دهید آن وقت به نتایج معجزه آسای آن بنگرید.

۷- از این درس یک بازی سرگرم‌کننده و مفیدی به وجود آورید و با دوستان و آشنایان و اطرافیان حتی همسر خود پیمان ببندید که هر وقت توانستند شما را در موقع نقض یکی از این دستورات متوجه سازند مبلغی به عنوان جایزه از شما بگیرند.

۸- به فصل آینده^۱ این کتاب (اشتباهاتی که تاکنون مرتکب شده‌ام) رجوع کنید و ببینید چگونه آقای «ه. پ. - هوول» و «بنیامین فرانکلین» در هر هفته یک شب به کارهای خوب و بد خود رسیدگی می‌کردند تا اشتباهات خود را جبران کنند چرا شما هم از طرز کار آنها پیروی نمی‌کنید تا بهتر بتوانید خود را در انجام دستورات این کتاب بیازمایید، این عمل دو فایده دارد:



اولاً - متوجه می شوید که به عمل تربیت خود که هم شوق انگیز و هم گرانهاست مشغول هستید.

ثانیاً - مشاهده می کنید که قدرت شما برای جلوگیری از نگرانی و آغاز حیات، روزبه روز تقویت می شود و چون شاخه های درخت باروری رشد و نمو کرده و در توسعه می باشد.

۹- دفتر یادداشت روزانه ای تهیه کنید و موفقیت هایی را که در اجرای این دستورات به دست می آورید با ذکر اسم و تاریخ آن یادداشت کنید، نمی دانید مطالعه این یادداشتها در سالهای بعد چه اثر معجزه آسایی در شما می گذارد و نگاهداری این دفتر تا چه اندازه در گرفتن نتایج بهتر به شما کمک خواهد کرد.

خلاصه این قسمت:

- ۱- میل و رغبت شدید و به کار بردن دستورات برای رفع نگرانی.
- ۲- هر فصل را دو بار مطالعه کنید.
- ۳- در حین مطالعه توقف کنید و از خود بپرسید چگونه این دستورات را عملی سازم.
- ۴- علامت و خط کشیدن زیر مطالب.
- ۵- هر ماه یک مرتبه این کتاب را مرور کنید.
- ۶- این کتاب را رساله عملی پیروزی بر نگرانیها قرار دهید.
- ۷- سفارش کنید شما را متوجه نقض دستورات آن کنند.
- ۸- یادداشت پیشرفتها.
- ۹- دفتر یادداشت.



راه مبارزه با نگرانیها

مشکلات را تجزیه کنیم

با آشنایی به سه مرحله ذیل باید خود را برای مقابله با نگرانیها آماده کنیم:

۱- درک حقیقت و اصل مطلب

۲- تجزیه و تحلیل آن

۳- مرحله تصمیم و سپس اقدام

این روشی است که ارسطو به شاگردش تعلیم داده و اگر هم بخواهیم از مشکلات زندگی برهیم باید از آن پیروی کنیم. حال باید دید قسمت اول یعنی درک حقیقت تا چه اندازه مهم و قابل توجه است؛ بدون تردید بدون درک مطلب و آگاهی از کنه آن، هر چه هم به خود زحمت بدهیم نه تنها مشکلی حل نمی شود بلکه جز تشدید پریشانی و اغتشاش فکر، نتیجه ای نخواهیم گرفت. «ه. ه.» که ۲۲ سال معاونت مدرسه عالی کلمبیا را به عهده داشت، مشکلات متجاوز از بیست هزار دانشجو را از همین طریق حل کرد.



او در یکی از ملاقاتهایش به من گفت:

«آشفته‌گی و بی‌نظمی مؤثرترین عامل نگرانی است؛ بیشتر نگرانیهای دنیا به کسانی عارض می‌شود که می‌کوشند قبل از شناخت مشکل و کسب اطلاعات کافی درباره آن، تصمیم بگیرند و دست به اقدام بزنند.

«من هرگز در باره مشکلی که سه‌شنبه آینده قرار است برایم پیش آید، قبل از موعد مقرر اقدام نمی‌کنم، حتی تصمیم‌گیری بدون عمل هم نمی‌کنم؛ طی مدت باقیمانده تا فرارسیدن مشکل، افکار خود را متمرکز می‌کنم و بدون ناراحتی و عذاب کشیدن، می‌کوشم اطلاعات لازم در باره مشکل را به دست آورم و یا آن را تکمیل کنم. اگر بتوانم تا زمان وقوع مشکل اطلاعاتم را کامل کنم، مشکل خود به خود از میان می‌رود...»

«البته اطلاعات راجع به مشکل، باید حقیقی باشد نه خیالی و فریبنده!

«باید اعتراف کنم که ما به ندرت به این دستور عمل می‌کنیم و غالباً دنبال چیزی می‌گردیم که تخیلات و نظریات ما را تأیید کند و افکار غیرآن را از خود دور می‌کنیم...»

«کسی که در تحقیقات بر تخیلات تکیه کند، همچون سگ شکاری است که به دنبال یک شکار خیالی باشد...»

«اگر تصور ما این باشد که $2 \times 2 = 5$ است، مشکل عجیبی خواهیم داشت؛ البته نه تنها به خاطر آن که پاسخ غلط است؛ بلکه به این خاطر که



پاسخ غلط مانده تنها برای دیگران قابل قبول نیست بلکه باعث تمسخرمان نیز می شود.

«متأسفانه امروزه در دنیا افراد زیادی هستند که بر درستی رابطه $2 \times 2 = 5$ پافشاری می کنند و اشکال را در دیگران می بینند، نه خودشان! در حالی که این عده باید بپذیرند وقتی حامل 2×2 چهار نباشد، برای دیگران فرقی نمی کند که از نظر شما پنج باشد یا ۵۵۵! اصل ماجرا غلط بودن نظر شماست، بزرگی و کوچکی غلط مهم نیست.

»پس چه باید کرد؟

«یگانه راه این است که احساسات را در تعقل و تفکر مداخله ندهیم و در یک راه حقیقی و عملی قدم برداریم. ولی این کار هنگام هجوم نگرانی و تشویش آسان نیست؛ من ضمن عمل، دو شیوه زیر را مؤثر یافته ام:

«۱- وقتی که اطلاعات و حقایق جمع آوری می کنم و انمود می کنم که این را برای دیگری جمع آوری می کنم؛ این فکر کمک می کند که با خونسردی جنبه بی طرفی را حفظ کنم و جلو احساساتم را بگیرم.

«۲- در ضمن جمع آوری اطلاعات درباره مشکل، خود را وکیل مدافع حریف خود تصور می کنم؛ روشن تر بگویم: بر ضد خود شروع به جمع آوری مدارک می کنم و آن چیزهایی را که با انتظارات و توقعاتم ناسازگار است و هرگز مایل نیستم با آن روبه رو گردم روی کاغذ می آورم؛ آنگاه با کمال خونسردی پشت میز نشسته، اول مطلب مفید برای خود، و سپس آنچه را که حریف ممکن است از آن استفاده کند



یادداشت می‌کنم و معمولاً با آسانی حقیقت امر را پیدا می‌کنم.
پس نخستین دستور این است: تا وقتی حقیقت امر و عوامل مؤثر
در آن را درک نکنیم، نگران نشویم.

از این مرحله که بگذریم باید بدانیم کشف حقیقت امر، و عوامل
مؤثر، بدون تجزیه و تحلیل فایده‌ای ندارد. و بهترین راه ثبت روی
کاغذ است؛ زیرا یادداشت کردن و مشخص نمودن مشکل در
تصمیم‌گیری عاقلانه مؤثر است.

«چارلز - ک» در این باره گفته: «مشکلی که خوب تشریح و حلاجی
شده باشد، نصفش حل شده است.»

در ذیل برای شما مجسم خواهیم ساخت که یک مرد چگونه آنچه
را که مورد بحث ماست توانست به طور شایسته‌ای انجام دهد.
«گ. ل. چ» مدیر یکی از شرکتهای معروف آمریکایی در خاور دور
است؛ او در سال ۱۹۴۲ که ژاپنها «شانگهای» را اشغال کردند در چین
اقامت داشت؛ داستان خود را برایم چنین تعریف کرد:

«پس از اشغال شانگهای، از طرف دولت ژاپن مأموری برای
رسیدگی به موجودی شرکت سهامی بیمه‌ای که من مدیر آن بودم تعیین
شد؛ درباره این مأمور که درجه دریا سالاری داشت سفارش اکید شده
بود که از هر نوع کمکی مضایقه نشود؛ من دو راه در پیش داشتم یا با او
همکاری کنم، یا مرگ را برای خود انتخاب کنم!

«چون نمی‌خواستم شق دوم را بپذیرم چاره‌ای جز اجرای



دستورات مقامات ارتش ژاپن نبود. کاری که توانستم به نفع شرکت بکنم یک رقم بزرگ وثیقه به مبلغ ۷۵۰ هزار دلار - در صورتی که به دریا سالار دادم - از قلم انداختم، به این بهانه که این مبلغ به شرکت مادر هونگ کونگ تعلق دارد.

«ولی می ترسیدم آنها آگاه شوند و دچار گرفتاریهای خطرناکی شوم؛ و این ترس به جا بود زیرا رئیس حسابداری شرکت، روز یکشنبه به من اطلاع داد: دریا سالار ژاپنی متوجه شده، و از شدت خشم به خود پیچیده، پاهایش را به زمین می کوبیده و فحاشی می کرده که مدیر شرکت، به دولت ژاپن خیانت کرده است. و می دانستم مجازات خیانت و اقدام برضد دولت ژاپن زندان «بریج هاوس» است، این همان زندانی است که عده ای از دوستانم پیش از اینکه به این زندان بیفتند خودکشی کردند، و عده ای پس از ده روز بازجویی و شکنجه به آنها ملحق شدند. «برای نجات چه باید می کردم؟ اگر به طریق مؤثر در حل مشکلات واقف نبودم آن روز چقدر گرفتار ترس و وحشت می شدم؛ ولی سالها بود که هر وقت در کاری نگران می شدم فوراً به طرف ماشین تحریر می رفتم و دو سؤال ذیل را ماشین می کردم:

«۱ - چه چیز مرا نگران کرده است؟

«۲ - چه می توانم در این باره بکنم؟

«روی همان حساب قبلی به طرف ماشین تحریر رفتم و دو سؤال بالا و پاسخ آن را ماشین نمودم:

«۱ - چه چیز مرا نگران کرده است؟



«پاسخ - می ترسم که فردا صبح مرا به زندان «بریح هاوس» بپندازند.

«۲ - چه می توانم در این راه بکنم؟

«پاسخ - چند ساعت روی این سؤال فکر کردم و به نظرم چهار راه حل رسید که با نتایج احتمالی هریک، ماشین کردم:

«۱ - می توانم دریا سالار را ملاقات کرده و او را قانع سازم؛ مشکل این کار در این است که او زبان انگلیسی نمی داند و اگر به وسیله مترجم صحبت کنم ممکن است تحریک شده و عصبانی گردد و این نتیجه ای جز مرگ ندارد، و با آن اخلاق تندش بعید نیست بدون اینکه به حرفهایم گوش دهد دستور دهد مرا به زندان بپندازند.

«۲ - می توانم فرار کنم؛ این هم مقدور نیست، آنها تعقیب می کنند خیلی زود دستگیر و اعدام می شوم.

«۳ - از این اطاق خارج نشده و به اداره بروم؛ این هم فایده ندارد زیرا دریا سالار از غیبتم مشکوک شده و به دنبال خواهد فرستاد و بدون محاکمه به مأمورین شکنجه و زندان تسلیم خواهد کرد.

«۴ - مثل همیشه فردا صبح به اداره بروم؛ اگر این کار را بکنم امید آن است که دریا سالار آن قدر سرش شلوغ باشد که به فکر گذشته نیفتد و اگر به یاد داشته باشد ممکن است خونسردی خود را باز یافته برای من دردسری ایجاد نکند و می توانم در صورت لزوم او را قانع سازم.

«پس از آنکه به دقت روی این طرق حل، مطالعه کردم راه چهارم را پذیرفتم و فردا صبح مانند معمول به اداره رفتم؛ خونسردی خود را حفظ کردم؛ دریا سالار طبق معمول مشغول کار بود.



«دریاسالار بدون اشاره به حادثه دیروز، سر صحبت را باز کرد. آن روز از هر دری حرف زدیم جز اشاره به موضوع روز گذشته. گو اینکه اتفاقی نیفتاده است؛ آن روز به خیر و خوشی گذشت.

«دریاسالار شش هفته بعد به توکیو احضار شد و نگرانی من به کلی برطرف شد. و این میسر نبود مگر به کمک دقت و توجه لازم در آن روز یکشنبه که تصمیم گرفتم و توانستم زندگی ام را حفظ کنم. اگر بی تأمل و عجول دست به کاری می‌زدم، خطای بزرگی مرتکب شده بودم که حاصل آن برای من مرگ بود.

«حتی اگر آن شب را دیوانه وار و با دل مشغولی می‌گذراندم و شب را نمی‌خوابیدم،

فردا که با قیافه نگران و حالت پریشان و شتابزده به اداره می‌رفتم، دریاسالار نسبت به من سوء ظن پیدا می‌کرد و علیه من تحریک می‌شد. «تجربه به من ثابت کرده است که - چگونگی رسیدن به مرحله تصمیم - تا چه اندازه در اخذ تصمیم و موفقیت مؤثر می‌باشد و چقدر در زندگی ارزش دارد.

«نرسیدن به مقصود و نیافتن هدفی ثابت و ناتوانی در رفع بلا تکلیفی و حیرت، بیشتر مردم را به اختلالات عصبی دچار می‌کند و آنها را به طرف دوزخ زندگی می‌کشاند.

«من به این حقیقت رسیده‌ام که پنجاه درصد نگرانیها تا رسیدن به مرحله تصمیم قطعی نابود می‌شوند و چهل درصد نیز در جریان اجرای تصمیم از بین می‌روند. «و به این ترتیب ۹۰ درصد نگرانیهای



من با طی چهار مرحله زیر از میان می‌روند:

« ۱ - دقیقاً می‌نویسم چه چیز باعث نگرانی‌ام شده است؟

« ۲ - چه می‌توانم در این باره انجام دهم؟

« ۳ - تصمیم خود را می‌گیرم.

« ۴ - فوراً آن تصمیم را اجرا می‌کنم. »

یادآوری یک نکته بسیار بجاست و آن اینکه شخص نگران و مشوش، چنانچه ایمان مذهبی داشته باشد و به خدا و جهان دیگر مؤمن باشد، در این صورت گرفتن تصمیم و به مرحله اجرا گذاردن آن سریعتر و با موفقیت بیشتری انجام می‌گیرد؛ زیرا او می‌داند برای بقای در این جهان ساخته نشده و تلاش و زحمت و هرگونه ناراحتی در راه عملی که انجام می‌دهد چنانچه مطابق فرمان خدا باشد، پاداشی عظیم خواهد داشت؛ پس در اقدام به آن درنگ نخواهد کرد؛ و اگر خلاف فرمان خدا باشد، بلافاصله از انجام آن کناره‌گیری می‌کند.

اقدام:

مرحله اجرای تصمیم اگر نباشد دو مرحله دیگر بی‌اثر و موجب اتلاف وقت است.

ویلیام جیمز معتقد است که هر وقت یک تصمیم دقیق با اتکاء به حقایق گرفته شد، باید فوراً به مرحله اجرا درآید، تردید و دودلی در آن جایز نیست و بی‌جهت وقت خود را در تجدید نظر و شک و تردید

نباید تلف کرد؛ زیرا از خود مشکوک بودن، مولد نگرانی است و باعث عدم اجرای تصمیمات می‌گردد.

شما هم برای رفع نگرانی خود به این سؤالات جواب دهید (جواب هر سؤال را زیر آن بنویسید):

سؤال اول - برای چه نگرانم؟

سؤال دوم - برای این نگرانی چه می‌توانم بکنم؟

سؤال سوم - چه کاری است که باید انجام دهم؟

سؤال چهارم - چه وقت شروع می‌کنم؟

نیمی از نگرانیها از این راه برطرف می شود

از نگاه به عنوان این بحث، ممکن است بگویید: «چه عنوان مضحکی! من ده بیست سال است که خود تمام مشکلاتم را رفع می کنم حالا شما می خواهید به من یاد بدهید که پنجاه درصد نگرانیهایم را چگونه رفع کنم! این حرف پوچ و بی معنی است!» حق با شماست.

البته من هم چند سال پیش که به این عنوان برخورد می کردم همین فکر را می کردم؛ اجازه بدهید پوست کنده صحبت کنم؛ ممکن است من نتوانم همین پنجاه درصد را هم برای شما انجام دهم اما آنچه از من ساخته است این است که به شما نشان بدهم که چگونه دیگران توانسته اند موفق گردند؛ و بقیه را به عهده خودتان واگذار کنم؛ و با توجه به آنچه در مورد نگرانی گفتیم آیا راضی نیستید اگر من بتوانم به شما کمک کنم که حتی یک دهم نگرانیهای خود را برطرف سازید؟...

البته.

بنابراین داستان مردی را که در ذیل می نگارم به دقت بخوانید؛ داستان مردی که نمی توانست حتی نصف نگرانیهایش را رفع کند و



همیشه هفتاد درصد از وقتش را در جلسات مشورتی می‌گذرانید.
این شخص رئیس کل شرکت مطبوعات معروف «س و ش»
نیویورک به نام «لئون شیمیکن» می‌باشد؛ وی جریان خود را اینطور
تعریف می‌کرد:

«مدت پانزده سال بیشتر اوقات اداری من در کنفرانسها و جلساتی
صرف می‌گردید که برای این تشکیل می‌شد که آیا فلان کار را بکنم یا
نکنم؛ با اعصاب تهییج شده در روی صندلی به خود می‌پیچیدم و از
یک گوشه اطاق به گوشه دیگری رفته چون دیوانگان به دور خود چرخ
می‌زدم و شب خسته و مانده به منزل می‌رفتم.

«اگر در آنوقت شخصی به من می‌گفت که می‌توانم سه چهارم وقتی
را که صرف این جلسات می‌کنم صرفه جویی نمایم و یا سه چهارم این
ناراحتی و خستگی عصبی را برطرف سازم او را شخص زودباور و
خوشبینی تصور می‌کردم و حال آنکه از هشت سال قبل راه حلی پیدا
کرده‌ام که این منظور را برآورده می‌کند؛ موفقیت در کارم تأمین شده و
سلامت و سعادت قابل مقایسه با ایام گذشته نیست.

«این راه حل شباهت به سحر و جادو دارد و مانند تمام نیرنگهای
جادوگران چون به حقیقت آن پی ببرید بسیار آسان است.

«نخستین اقدام من این بود که کنفرانسهای را که مدت ۱۵ سال به آن
عادت کرده بودم تعطیل کردم و دستور دادم هر کس می‌خواهد در
موضوع بغرنجی با من مشورت کند قبلاً به دقت روی ورقه
کاغذی به چهار سؤال ذیل پاسخ دهد و همراه خود بیاورد:



«سؤال اول : مشکل و معمای بغرنج شما چیست؟»

(در سابق ساعات متعددی از کنفرانسها بی جهت طی می شد بدون اینکه به درستی بدانیم که مشکل ما چیست و درباره چه موضوعی می خواهیم صحبت کنیم.)

«سؤال دوم : علت و سبب اصلی این مشکل کدام است؟»

(حال به گذشته تأسف می خورم زیرا آن وقت هرگز درصدد پیدا کردن ریشه مشکلات نبودم.)

«سؤال سوم : به نظر خودتان راه حلهای این مشکل چیست؟»

(در گذشته یک نفر پیشنهاد می کرد و دیگران تمام وقت خود را صرف بحث و مجادله در آن قسمت می کردند و پس از پایان وقت حتی یک کلمه هم درباره مشکل یادداشت نشده بود.)

«سؤال چهارم : به نظر شما کدام راه حل بهتر است؟»

(بارها با افرادی مذاکره می کردیم که مدتها از ناراحتی مشکل خود خواب و خوراک نداشتند ولی هرگز راه حلهای ممکن را یادداشت و یکی را از میان آن انتخاب نکرده بودند.)

«از آن موقع به بعد دیگر به ندرت اتفاق می افتد که کسی برای حل مشکل به من مراجعه کند؛ می دانید چرا؟ برای اینکه آنها برای پاسخ دادن به این چهار سؤال مجبور بودند به دقت در مشکل خود بیندیشند و حقایق مطلب را درک کنند.

«پس از تحمل این زحمات اکثر اوقات سه چهارم مشکلات آنها دیگر حل شده بود و احتیاجی به مراجعه به من نداشتند و حتی در



موارد ضروری نیز به علت اینکه از راه و جاده هموار به سوی مقصود می‌رفتیم بیش از یک سوم ایام گذشته وقت ما را نمی‌گرفت؛ از آن وقت به بعد، دیگر در شرکت «س و ش» وقت کارمندان و رؤسا در نگرانیهای بی‌جهت و مذاکرات بی‌حاصل تلف نمی‌شود و نتیجه کار نیز بسیار خوب و رضایت‌بخش است.»

خوب است شما هم این سؤالات را درباره مشکلات خود بکنید. من باز ادعای خود را تکرار می‌کنم و می‌گویم که از این راه پنجاه درصد نگرانیهای شما رفع می‌شود؛ حالا خود دانید و این چهار سؤال مفید:

۱- مشکل چیست؟

۲- علت و ریشه‌اش کدام است؟

۳- راه‌حلهای ممکن از چه قرارند؟

۴- کدام راه حل به نظر شما بهتر است؟

خلاصه‌ای از مطالب قسمت قبل و این قسمت

دستور اول:

حقیقت و اصل نگرانی و مشکل خود را پیدا کنید و به خاطر داشته باشید که «هاکز» گفته: نصف نگرانیهای دنیا را کسانی به وجود می‌آورند که می‌کوشند قبل از به دست آوردن اطلاعات کافی درباره آنچه در پیش دارند، تصمیم خود را بگیرند.



دستور دوم:

پس از مطالعه و دقت در تجزیه و تحلیل مطالب، نوبت تصمیم فرا می‌رسد.

دستور سوم:

چون تصمیم را از روی دقت گرفتید فوراً عمل کنید، و نگرانی و تشویش از نتایج آینده‌اش را به دور اندازید.

دستور چهارم:

هر وقت شما با اطرافیان‌تان دربارهٔ مشکلی نگران و گرفتار تردید گشتید، فوراً چهار سؤال ذیل را به دقت پاسخ گویند:

الف - مشکل کدام است؟

ب - علت و ریشه‌اش چیست؟

ج - راه‌حلهای ممکن از چه قرارند؟

د - کدام راه حل به نظر شما بهتر است؟



مَا فَاتَ مَضَى، وَمَا سَيَأْتِيكَ فَأَيْنَ
قُمْ فَأَعْتَنِمِ الْفُرْصَةَ بَيْنَ الْعَدَمَيْنِ^۱
گذشته، گذشته!

آینده، نیامده!

امروز را غنیمت شمار!

امروز را دریاب

سعیدیا دی رفت و فردا همچنان معلوم نیست
در میان این و آن فرصت شمار امروز را

تنها «امروز» را در اختیار داریم!

یک دانشجوی دانشکده پزشکی در بیمارستان «مونتریل ژنرال» در
بهار سال ۱۸۷۱ نگران بود، نمی دانست چه کند؟ عاقبتش به کجا خواهد
انجامید؟ به چه نحو زندگانی اش را اداره خواهد کرد؟

۱. این شعر به امام علی علیه السلام نسبت داده شده است (کتاب حسن دل، ص ۳۸) آنچه گذشت، از
دست رفت و آنچه می آید، کجاست؟ برخیز و فرصت میان دو نیستی را دریاب!



اما همان روز کتابی به دستش افتاد که حدود ۴۰ کلمه و یا به تعبیر دقیقتر ۳۷ کلمه آن اثر عمیقی در زندگانی آینده او گذاشت و او را یکی از بزرگترین پزشکان عصر خود کرد و مدرسه پزشکی «ج. ه» را که معروفیت جهانی دارد تأسیس نمود؛ دانشگاه «اکسفورد» او را پرفسور طب با امتیاز تاج شناخت که این از بزرگترین افتخارات پزشکی در امپراطوری انگلستان است؛ و پادشاه انگلستان او را به لقب خاص «شوالیه» مفتخر ساخت. و شرح زندگی اش را پس از مرگ، در دو کتاب، در ۱۴۶۶ صفحه، منتشر کردند.

این شخص «ویلیام آسپر» نام داشت و آن ۳۷ کلمه معجزه آسا که زندگی اش را عوض کرد از نویسنده شهیر انگلیسی «توماس کارلایل» از این قرار بود:

«کار و وظیفه اساسی ما این نیست که بینیم در فواصل دور، در پشت ابر و تاریکی ابهام، چه چیزهایی پنهان است بلکه باید وقت خود را صرف آن چیزهایی کنیم که در دسترس ما قرار گرفته اند.»

چهل و دو سال بعد در باغ بزرگ دانشگاه «یال» همین دانشجوی موفق، خطاب به دانشجویان دانشکده مزبور گفت: «درباره شخصی چون من که کرسی استادی در چهار دانشگاه را دارد و کتاب مقبول العامه ای را نوشته است خیال می شود، ساختمان مغزی خاصی دارد، در صورتی که دوستان صمیمی او به خوبی می دانند که مغزش کاملاً طبیعی و معمولی است.»

خواهید پرسید: پس راز موفقیت او چه بوده است؟ بهتر است از



زبان خودش بشنوید که چگونه حساب دیروز را از امروز، و امروز را از فردا جدا می‌کرد:

«چند ماه پیش در مسافرت با یک کشتی اقیانوس پیما بر روی اقیانوس اطلس، مشاهده نمودم که فرمانده کشتی می‌تواند روی عرشه کشتی بایستد و با فشار یک دکمه، کشتی با آن عظمت را به اطاقکها و قسمت‌های کوچک و مجزا تقسیم کند که تمام آنها غیر قابل نفوذ باشند.»
آسلر پس از نقل این مطلب به دانشجویان گفت:

«شما از آن کشتی اقیانوس پیما سازمانی عجیب‌تر هستید و برای مسافرت طولانی‌تری ساخته شده‌اید؛ من از شما می‌خواهم ماشین حیات را طوری تحت فرمان خود درآورید که بتوانید دیروز را از امروز جدا سازید و فردا را بی‌جهت در کار امروز دخالت ندهید تا بتوانید در این مسافرت دور و دراز با اطمینان خاطر پیش بروید؛ و این است دستوری که حتماً باید به خاطر بسپارید و روی آن تمرین کنید.

«در تمام مراحل حیات درآهینی بر روی گذشته، یعنی آن دیروزی که دیگر وجود ندارد محکم ببندید و همین‌طور یک پرده فولادین جلوی آینده، فردایی که هنوز به وجود نیامده است بکشید، آنوقت با اطمینان خاطر امروز را بگذرانید.»

غم گذشته را احمقان می‌خورند؛ و آینده هنوز وجود ندارد. آینده همین امروز است و روز رستگاری نیز امروز.

اگر بار مشکلات آینده را بر غم و اندوه گذشته افزون سازید، نیرومندترین افراد را از پا درخواهد آورد؛ با تشویش برای آینده



بی جهت نیروی خود را تلف نکنید و گرفتاری عصبی برای خود پیش
نیاورید!

پس دری به روی این دو هیولای عظیم یعنی گذشته و آینده ببندید، و
امروز را از دیروز و فردا جدا کنید.

پیشوایان بزرگ اسلام قرن‌ها پیش، این دستور جالب را در عبارات
کوتاهی برای ما بیان داشته‌اند:

یک جا از قول علی علیه السلام می‌خوانیم: «گذشته گذشت، و آینده روشن
نیست باید در این میان، امروز را غنیمت دانست.»

و در جای دیگر از امام صادق علیه السلام رسیده است که: «روزها بر سه
قسمند: روزی که گذشته و دیگر به دست نمی‌آید، و روزی که در آن
هستیم که بایست مغتنم شمرد، و فردایی که تنها آرزوی آمدنش را
داریم.»^۱

اکنون خواهید پرسید: بنابراین نباید هیچ قدمی برای آینده
برداشت؟ پاسخ آن این است که هرگز چنین منظوری در میان نیست
بلکه بهترین وسیله برای تهیه مقدمات آینده همان تمرکز هوش و توجه به
کار امروز است که آن را به نحو شایسته باید انجام داد چه اینکه این خود
یگانه راهی است که آینده ما را تأمین می‌سازد.

۱. قال الصادق علیه السلام: «الْأَيَّامُ ثَلَاثَةٌ: فَيَوْمٌ مَضَى لَا يُدْرَكُ، وَ يَوْمٌ النَّاسُ فِيهِ فَيَتَّبِعُونَ أَنْ
يَعْتَمِدُوهُ، وَ غَدًا إِنَّمَا فِي أَيْدِيهِمْ أَمَلُهُ.» (تحف العقول)

و تفاوت بسیار است بین نقشه آینده کشیدن، و در تشویش و نگرانی برای آینده بودن.

سالها پیش یک فیلسوف فقیر گذرش به مردمی که زندگی خود را به زحمت اداره می کردند افتاد؛ آنها را روی تپه ای دور خود جمع کرد و یک سخنرانی کمتر از ۳۰ کلمه ای برای آنها کرد که در دنیا بی نظیر است؛ او گفت:

«ای مردم در تشویش فردا مباشید، برای اینکه فردا نیز به نوبه خود مدتی از وقت شما را می گیرد، برای امروز، مشکلات و دردهای خودش کافی است!»

در جنگ جهانی دوم جوانی در میدان جنگ اروپا گرفتار ناراحتی خیالی گردید و اگر دکتري به داد او نمی رسید او هم امروز وجود نداشت تا داستانش را برای شما تعریف کند.

او در استان «مری لند» زندگی می کند؛ داستانش را از زبان خودش بشنوید:

«وظیفه من بسیار سنگین و دشوار بود می بایست اسامی سربازان و افسرانی را که در میدان جنگ کشته و یا مفقود شده بودند بنویسم، فهرستی از نام و نشان کلیه بیمارانی که در بیمارستانها بستری بودند تهیه کنم و اجساد را که در میدان جنگ به جا مانده بود به دقت و ارسی کرده و آنچه را همراه دارند برای زن و فرزند و یا نزدیکترین اقوامشان بفرستم. پیوسته نگران بودم، مبادا اشتباهی رخ دهد! تشویش داشتم آیا



آن قدر زنده خواهم ماند که یکبار فرزند یگانه‌ام - که در نبود من متولد شده و ۱۶ ماهه است - ببینم و او را در آغوش بگیرم؟

«به قدری از جاده سلامت دور شده بودم که تا سرحد جنون فاصله‌ای نداشتم، به دستهایم دقیق می‌شدم جز پوست و استخوان چیزی نبود؛ می‌ترسیدم در بازگشت به کشور خود موجودی علیل و از کار افتاده باشم؛ و روی این فکر مانند کودکان گریه می‌کردم؛ در تنهایی اشک می‌ریختم؛ کم‌کم از خود ناامید شدم و یقین حاصل کردم که دیگر مرا بشر عادی و تندرست نباید خواند.

«این نگرانی مرا به بهداری ارتش کشاند؛ دکتر معالج پس از آزمایش متوجه شد که بیماری من، روحی است؛ لذا به عوض دارو و آمپول، با قیافه‌ای خندان و لحنی مؤثر گفت:

«لاتد! من از تو می‌خواهم از این به بعد زندگانی‌ات را چون ساعتهای شنی قدیمی تصور کنی، می‌دانی که در محفظه فوقانی آن هزاران شن کوچک وجود دارد که به تدریج یکی پس از دیگری از سوراخ تنگ میانه‌اش عبور کرده و به پائین می‌افتد، و هرچه بکوشیم و به خود ناراحتی راه دهیم در یک لحظه بیشتر از همان یک دانه شن پائین نخواهد افتاد، مگر آن که ساعت را خراب و یا سوراخ را گشادتر کنیم، من و شما و دیگران مانند آن ساعت شنی هستیم که باید از صبح تا شب صدها کار انجام دهیم، اما اگر هر کدام را به تدریج همانند آن ساعت شنی انجام ندهیم لطمه شدید و غیرقابل جبران به ساختمان روحی و جسمی خویش وارد ساخته‌ایم.



«از آن روز به بعد این دستور مفید (هر دفعه یک ذره شن!) را به کار بستم بیماری از من رخت بریست و هم در یک شرکت بازرگانی که کار می‌کنم این دستور را به کار می‌بندم.

«شرکت نیاز به تغییراتی دارد که باید اختلالات خود را که از ناحیه جنگ برایش پیش آمده بود، جبران کند؛ و من هم باید کارهای مختلفی انجام دهم؛ اما من به جای ناراحتی، به یاد می‌آورم که: هر دفعه یک ذره شن و هر موقع یک کار!»

در نتیجه وضع اسفبار زندگی امروز، نصف بیشتر تختواب بیمارستانها را بیماران روحی اشغال کرده‌اند و آنها می‌توانند با قیافه‌ای از تختخواب به زیر آیند و خوشحال در خیابانها قدم بزنند ولی به این شرط که این گفته را به کار بندند: «در تشویش فردا نباشید!» و روش «اسلر» را به کار گیرند که: «دیروز را در امروز و امروز را در کار فردا دخالت ندهید!» ما در حال حاضر در میان دو ابدیت قرار گرفته‌ایم: گذشته و سיעی که همیشه در عقب سر ما بوده و هست و آینده‌ای که تا ابدالدهر وجود خواهد داشت. و ما محال است که بتوانیم با تشویش و نگرانی حتی برای یک ثانیه در یکی از این دو، زندگی کنیم پس چرا راضی به آن یگانه زمانی نشویم که می‌توانیم در آن زیست کنیم!

بانو «شیلدز» پیش از آنکه در یابد تا غروب چگونه زندگی کند به قدری ناامید شده بود که قصد انتحار داشت؛ او اینطور تعریف می‌کرد: «در سال ۱۹۳۷ شوهرم را از دست دادم؛ غم و اندوه به من هجوم



آورد؛ فقر و نداری حمله آور شد؛ با کمک ارباب سابق خودکار فروش کتاب در مدارس روستایی را شروع کردم - همان شغل سابق - در این راه حتی کرایه اتومبیل هم که برای رفت و آمد و فروش کتاب می پرداختم عاید نمی شد.

«در بهار سال ۱۳۳۸ وضع فقیرانه مدارس استان «میسوری» و بدی جاده ها و تنهایی، به قدری به من فشار آورد که تصمیم به خودکشی گرفتم؛ هیچ روزنه امیدی دیده نمی شد و برای ادامه حیات وسیله ای نبود؛ دیگر از همه چیز وحشت داشتم؛ می ترسیدم از بستر خواب بیرون آیم؛ می ترسیدم کرایه اتومبیل پیدا نکنم؛ اجاره خانه ام عقب بیفتد؛ رو به ضعف می رفتم و قادر به پیدا کردن دکتر و دوا نبودم.

«یگانه چیزی که مرا از مبادرت به انتحار باز می داشت، علاقه ای بود که خواهرم به من داشت و نگران بودم که پول کفن و دفن از چه راه تهیه می گردد.

«در همین اوقات، مقاله ای جلب توجهم کرد که یک جمله آن را هنوز به خاطر و همراه دارم و آن موجب نجات من شد، آن جمله این بود: هر روز برای انسان عاقل آغاز حیات نوینی است.

«این جمله را بریدم و روی شیشه اتومبیل چسباندم تا پیش نظرم باشد، و دریافتم که زندگی کردن برای یک روز آن قدرها دشوار نیست؛ آموختم که گذشته را فراموش کنم و برای آینده هم نگران نشوم؛ هر روز به خودم بگویم: امروز زندگانی نوینی آغاز می شود و امروز با حرارت و شوق فراوان به خوشی زندگانی می کنم و در کار خود موفق



هستم؛ از آینده باکی ندارم؛ می دانم که هر روز برای انسان عاقل آغاز حیات نوینی است.»

می دانید سعدی شاعر معروف می گوید:

سعدیا دی رفت و فردا همچنان معلوم نیست
در میان این و آن فرصت شمار امروز را
زیان آورترین تمایلات بشر ناراضی بودن از حال و چشم داشت به
آینده مجهول است:
«ا. ل» می گوید:

«چقدر عجیب است! بچه می گوید، وقتی بزرگ شدم؛ پسر جوان، از
آرزوی دوران بلوغ و پس از آن، از ازدواج صحبت می کند؛ و بعد کم کم
طالب گوشه گیری می شود و سپس به عقب برگشته با حسرت به راهی که
پیموده است می نگرد؛ متوجه می شود باد سرد زمستانی بر آرزوهایش
وزیده است، چه عمر، بی حاصل گذشت!

«ما چقدر دیر متوجه می شویم که زندگانی و حیات یعنی همان دقایق
و ساعاتی که هر روز تند گذشتن آن را خواستار بوده ایم.»

«ادوارد.» در اثر گرفتاریهای بی شمار نزدیک بود خود را از پا درآورد.
او در خانواده فقیری به دنیا آمد؛ اولین پول را از راه فروش روزنامه
به دست آورد؛ بعد در یک مغازه عطاری مشغول کار شد؛ و پس از آنکه
هفت نفر نانخور پیدا کرد، در کتابخانه ای مشغول کار گردید؛ در آمدش
مختصر بود ولی می ترسید آن را رها سازد؛ هشت سال با این وضع



ساخت؛ عاقبت جرأت کرد و با ۵۵ دلار مشغول کاری شد که در یکسال ۲۰ هزار دلار به او نفع بخشید؛ اما بد اقبالی آغاز شد؛ مبلغ هنگفتی برای یکی از دوستانش ضمانت کرد و او ورشکست. به تعقیب آن، بانکی هم که پولهایش در آن بود و حساب جاری داشت ورشکست نمود؛ تنها ۱۶ هزار دلار قرض برایش باقی ماند؛ اعصابش تحمل این همه ناکامی را نداشت؛ خواب و خوراک از او سلب شد؛ ناخوشی و جودش را گرفت؛ یک روز در میان خیابان قدرت از او سلب گردید و نقش بر زمین گردید؛ او را در رختخوابی خوابانند؛ بیماری شدت کرد؛ بدن، پر از جوش شده بود؛ یک روز پزشک معالج اظهار داشت بیش از دو هفته از عمر وی باقی نمانده است؛ این خبر او را سخت تکان داد و امیدش را برید؛ تن به تقدیر داد و آماده مرگ شد؛ چون کودکی بی حال آرام به خواب رفت و پس از کمی، نیروی رفته را بازیافت؛ اشتهايش به غذا خوب شد؛ رو به چاقی نهاد؛ هفته بعد با کمک عصا به راه افتاد و یک ماه بعد سر کار رفت؛ و هفته ای ۳۰ دلار دستمزد می گرفت و کارش فروش قطعات چوبی بود که عقب چرخهای اتومبیل برای مانع از حرکت قرار می دهند. او می گوید: «من دیگر درس خود را فرا گرفته بودم و بی جهت برای آنچه بر من گذاشته بود ناراحت و متأسف نمی شدم و برای آینده نیز تشویشی نداشتم.»

ادوارد خیلی سریع ترقی کرد و در مدت چند سال مدیر عامل شرکت کالای «ایوانز» گردید و هنگامی که در سال ۱۹۴۵ وفات یافت یکی از مشهورترین بازرگانان امریکا بود. و اگر با هواپیما به گرینلند



مسافرت کنید در فرودگاه ایوانز فرود خواهید آمد که به نام او خوانده شده است.

او اگر نتیجه خطرناک آن نگرانیها را ندیده بود یقیناً به آن مقام نمی رسید.

پانصد سال قبل از تولد مسیح (ع) یک فیلسوف یونانی به نام «هراکلیوس» به شاگردانش می گفت: «شما نمی توانید دو بار بر یک آب رودخانه قدم گذارید؛ زیرا آب رودخانه مثل زندگانی کسی که در آن قدم می گذارد هر لحظه در گذر است؛ زندگانی یک تحول بلا انقطاع است؛ و یگانه چیزی که محقق و مسلم است، همین امروز است؛ چرا زیباییهای امروز را با تصور مشکلات آینده ای که در تردید و ابهام و تغییرات بلا انقطاع پوشیده شده و هیچ کس به درستی از آن اطلاع ندارد، زشت و بدنما کنیم!»

رومیهای قدیم نیز در این باره دو دستور داشتند و می گفتند: «از امروز ممتنع شو و امروز را از دست مده!»

«جان روسکین» نیز در روی قطعه سنگ صافی کلمه «امروز» را حک کرده بود و روی میز تحریرش قرار داده بود.



توجه به این نکته لازم است که ایمان به خداوند در این موارد نقش مهمی دارد زیرا در پرتو ایمان انسان مأیوس نمی گردد و نیز می داند او برای زندگی دائمی در این جهان خلق نشده تا وحشت و نگرانیهای آینده او را از پای در آورند.



دستورات اسلامی نیز در این زمینه بسیار پراج است:

علی علیه السلام می فرماید:

«غم و اندوه روزی که نیامده را بر آن روز که در آن هستی تحمیل مکن!»^۱

و در جای دیگر از امیر مؤمنان علیه السلام رسیده است:

«قلبیت را از اندوه گذشته آکنده مساز! که تو را از آمادگی برای آینده باز می دارد!»^۲

و در مورد سوم از آن حضرت رسیده است:

«نگرانی های تمام سال را بر نگرانی امروزت اضافه مکن! برای امروز مشکلات خودش کافی است!»^۳

بنابراین نخستین دستور این است :

درهای آهنین را بر روی گذشته و آینده محکم ببندید و دیروز و فردا را در امروز مداخله ندهید!

۱. «لَا تَحْمِلْ هَمَّ يَوْمِكَ الَّذِي لَمْ يَأْتِكَ عَلَى يَوْمِكَ الَّذِي قَدْ أَتَاكَ!» (نهج البلاغه،

حکمت ۲۶۷).

۲. قال علی علیه السلام : «لَا تُشْعِرْ قَلْبَكَ الْهَمَّ عَلَى مَا فَاتَ فَيَشْغَلَكَ عَنِ الْإِسْتِغْدَادِ بِمَا هُوَ أَتٍ.»

(غرر الحکم، ص ۷۶۶).

۳. قال علی علیه السلام : «فَلَا تَحْمِلْ هَمَّ سَنَتِكَ عَلَى هَمِّ يَوْمِكَ! كَفَاكَ كُلُّ يَوْمٍ عَلَى مَا فِيهِ!» (نهج

البلاغه، حکمت ۳۷۹).



اکنون خوب است سؤالات زیر را از خود بکنید و به دقت پاسخ آن را بنویسید.

- ۱- آیا آرامش امروز را با تصور مشکلات آینده بر هم نمی زنم؟
- ۲- آیا گاهی با تأسف بر گذشته زندگانی را بر خود تلخ و ناگوار نمی سازم؟
- ۳- آیا هنگام برخاستن از خواب به فکرم که امروز را مغتنم شمارم و حداکثر استفاده از این ۲۴ ساعت ببرم؟
- ۴- آیا اگر در زندگی حساب هر روز را جداگانه نگاه دارم بهره بیشتری خواهم برد؟
- ۵- چه وقت شروع به این کار خواهم کرد؟ آینده؟ فردا؟ یا امروز؟



با این دستور نگرانی شما بر طرف می شود

اجازه بدهید روش کار آقای «و-ه» در طرز غلبه بر نگرانیها را برایتان شرح دهیم؛ او مهندس باهوشی است؛ او مؤسس و بانی صنعت تهویه و تصفیه هواست و امروز ریاست شرکت «کاریر» را که معروفیت جهانی دارد، به عهده دارد.

او شرح قضیه را خودش چنین تعریف کرد:

شرکت «بافلو فورج» که در آن کار می کردم به من مأموریت داد که یک دستگاه تصفیه گاز را در یک کارخانه شیشه سازی در شهر «کریستال» نصب کنم؛ منظور از نصب این دستگاه، از بین بردن جرم و کثافت گاز بود تا بدون اینکه لطمه ای به ماشین ها وارد آورد قابل سوخت باشد. در کارخانه شیشه سازی مشکلات غیرمنتظره ای در کار من پیدا شد، و نتیجه ای را که تضمین کرده بودیم حاصل نگردید.

این عدم موفقیت مرا گیج و مبهوت کرد؛ نمی توانستم افکارم را متمرکز کنم؛ دستگاه گوارش من مختل شد و لحظه ای خواب به چشمانم نمی آمد؛ عاقبت، عقل راه بسیار ساده ای پیش پایم نهاد که همه



می توانند آن را انجام دهند؛ این راه مرا پیروز ساخت؛ و همواره این روش را در پیروزی بر نگرانیها به کار می بندم؛ این روش از سه مرحله تشکیل شده است:

قدم اول - موقعیت خود را بی طرفانه سنجیدم تا بینم در صورت عدم موفقیت، بدترین عواقب آن چه خواهد بود (نیست بالاتر از سیاهی رنگ)!

مسلماً مرا اعدام نمی کردند؛ بیم آن می رفت که کار فعلی خود را از دست بدهم و شرکت بیست هزار دلار ضرر کند.

قدم دوم - پس از تجسم بدترین عواقب ممکن، خود را برای تحمل آن در صورت لزوم آماده ساختم؛ ممکن بود لطمه ای به شهرتم وارد کند، و یا کارم از دستم برود، ولی گفتم می توانم کار دیگری به دست آورم.

پس از آماده شدن برای تحمل نوع عواقب احتمالی، یک حالت آرامش عجیبی به من دست داد.

قدم سوم - از آن به بعد با خونسردی تمام نیرو و قدرت خود را برای اصلاح بدترین عواقبی که ذهناً پذیرفته بودم، صرف کردم.

چندین دفعه آزمایش کردم و عاقبت متوجه شدم اگر ۵ هزار دلار برای ادوات و ابزار اضافی صرف شود مشکل به خودی خود حل خواهد شد؛ همین کار را کردم و شرکت به جای ۲۰ هزار دلار ضرر، ۱۵ هزار دلار نفع برد.

قطعاً یکی از خطرناکترین آثار نگرانی همان بر هم زدن آرامش خاطر



و قدرت تفکر است؛ هنگامی که ما نگران هستیم فکر ما بی‌اراده به این طرف و آن طرف متوجه می‌شود و قدرت تصمیم از ما سلب می‌گردد. این واقعه سالها قبل برایم روی داد ولی نتیجه‌اش را هنوز هم به کار می‌بندم و حیات من از نگرانی و تشویش آزاد شده است.

اندرز بالا از لحاظ روانشناسی ذی قیمت و عملی است، این اندرز پایگاه ما را در روی زمین محکم و استوار می‌سازد و ما را به وضع و موقعیت خود آگاه می‌نماید.

اگر «ویلیام جیمز» (پدر روانشناسی علمی) زنده بود، این فرمول معجزه‌آسا (بالا تر از سیاهی) را با تمام قلب تأیید می‌کرد زیرا او به شاگردانش می‌گفت:

«حوادث را آنطور که هست بپذیرید و خود را آماده سازید که همانطور قبولش کنید؛ زیرا پذیرش آنچه اتفاق می‌افتد اولین قدم در مغلوب کردن نتایج و مصائب و بدبختیها است.»

در کتاب معروف «اهمیت حیات» اثر فیلسوف شهیر چینی «لین یوتانک» نگاشته شده:

«آرامش حقیقی وقتی به وجود می‌آید که شخص به سخت‌ترین حوادث تن داده و بدترین عواقب را بپذیرد.»

از نظر روانشناسی این مؤثرترین وسیله آزاد کردن نیروهای فعاله انسانی است. آیا تصدیق می‌کنید که تن دادن به بدترین عواقب موجب آرامش خاطر و کار عاقلانه‌ای است چون دیگر چیزی نداریم که از



دست بدهیم؛ ولی با این وصف میلیونها نفر زندگی خود را با اضطراب و خشم متلاشی ساخته‌اند و به عوض ساختن پایه‌های خوشبختی خود، با تجربیات به شدت درمی‌آویزند.

به نظر می‌آید دوست داشته باشید داستان کسانی را که به این دستور معجزه آسا عمل کرده‌اند بشنوید:

یکی از مدیران شرکت بزرگ پخش مواد نفتی در نیویورک چنین اظهار می‌داشت:

«نزدیک بود کلاهی سرم برود که هرگز تصور آن را هم نمی‌توانستم بکنم؛ در آن موقع پخش مواد نفتی، جیره‌بندی شده بود، به طوری که به هیچیک از مشتریها بیش از آنچه مقرر بود نمی‌شد داد؛ ولی بعضی از رانندگان ماشینهای نفتکش شرکت، به بعضی از مشتریهای خود اضافه بر جیره بدون اطلاع من می‌فروختند.

«یک روز شخصی که خود را بازرس دولت می‌خواند به ملاقاتم آمد و مبلغ پنجهزار دلار از من حق السکوت خواست و مدارکی ارائه داد که خلاف رانندگان را ثابت می‌کرد و از نظر دادگاه مسئولیت از آن مدیر مؤسسه بود؛ این جریان مرا نگران ساخت، نه لقمه‌ای از گلویم پائین می‌رفت و نه خواب به چشمانم؛ به سوی جنون پیش می‌رفتم تا اینکه در شب یکشنبه جزوه کوچکی در کلاس دیل کارنگی به من داده شد؛ مطالعه کردم تا به داستان کاریز و دستور قبول بدتر از بد رسیدم. با خود اندیشیدم، اگر حق السکوت آن مرد را نپردازم بدترین عاقبتش در صورت گزارش او این است که به کارم لطمه وارد می‌آید؛ از شهرتم



کاسته می‌شود؛ و افتخاری که از تأسیس ۲۴ ساله این شرکت به دست پدرم، نصیبم شده از دست می‌دهم؛ شرکت ضرر می‌کند؛ بعد چه خواهد شد؟ هیچ! من می‌روم و کار دیگری پیدا می‌کنم؛ اینجا که رسیدم حالم بهتر شد؛ ترس و هیجانات روحی‌ام که سه روز بود دست از سرم برنمی‌داشت تخفیف یافت؛ و هیجانات درونی‌ام رو به آرامش گذاشت؛ و دریافتم که خوب می‌توانم فکر کنم؛ اینجا بود که فکر کردم برای قدم سوم یعنی اصلاح بدترین عواقب، آماده شوم؛ لذا با مشاور حقوقی‌ام در این باره مشورت کردم و او پیشنهاد کرد که دادستان را ملاقات کنم، پس از ملاقات معلوم شد که آن شخص بازررس دولت نبوده و حقه‌باز و کلاهبردار و تحت تعقیب شهربانی است! نمی‌دانید چه آرامشی به من دست داد!

«این تجربه یک درس جاویدان برای من بود و حالا هر وقت با مشکلی روبه‌رو می‌شوم که مرا نگران می‌سازد فوراً از دستورالعمل سحرآمیز و مؤثر کاربرد استعانت می‌جویم.»



«ارل هانی» در همان زمانِ کاربرد بدون اینکه از روش او اطلاعی داشته باشد خود را از مرگ نجات داد؛ جریان وی از این قرار است:

او بیماری زخم معده داشت؛ سه پزشک معالjš به او گفتند که زخمش غیر قابل درمان است؛ به او سفارش کردند که جز غذاهای توصیه شده هیچ غذایی مصرف نکند و تأکید آنها بر این بود که باید با این زخم بسازد و مخصوصاً از ناراحتی و عصبانیت پرهیزد؛ این وضع



باعث شد که کار پرمفعتش را از دست بدهد و در انتظار مرگ باشد؛ ولی او تصمیم خود را گرفت، با خود گفت: «حالا که از عمرم چند صباحی بیش باقی نمانده چرا آن را به خوشی نگذرانم، آرزو داشتم یک سفر دور دنیا بگردم خوب است حالا از این فرصت استفاده کنم و به آرزو برسم» بلیت سفر را خرید، پزشکان به او گفتند: «اگر پا به راه این سفر بگذاری، طعمه کوسه‌ها و ماهیان دریا خواهی شد، چون به زودی در کشتی خواهی مرد!» ولی او تابوتی خریده بود، و با شرکت کشتیرانی قرارداد کرده بود که اگر بمیرد او را در آن تابوت بگذارند و در سردخانه کشتی قرار داده، پس از بازگشت به بستگانش بسپارند و به بستگانش سفارش کرده بود او را در مقبره خانوادگی اش دفن نمایند؛ او در این مسافرت انواع غذاهایی که وی را از خوردن آنها نهی کرده بودند مصرف نمود و از غذاهای بومی که فوق العاده مضر بود استفاده کرد.

وی در نامه خود می‌نویسد: «روزها در عرشه کشتی به آوازخوانی می‌گذراندم و شبها تا نیمه شب با عده‌ای از دوستان جدیدم بیدار می‌ماندیم؛ وقتی کشتی در ساحل هندوستان لنگر انداخت و من وضع فلاکت بار زندگی آنها را دیدم، خویشتن را در بهشت برین احساس کردم؛ این قسمت، بقیه نگرانیهایم را برطرف ساخت!^۱ و احساس بهبودی کردم؛ و وقتی کشتی، به ساحل آمریکا نزدیک گردید حدود ۲۴

۱. در اینجا پیشوایان اسلام دستوری دارند که: در امور دنیا همیشه به زیر دست نگاه کن!

این دستور موجب آرامش می‌شود.



کیلوگرم چاق شده بودم و اصلاً فراموش کردم که زمانی از زخم معده و زخم اثنی عشر رنج می‌بردم. پس از بازگشت تابوت را به صاحب مغازه فروختم و سرکار خود رفتم و از آن روز به بعد دیگر ناخوش نشده‌ام!»
 آیا تصور نمی‌کنید این دستور برای حل مشکلات شما نیز مفید باشد؟ آیا به نظر شما این دستورالعمل مؤثر، نمی‌تواند قسمتی از مشکلات شما را که حل نشدنی به نظر می‌رسد آسان کند؟

خلاصه:

اگر در کاری گرفتار تشویش و نگرانی شدید دستورالعمل کاریر را که در سه قسمت زیر آمده به کار بندید:

- ۱- از خود بپرسید «بدتر از بدش چه خواهد بود؟»
- ۲- خود را برای قبول آن در صورت لزوم آماده کنید.
- ۳- آن وقت با آرامش خیال در رفع و اصلاح آن «بدتر از بد» بکوشید.



إِنَّ اللَّهَ لَيُبْغِضُ الْعَبْدَ الْفَارِغَ^۱

خداوند بر انسان بیکار خشم می‌گیرد

چگونه عادت به نگرانی را ترک کنیم

نگرانی را دور بیفکنید

«راز بدبختی و بینوایی ما اوقات فراغتی است که صرف فکر درباره‌ خوشبختی و بدبختی می‌شود.»
«برنارد شاو»

نگرانی را از مغز خود بیرون کنید!

هرگز آن شبی را فراموش نمی‌کنم که یکی از شاگردانم برای رفقاییش داستان فائق آمدن بر نگرانیهایش را شرح می‌داد. او دوبار گرفتار مصیبت شده بود؛ بار اول، دختر پنجساله‌اش را که خیلی مورد علاقه‌اش بود، و بار دوم دو ماه بعد، دختر کوچکی که خداوند به او عطا کرده بود، در روز پنجم تولدش از دست داد؛ می‌گفت: «خواب و آرامش از من سلب شده بود؛ غذا از گلویم پایین نمی‌رفت؛ از اعتماد به

۱. وسائل الشیعة، ج ۱۷، ص ۵۸، ح ۴.



نفس در من اثری نبود؛ به چند پزشک متخصص رجوع کردم؛ یکی چند قرص خواب آور را تجویز کرد و دیگری مسافرت؛ به هر دو عمل کردم ولی اثری نداشت؛ گویا بدنم را میان دو صفحه فولادی منگنه‌ای قرار داده بودند و هر لحظه آنها را به هم نزدیکتر می‌کردند؛ در صورتی می‌توانید وضع مرا درک کنید که خود گرفتار هیجانات روحی شده باشید.

«یک پسر چهار ساله برایم باقی مانده بود که او مشکل مرا حل کرد؛ یک روز عصر که زانوی غم در بغل گرفته بودم پهلوی من آمد و از من خواست یک قایق چوبی درست کنم؛ من حوصله نداشتم ولی او با سماجت و لجاجت مرا به کار واداشت؛ سه ساعت طول کشید تا من قایق چوبی را درست کردم؛ در پایان کار دریافتم که فقط این سه ساعت، ساعت‌های آرامش من در این چند ماه اخیر بوده‌اند.

این کشف مرا از چنگال زورمند نگرانی و غصه نجات داد و پس از چند ماه برای اولین بار توانستم فکر کنم؛ این موقع بود که متوجه شدم موقعی که انسان به کاری مشغول است که به فکر و نقشه نیازمند می‌باشد، نگرانی و تشویش به زحمت در او رخنه می‌کند؛ زیرا این قایق چوبی بود که فکر مرا متوجه خود ساخت و نگرانی و غصه را از مغزم بیرون راند؛ از این جهت تصمیم گرفتم که خود را مشغول کنم؛ لذا کاغذی گرفتم و جاهایی از خانه‌ام که نیاز به تعمیر داشت یادداشت کردم و تعداد آن موارد به ۲۴۲ مورد رسید که در این دو سال اخیر قسمت اعظم آن را تعمیر کردم و هفته‌ای یکی دو شب به کلاس



می‌رفتم؛ بقیه اوقات خود را در سخنرانیها و جمع‌آوری اعانات برای بیچارگان و درماندگان می‌گذراندم و امروز به قدری گرفتار کارم که وقت برای نگرانی و تشویش ندارم.

نقل می‌کنند «چرچیل» در زمان جنگ شبانه روز ۱۸ ساعت کار می‌کرد و وقتی که از او پرسیدند در مورد مسئولیت خطیری که به عهده دارد نگران نمی‌شود، پاسخ داد:

«به قدری گرفتار و سرگرم کارم که وقت برای تشویش و نگرانی ندارم!»

«چارلز - ک» مخترع «استارت» اتومبیل ابتدا مرد فقیری بود به طوری که برای آزمایشگاه خود انبار کاهی را اجاره کرد و وسایل اولیه را از پولی که زنش از راه تدریس به دست آورده بود خریداری نمود و بعدها از شرکت بیمه پانصد دلار وام گرفت؛ زنش تعریف می‌کرد: «در آن موقع خواب و خوراک از من سلب شده بود اما شوهرم برخلاف من آن قدر سرگرم کار خود بود که دیگر به نگرانی و تشویش نمی‌رسید.»

«پاستور» از آرامش در «لابراتوار» و «کتابخانه» یاد کرده است و شاید برای شما تعجب‌آور باشد ولی علت آن این است که در کتابخانه و آزمایشگاه انسان به قدری مجذوب کار می‌شود که فرصت به نگرانی نمی‌دهد و از این جهت است که محققان به ندرت گرفتار اختلالات روحی می‌گردند؛ زیرا وقت اضافی برای این کارها ندارند. شاید برای شما موجب شگفتی باشد که اشتغال به کاری یعنی یک امر ساده بتواند باعث انحراف اضطراب و دلواپسی شود ولی این مطابق یک قانون کلی



روانشناسی است که: «غیر ممکن است بشر در یک لحظه بتواند فکرش را متوجه دو چیز کند» اگر باور ندارید امتحان کنید. شما هرگز نمی توانید در آن واحد روی دو موضوع فکر کنید و اندیشه خود را روی هر دو متمرکز سازید و تصمیم بگیرید؛ لذا ما نمی توانیم در آن واحد با شور و احساسات، هم مشغول به کارهای هیجان انگیز باشیم و هم دچار تشویش و اندوه.

مغز بشر در یک لحظه بیش از یک نوع احساس را نمی تواند بپذیرد؛ ورود یکی موجب خروج دیگری است.^۱

روی همین جهت بود که پزشکان روانشناس پس از پایان جنگ، سربازانی را که عارضه روحی پیدا کرده بودند از طریق پر کردن وقت آنها از کار، مداوا کردند نه از طریق دارو؛ آنها حتی یک دقیقه وقت خالی برای آنها نگذاشتند؛ این روش را پزشکان یونان ۵۰۰ سال قبل از میلاد مسیح به کار می بردند.

همه دکتران روانشناس به شما خواهند گفت که کار و سرگرمی بهترین دارویی است که برای بیماری اعصاب تاکنون شناخته شده است.

«ه. ل. ف» همسر عزیزش را هنگامی مشاهده کرد که آتش گرفته بود و کوشش او برای خاموش ساختن وی به جایی نرسید؛ او تا مدتی از یادآوری وضع دلخراش زنش به قدری در عذاب بود که سلامت

۱. قرآن کریم در آیه ۴ سوره احزاب می فرماید:

«مَا جَعَلَ اللَّهُ لِرَجُلٍ مِنْ قَلْبَيْنِ فِيْ جَوْفِهِ؛ خداوند دو قلب (دو دستگاه درک) را در وجود یک شخص قرار نداده است.»



خود را از دست داد و نزدیک بود دیوانه شود؛ اما وی مجبور بود برای سه بچهٔ قد و نیم قدش علاوه بر پدر بودن، مادر مهربانی نیز باشد؛ پرداختن به وضع آنها و رسیدگی در مورد آنها به قدری سرگرمش ساخت که توانست سلامت گذشته‌اش را بازیابد.

«تنیسون» پس از مرگ دوستش به همین وضع گرفتار شده بود و گفته بود:

«من باید خود را در کار فراموش کنم و گرنه کمرم زیر بار یأس و ناامیدی درهم خواهد شکست!»

در موقع اشتغال برای اکثر ما آسان است که نگرانی به سراغمان نیاید ولی هنگام بی‌کاری و آسایش که باید شاد باشیم، دیو مهیب نگرانی و اضطراب روی زشت خود را به ما نشان خواهد داد و ما را وادار می‌کند که از خود بپرسیم: در این محیط به کجا می‌رسیم؟ آیا روی سعادت خواهیم دید؟ اشاره‌ای که امروز آقای رئیس کرد منظورش چه بود؟ آیا سر من همانند سر رفیقم طاس خواهد شد؟

می‌دانید چرا؟ برای اینکه طبیعت می‌خواهد فضاهای خالی را پر کند، بهترین نمونهٔ آن این است که اگر لامپی را به زمین بزنید می‌بینید که طبیعت فوراً هوا را به فشار داخل فضایی می‌فرستد که ظاهراً خالی است.

طبیعت در مورد دیگران نیز نقطه مطلوب و هدف خود را خوب تشخیص می‌دهد و همیشه به طرف مغزهایی می‌رود که خالی بوده که بتواند به آسانی آنها را اشغال کند به چه وسیله؟ معمولاً با احساسات!



چرا؟ برای اینکه حس اندوه، ترس، حسد، کینه و غبطه، همیشه با نیروی وحشیانه و سریع و جابرانه راه خود را باز می‌کنند، که افکار آرام و احساسات خوش، مجبورند در مقابل فشار آنها از مغز بیرون آمده و جای خود را به آنها بدهند!

«جیمز.ل. مورسل» استاد علم تربیت در دانشسرای مقدماتی کلمبیا می‌گوید:

«نگرانی و تشویش در موقع کار به شما روی نمی‌آورد بلکه پس از انجام آن ظاهر می‌شود... علاج نگرانی و راه جلوگیری از درهم شکستن عصبی این است که مغز کاملاً اشغال شده باشد.»

«ج.ک.پ» در کتاب «فن فراموش کردن ناملایمات» می‌نویسد:

«هنگامی که بشر در کار خود مستغرق است یک نوع ایمنی راحتی‌بخش، یک آرامش دقیق درونی و یک قسم رخوت نشاط‌آور، اعصاب او را تسکین می‌بخشد.»

«اساجانسون» زنی است که طبق نوشته خود در کتابش با حوادث ازدواج کرده. او در ۱۶ سالگی به عقد «مارتین جانسون» درآمد و یک ربع قرن با شوهرش در اطراف جهان گردش کردند و بعد از بازگشت فیلمهای مشاهدات خود را به معرض نمایش گذاشتند؛ ولی اجل گریبان شوهرش را گرفت و هواپیمای او سقوط کرد و مرد؛ و پزشکان دربارهٔ بانوی مزبور نظر دادند که هرگز از بستر بیماری برنخواهد خاست؛ اما آنها این زن شجاع را نشناخته بودند؛ زیرا سه ماه بعد روی صندلی چرخدار مخصوص بیماران نشسته و برای مردم سخنرانی



می‌کرد؛ او بیش از صد سخنرانی روی همین صندلی برای مردم نمود؛ وقتی علت این کار را از او پرسیدم در پاسخ گفت:

«من این کار را برای این انجام دادم که وقت برای غصه و تشویش نداشته باشم!»

اگر شما هم نگران هستید به خاطر داشته باشید که «ر.ک» استاد سابق پزشکی دانشگاه «هاروارد» می‌گوید:

«من در شغل پزشکی خود با خوشوقتی مشاهده کرده‌ام که بسیاری از مبتلایان به عوارض روحی و ناشی از تردید، با اشتغال به کار معالجه شده‌اند!»

ما اگر به کاری مشغول نشویم و در گوشه‌ای نشسته زانوی غم به بغل بگیریم زاییده این وضع، به قول یکی از دانشمندان «کرمهایی خواهند بود که مغز ما را می‌خورند و قدرت اراده و عمل را از ما سلب می‌کنند!»

بنابراین، بی‌جهت خود را گرفتار این قبیله افکار نسازید، آستین را بالا بزنید و به کار مشغول شوید، خون شما شروع به جریان می‌کند و مغزتان چون ساعت به کار می‌افتد و به زودی این تلاطم مثبت حیات در وجود شما، نگرانی را از مغزتان بیرون خواهد راند.

به کار مشغول شوید و خود را سرگرم کنید، این ارزانترین و مؤثرترین دارویی است که تاکنون در روی کره زمین برای رفع نگرانی تجویز شده است. برای درهم شکستن عادت غم و اندوه و نگرانی و دلواپسی، این دستور را اجرا کنید:



خود را مشغول کار سازید؛ زیرا اشخاص مضطرب و نگران باید خود را در کار فراموش کنند و گرنه در یأس و ناامیدی از بین می‌روند.

از پیشوایان بزرگ اسلام رسیده است که:
«إِنَّ اللَّهَ لَيُبْغِضُ الْعَبْدَ الْفَارِعَ» خداوند نسبت به بنده بی‌کار خشمگین است.



اجازه ندهید نگرانی شما را نابود کند

«پریکلس» در ۲۴ قرن پیش گفته است: «بیا رفیق، ما به چیزهای کوچک زیاد اهمیت می‌دهیم!»

دکتر «ه. امرسن. ف» داستان جذابی از پیروزی و شکست یک درخت تنومند و غول آسا برای شما تعریف می‌کند:

در دامنه تپه‌ای در ناحیه «لانک پیک» تنه مخوف درخت بسیار عظیمی دیده می‌شود که علمای طبیعی عمر آن را چهارصد سال تخمین زده‌اند و معتقدند که این درخت را هنگامی که «کریستف کلمب» برای اولین بار در «سان سالوادور» پیاده گردیده، کاشته است.

در طی این چهار قرن درخت مزبور چهارده مرتبه گرفتار صاعقه شده و بهمنهای خطرناک و سهمگین و طوفانهای شدیدی به خود دیده ولی در مقابل تمام آنها مقاومت کرده بود تا اینکه حشرات و کرمهایی به داخل آن نفوذ کردند و به تدریج ذره ذره مغز آن را خورده و نیرومندی و استقامت داخله‌اش را از بین بردند به طوری که آن درخت غول آسا که طی قرن‌ها با صاعقه، طوفان و بهمنهای شدید با سرسختی مبارزه کرده



بود عاقبت در مقابل این کرمهای کوچکی که چند تای آنها را می توانید در بین دو انگشت سبابه و شست خود له کنید از پای درآمد.

آیا تصدیق نمی کنید که ما همچون آن درخت عظیم الجثه هستیم که در مقابل طوفانهای شدید و حوادث مدهش حیات مقاومت می کنیم اما قلب و مغز خود را تسلیم کرمهای نگرانی می نماییم! همان کرمهایی که از غایت کوچکی می توان عده ای از آنها را بین دو انگشت سبابه و شست متلاشی و نابود کرد.

می توانید با قاطعیت بگویید چیزهای کوچک در زندگانی زناشویی هم، باعث جنون می شود و نصف امراض قلبی را به وجود می آورد.

«ژ.س» قاضی معروف شیکاگو که در متجاوز از چهل هزار اختلافات خانوادگی حکم بوده اظهار می کند:

«همیشه اختلافات و نفاقهایی که به غم و اندوه پایان می پذیرد از نکات و مطالب بسیار کوچک و جزیی سرچشمه گرفته است!»

«ف.ه» دادستان شهر نیویورک نظریه وی را تأیید کرده است و می گوید: «اکثر جنایاتی که به وقوع می پیوندد بر سر موضوعهای بی اهمیت و ناچیز است: لاف شجاعت زدن در اماکن عمومی، مشاجرات خانوادگی، یک حرف موهن، یک کلمه تحقیرآمیز و یا یک عمل گستاخانه و بی ادبانه؛ اینها چیزهای کوچک و بی اهمیتی است که منجر به قتل و جنایت می شود؛ تنها عده بسیار معدودی از ما هستند که مورد ظلم و اجحاف بزرگ واقع می شوند و به طور کلی نیمی از مصائب و آلام جهان زاییده موضوعات کوچک و بی اهمیت می باشد!»



اگر شما طالب آرامش خاطرید نگرانی را کوچک و حقیر شمارید. بانو «روزولت» روزهایی که تازه شوهر کرده بود از بد غذا پختن آشپزش بسیار ناراحت و نگران می شد ولی اخیراً به من گفت اگر امروز آن وقایع تکرار شود، شانه های خود را بالا انداخته و به زودی فراموش خواهم کرد.

و «کاترین کبیر» فرمانروای مطلق العنان روسیه هر وقت می دید آشپزش غذا را خراب کرده فقط به او می خندید.

یک شب به اتفاق همسر من به خانه یکی از دوستان در شیکاگو به شام دعوت داشتیم؛ در موقع بریدن گوشت، دوستم مرتکب اشتباهی شد که من متوجه نشدم و تازه اگر می دیدم اهمیتی نمی دادم ولی زنش که به دقت مواظب بود با صدای بلند اشتباه شوهر را یادآور شد، گفت: «آخر مواظب باش چه می کنی تو حتی نمی توانی طرز غذا خوردن را یاد بگیری!»

آنوقت رو به ما کرد و گفت: «از دست او چه کنم که همیشه بی دقت است و سعی هم ندارد اشتباهات خود را رفع کند!»

شاید زن دوستم راست می گفت و شوهرش در رفع این نقایص نمی کوشید ولی از اینکه توانسته است مدت ۲۹ سال با چنین زنی زندگی کند قابل تقدیر می باشد؛ بی پرده می گویم به مراتب ترجیح می دهم یک لقمه نان پنیر خالی در یک محیط آرام بخورم، تا بهترین غذاهای دنیا را در حضور آن زن بهانه گیر صرف کرده و سرزنشهای بی موقع او را گوش بدهم!

آری بشر در اکثر موارد حوادث و بلاهای بزرگ را با شجاعت و بردباری تحمل می کند اما از یک چیز کوچک و بی اهمیت از جا در می رود.



«س. پ» در خصوص گردن زدن «هاری وان» در یادداشتهای روزانه اش می نویسد: «چون وی را بالای سکو آوردند برای رهایی از مرگ هیچ استغاثه ای نکرد و فقط از جلاد درخواست کرد در موقع عمل توجه داشته باشد تبرش بر جوش درناکی که بر گردن دارد فرود نیاید!»
«آندره موروا» در یکی از مقالات خود چنین می نویسد:

«این کلمات در بسیاری از مراحل دشوار زندگی به من یاری کردند: ما اغلب با پرداختن به چیزهای کوچکی که می بایستی منفور داریم و فراموششان کنیم زندگی را به کام خود تلخ و ناگوار می سازیم؛ ما در این دنیا چند صبحی بیش زنده نیستیم، با وجود این چه ساعات بسیاری از این عمر گرانبهایه و بازنیافتنی که در تأمل و غصه درباره چیزهایی که در طی سالها هم خودمان و هم دیگران فراموشش می کنند تلف می شود. پس بیایم زندگی خود را وقف اعمال و افکار مفید و باارزش، اندیشه های عالی، عشق و محبت های واقعی و کارهای پایدار بنماییم.»



برای اینکه بتوانید پیش دستی کرده و قبل از اینکه نگرانی جزو عادات شما شده و زندگانتان را از هم بپاشد آن را از خود دور کنید، باید این دستور را به کار بندید:

«هرگز اجازه ندهید چیزهای کوچکی که ممکن است فراموششان کرده و حقیرشان شمارید زندگی شما را واژگون نمایند! به یاد داشته باشید که زندگی کوتاهتر از آن است که کوچک و بی اهمیت شمرده شود، یعنی صرف مسائل کوچک گردد!»

نسبت سنجی

تجربه روشن ساخته است که ۹۹ درصد از چیزهایی که ما را نگران می‌سازد هرگز به وقوع نخواهد پیوست.

من در آن ایام طفولیت که در مزرعه «میسوری» می‌گذراندم، یک روز هنگام خشک کردن آلبالو که همراه مادرم بودم ناگهان فریاد بلندی کشیدم، مادرم متعجب شد، خیره به من نگریست و گفت: «دیل! چرا اینطور فریاد می‌زنی؟» با صدای بلند گفتم: «مادر می‌ترسم زنده به گور شوم!» آن وقت من از هوای طوفانی، از رعد و برق می‌ترسیدم می‌گفتم عاقبت صاعقه مرا از پا در خواهد آورد. سالی که مزرعه ما خوب نبود می‌ترسیدم گرفتار قحطی و گرسنگی بشویم؛ می‌ترسیدم «سام وایت» آن بچه جسور محله که تهدیدم کرده بود که گوشهای بزرگم را خواهد برید عاقبت گفته خود را عملی کند؛ اما با گذشت سالها دریافتم که ۹۹ درصد آنها هرگز به وقوع نمی‌پیوندد؛ خاطرم جمع است که مطابق آمار دقیق از هر ۳۵۰ هزار نفر در سال یکی بیشتر گرفتار صاعقه نمی‌شود؛ و خوب می‌دانم که ترس از زنده به گور شدن نیز بی‌جهت بوده، امروز از



هر هشت نفر یکی به مرض مهلک سرطان دچار و روانه قبرستان می شود؛ و اگر می خواستم نگران و ناراحت شوم باید از سرطان وحشت داشته باشم نه از صاعقه و زنده به گور شدن.

من و شما اگر قادر باشیم قبول کنیم که با نسبت سنجی می شود معلوم کرد نگرانی تا چه اندازه مورد دارد، احتمال دارد از همین الان ۹۰٪ نگرانیهای خود را برطرف سازیم.

شرکت سهامی بیمه «لویه» لندن که از معروفترین شرکت های بیمه جهان است از این هیجان و ناراحتی که مردم برای چیزهایی که هرگز به وقوع نخواهد پیوست دارند، سود بسیار برده است؛ این شرکت ۲۰۰ سال است که روزه روز توسعه می یابد و اگر طبیعت بشری تغییر فاحشی نکند، در پنجاه سال دیگر به قدری توسعه خواهد یافت که ممکن است حتی کفش افراد را هم در مقابل خطراتی که - مطابق قانون نسبت سنجی - آن قدرها هم مهم نیست، بیمه کند!



چند فصل این کتاب را در سواحل دریاچه پور واقع در کوهستان کانادا نوشته ام؛ در آن تابستان با آقا و خانم «سالینجر» آشنا شدم؛ بانو سالینجر زن بسیار موقر و متین است؛ یک روز عصر از او پرسیدم: آیا تاکنون هیچ نگران شده ای؟ در پاسخ گفت:

«نگران! اختیار دارید من پیش از اینکه بر نگرانی فائق آیم نزدیک بود زندگانی خود را با نگرانیهای بی جهت متلاشی سازم؛ بسیار تندخو و بی حوصله بودم؛ از کوچکترین واقعه ای از جا در می رفتم؛ یک

زندگی پرهیجان و ناراحتی را طی می‌کردم؛ هر هفته با اتوبوس از منزلمان برای خرید به سانفرانسیسکو می‌آمدم؛ هنگامی که مشغول خرید بودم بی‌جهت نگران می‌شدم می‌گفتم مبادا جریان برق اطوارا قطع نکرده باشم! مبادا خانه آتش بگیرد! نکند مستخدم از منزل خارج شود و بچه‌ها بیرون آیند و زیر ماشین بروند! هنوز نصف خریدم را نکرده بودم که از شدت نگرانی عرق سردی بر بدنم می‌نشست؛ کار خود را نیمه تمام گذارده سوار اتوبوس می‌شدم تا هر چه زودتر خود را به خانه برسانم؛ با این اخلاق و طرز فکر ازدواج اولم با ناکامی و شکست پایان یافت؛ شوهر دومم وکیل عدلیه و مردی خونسرد و دقیق بود و هرگز نگران نمی‌شد؛ هر وقت من گرفتار هیجان و تشویش می‌شدم می‌گفت: سخت نگیر! بیا با هم فکر کنیم و ببینیم برای چه نگران هستی؟ آیا مطابق قانون نسبت سنجی چنین چیزی اتفاق خواهد افتاد؟

چند سال قبل بیماری مخصوص فلج کودکان در قسمتی از کالیفرنیا شیوع یافت و اگر ایام گذشته بود، باز من ناراحت و عصبی می‌شدم؛ ولی این بار نیز شوهرم مرا به خونسردی دعوت کرد و تدابیر و احتیاطات لازم قبلی را اتخاذ کردیم و بچه‌ها را از اجتماع با کودکان دیگر دور ساختیم؛ پس از مذاکره با وزارت بهداشتی معلوم شد که در سخت‌ترین مواقع شیوع این مرض در سرتاسر منطقه کالیفرنیا، فقط ۱۸۳۵ کودک فوت شده‌اند و در مواقع دیگر از دویست تا سیصد نفر تجاوز نمی‌کرده است؛ با در نظر گرفتن این آمار دقیق بر من ثابت شد که



نگرانی و ترسی که برای کودکانم داشتم بی جهت بوده است و با رعایت کردن این جهت ۹۰ درصد نگرانیهای من برطرف گردید و با پیروی همین قانون است که ۲۰ سال اخیر زندگانی ام بیش از آنچه تصور می کردم و امیدوار بودم به خوشی و آرامش گذشته است.»

«ژ.ک» که مسلماً یکی از جنگجویان ایتالیایی در آمریکاست، در کتاب شرح زندگی اش می نویسد: «اکثر ناکامیهای مردم ایتالیا زائیده اوهام و تصورات خود آنهاست و به دنیای حقایق بستگی ندارد!»

«ج. گرانت» که صاحب یک شرکت بزرگ در نیویورک است، برایم تعریف کرد که به همین درد گرفتار شده بود؛ سفارش داده بود ده پانزده واگن پرتقال و انگور برایش بیاورند؛ و ناراحت بود که مبادا واگنها واژگون گردند و یا اینکه پلهای جاده خراب شده و در اثر تأخیر، میوه ها فاسد شوند؛ اگرچه میوه ها را بیمه کرده بود ولی باز هم بیم آن داشت که دیر به بازار برسد و موقعیت فروش از دست برود؛ آن قدر ناراحت و نگران بوده که تصور کرد به زخم معده دچار شده است و نزد پزشک متخصص رفت؛ پزشک پس از آنکه به دقت او را معاینه کرد اظهار داشت به جز تحریک اعصاب هیچ درد دیگری ندارد.

«گرانت» می گفت: «در آن موقع کمی ذهنم روشن شد و از خود پرسیدم در این مدت چند سال، چند واگن میوه برای تو حمل شده است؟ در پاسخ اقرار کردم بیش از ۲۴ هزار واگن، و آن وقت پرسیدم چند واگن خراب شده؟ فقط پنج واگن. با خودم گفتم روی حساب دقیق از هر ۲۴ هزار واگن پنج تا یعنی از هر ۵ هزار تا یکی خراب شده

است و مطابق قانون نسبت سنجی که بر پایهٔ تجربیات قرار دارد برای امری که احتمال خطرش یک در پنجهزار است نباید نگران گردید.

«چرا نگران هستی! فرض کنیم پلها خراب شوند. آیا تاکنون سابقه داشته است؟»

«خیر!، پس اگر مرا شخص احمقی بخوانند اشتباه نکرده‌اند؛ زیرا برای شکستن پلی نگران و ناراحتم که تاکنون سابقه نداشته است و برای واژگون شدن واگن میوه که در هر پنجهزار دفعه یک مرتبه ممکن است روی دهد خود را نزدیک بود به زخم معده دچار کنم!

«از آن پس دیگر کوچکترین احساس ناراحتی در معدهٔ خود نکردم!»

«ال. اسمیت» هنگامی که فرماندار نیویورک بود در مقابل حملات دشمنان سیاسی اش مکرر می‌گفت: «بیایید با هم به سوابق امر رسیدگی کنیم» و بعداً حقایق را در اختیار آنها قرار می‌داد.

خوب است از این به بعد هر وقت دربارهٔ چیزی نگران شدیم به دقت آن مشکل را بررسی کنیم تا ریشه و علت آن را کشف نماییم و ببینیم آیا حقیقتاً جای نگرانی هست یا خیر؟

وزارت نیروی دریایی آمریکا آماری از میزان احتمال خطرات و تلفات دریایی را برای رفع نگرانی ملوانان منتشر می‌سازد تا آرامش به آنها بدهد؛ یک ملوان قدیمی و کهنه کار می‌گفت در موقعی که او و رفقایش را برای نخستین بار مأمور خدمت در یک کشتی حامل بنزین نیروی هوایی کردند، بسیار ناراحت شده بودیم؛ زیرا تصور می‌کردیم



که اگر کشتی مزبور که بنزین هواپیما بار دارد هدف اژدر واقع شود، انفجارش به قدری شدید خواهد بود که تمام سرنشینان فوراً روانه آن دنیا می‌شوند.

وزارت نیروی دریایی امریکا که از این ناراحتی واقف بود، آماری دقیق و قابل اطمینان منتشر ساخت که نشان می‌داد از هر صد کشتی حامل نفت که هدف اژدر قرار گرفته، ۶۰ عدد آن غرق نشده و از ۴۰ عدد غرق شده فقط ۵ عدد آن در کمتر از ۱۰ دقیقه زیر آب می‌رود و لذا فرصت کافی برای نجات سرنشینان این کشتیها موجود است و تلفات بسیار ناچیز است.»

تصور می‌کنید این آمار چه اثری در روحیه آنان داشت؟
آن ملوان می‌گفت: «اطلاع بر قانون نسبت سنجی روحیه تمام ملوانان را خوب کرد و دریافتیم که برخلاف آنچه تصور می‌کردیم خطر مرگ بسیار ناچیز است.»



برای اینکه نگرانی را پیش از اینکه شما را از پا درآورد، از بین ببرید این دستور را اجرا کنید:

«به دقت جوانب و اطراف موضوع را مطالعه کنید و از خود بپرسید مطابق قانون نسبت سنجی وسط چند درصد این چیزی که شما را نگران کرده است ممکن است به وقوع بپیوندد؟»

وَاضْبِرْ عَلَيَّ مَا أَصَابَكَ إِنَّ ذَلِكَ
مِنْ عَزْمِ الْأُمُورِ^۱

در برابر مصایبی که به تو می‌رسد شکیباً باش
که این از کارهای مهم است!

تحمل، تحمل!

امام علی علیه السلام به امام حسن علیه السلام :

«إِطْرَحْ عَنْكَ وَارِدَاتِ الْهُمُومِ بِعَزَائِمِ الصَّبْرِ وَحُسْنِ الْيَقِينِ^۲؛ هجوم
اندوه و غمها را با نیروی صبر و حسن یقین از خود دور ساز!»
«سعی کن آنچه را که علّاجی نیست با مدارا تحمل کنی!»^۳
«وقتی که نتوانم با حوادث کنار بیایم آنها را به حال خود می‌گذارم تا
خودشان حل شوند!»^۴
حوادث و پیش آمدها به تنهایی باعث خوشبختی و بدبختی ما

۱. سورة لقمان، آیه ۱۷.

۲. نهج البلاغه، نامه ۳۱.

۳. زندانبان سقراط به سقراط.

۴. یک پیشه ور.

نیست بلکه طرز عکس العمل نشان دادن در مقابل حوادث است که احساسات خوب یا بد در ما ایجاد می‌کند.

بشر می‌تواند تمام مصائب و بلاهای جهان را با خونسردی تحمل کند؛ شاید حتی تصور این نکته هم برای شما دشوار باشد؛ ولی برخلاف آنچه فکر می‌کنید به قدری نیرو و استعداد نهفته در وجود شما هست که هر وقت بخواهید از آنها استفاده کنید فوراً ظاهر می‌شوند؛ شما بیش از آنچه تصور می‌کنید صاحب قدرت هستید.

نمی‌دانید در موقعی که بشر بخواهد حوادث را پذیرفته و یا فراموش کند این کار به چه سرعتی حیرت‌آور، میسر می‌گردد!

در دوران حیات با حوادث و وقایع ناگواری روبه‌رو می‌گردیم که همین حال را دارند؛ در اینجا انتخاب با ماست که یا خود را با آنها سازش دهیم یا آنکه با قیام و طغیان برضد آنها، زندگانی را بر خود تلخ ساخته و عاقبت گرفتار اختلالات عصبی گردیم. ویلیام جیمز می‌گوید:

«حوادث را آنطوری که هست بپذیرید و خود را آماده سازید که همانطور قبولش کنید زیرا پذیرش آنچه اتفاق می‌افتد اولین قدم مغلوب کردن نتایج مصائب و بدبختی‌هاست.

«و هرچه در مقابل حوادث چاره‌ناپذیر خشونت به خرج داده بر ضدش قیام کنیم نه تنها قادر نخواهیم بود آن را تغییر دهیم بلکه باعث تشدید آن شده و خودبه‌خود باعث تغییراتی در خویش می‌شویم. «من در این قسمت تجربیات کافی دارم؛ یک موقع بود که



نمی‌خواستم حوادث و مشکلات علاج‌ناپذیری را که در زندگی با آن روبه‌رو می‌شدم با خونسردی بپذیرم، بلکه با خیره‌سری خاصی مقاومت می‌کردم و در نتیجه شب و روز خود را به یک جهنم بی‌خوابی و نگرانی مبدل ساخته بودم و تمام آن چیزهایی که به آسانی حاضر به پذیرش آنها نبودم، پس از یک سال مجبور به پذیرفتنش گردیدم.»

«الیزابت کونلی» ساکن پورتلند طی نامه‌ای که فرستاده، به شما نشان می‌دهد که چگونه می‌توان با حوادث کنار آمد؛ در آن روزها که امریکاییها به خاطر پیروزی ارتش در صحرای افریقا، جشن می‌گرفتند خبر مرگ برادرزاده‌اش را به او دادند؛ و اکنون عین نوشته‌او:

«دیگر زندگی برای من ارزشی نداشت و به قدری گرفتار غم و غصه شده بودم، که روز را از شب تمیز نمی‌دادم؛ تا آن موقع امید و دلخوشی‌ام به زندگانی این بود که برادرزاده‌ام را آن طوری که می‌خواهم تربیت کرده به مقامات عالی برسانم و حقیقتاً هم بیش از آنچه از یک جوان انتظار می‌رفت لیاقت نشان داده بود و من به چشم می‌دیدم که زحماتم نزدیک است به ثمر برسد؛ اما این تلگراف لعنتی تمام خوابهای خوشم را برهم زد و آنچه که رشته بودم پنبه کرد.

«در کارهایم بی‌علاقه شدم؛ دیگر از دوستانم دوری می‌کردم؛ به قدری این واقعه جگرسوز حال مرا دگرگون ساخته بود که با خود می‌گفتم چرا او را گرفتند! چرا او کشته شد! نمی‌توانستم این خبر را قبول کنم! شدت تأثر مرا از دوستان و آشنایانم دور کرد و به گوشه خلوتی پناهنده ساخت.



«یک روز مشغول تهیه کردن اثاثیه و کاغذهای میز تحریر بودم که چشمم به کاغذش افتاد؛ این کاغذ را همان برادرزاده عزیزم که کشته شده بود چند سال پیش در مورد مرگ مادرم نوشته و مرا به این طریق تسلیت گفته بود:

«البته همه ما از این ضایعه متأسفیم علی الخصوص شما، ولی یقین دارم که شما با آن فکر بلندی که دارید قادر خواهید بود این بار سنگین محنت را تحمل کنید، من هرگز اندرزهای گرانبهایی را که به من داده‌اید فراموش نمی‌کنم و با اینکه فرسنگها از شما دورم همیشه به یاد دارم که به من پند می‌دادید که تبسم کنم و حوادث را مردانه و با خونسردی بپذیرم.»

«من این نامه را چندین بار خواندم، چنین به نظرم می‌آمد که خود او پهلویم ایستاده و به من می‌گوید: تو چرا آن چیزی را که به من آموختی عمل نمی‌کنی! تحمل داشته باش و غم و غصه را در زیر نقاب تبسم بپوشان!

«این یادآوری مؤثر افتاد و جلو غصه و هیجان را گرفت و با خود گفتم: کاری شده است و من نمی‌توانم آن را تغییر دهم؛ اما برایم مقدور است همانطوری که میل او بوده است آن را تحمل کنم و تمام نیرو و فکر خود را به کار انداختم و خود را با کارهای جدیدی مشغول ساختم؛ این اعمال چنان تغییری در زندگی من داد که هرگز برایم باورکردنی نبود و دیگر برای گذشته‌ای که باز نمی‌گردد متأسف نمی‌شوم و هر روز همانطوری که برادرزاده مرحومم خواسته است، با



آرامش خاطر و پذیرش حوادث علاج ناپذیر، می‌گذرانم.»

حتی سلاطین مقتدر هم روی تخت سلطنت متوجه این نکته بوده‌اند:

جرج پنجم، جملات ذیل را بر دیوار قصر «بوکینگهام» آویخته بود:

«به من بیاموز که برای ماه گذشته و برای روغن ریخته زاری نکنم!»

«شوپنهاور» می‌گوید:

«تسلیم و رضا در برابر حوادث چاره‌ناپذیر مهمترین توشه سفر زندگی

است!»

«ب. ت. گ» همیشه می‌گفت:

«در زندگانی همه چیز را می‌توانم تحمل کنم جز یک چیز و آنهم

نابینایی است که هرگز قدرت تحملش را ندارم...»

خوب دقت کنید همین شخص در سن ۶۰ سالگی یک روز متوجه

شد که چشمانش تاریک شده خوب نمی‌تواند نقش و نگار کف اطاق را

تشخیص دهد؛ فوراً به چشم‌پزشک متخصص رجوع کرد و در آنجا

بود که به این حقیقت تلخ پی برد که نور چشمش را از دست داده است؛

یکی از چشمانش نابینا شده و آن دیگری در تعقیب اولی به طرف

کوری می‌رود؛ درست از آنچه می‌ترسید به سرش آمده بود؛ تصور

می‌کنید او چه واکنشی در برابر این «بدترین مصائب» نشان داد؟ آیا آن

را آخرین روز حیات خود شمرد؟ خیر! با کمال تعجب خود را خونسرد

یافت و با اینکه هر لحظه بیم آن می‌رفت که لکه‌های سیاه او را کاملاً از

بینایی محروم سازد، باز شوخی و بذله‌گویی خود را از دست نداده بود.



هیچگاه مصائب نمی توانند مردی را که صاحب اراده ای چنان قوی و نیرومند است از پای درآورند!

و هنگامی که کاملاً از بینایی محروم گردید، می گفت:

«دریافته ام که می توانم کوری را همانطور که دیگران مصائب کوچک را می پذیرند، تحمل کنم؛ اگر من حواس پنجگانه ام را هم از دست بدهم باز قادر خواهم بود فقط با مغز و فکر زنده بمانم!»

در مدت یکسال ۱۲ بار چشمش را به دست جراحان سپرد و تمام این درد و رنج را تحمل کرد؛ زیرا می دانست که چاره ای جز این ندارد و باید درد را با خونسردی تحمل کند؛ همیشه خود را امیدوار نشان می داد و با اینکه همه ناامید شده بودند، می گفت:

«راستی علم و دانش بشر به جایی رسیده است که می تواند عضوی به ظرافت چشم را عمل کند.»

اشخاص عادی اگر ۱۲ بار چشم خود را به جراح می سپردند و عاقبت هم کور می ماندند از غم و اندوه از پای درمی آمدند ولی او می گفت که این تجربه را با هیچ تجربه خوش دیگری معاوضه نخواهد کرد. این تجربه به او آموخته بود در مقابل حوادث چاره ناپذیر تسلیم گردد و هیچ مصیبتی در زندگانی خارج از قدرت و تحملش نمی باشد. او به گفته «جان میلتون» ایمان داشت که می گفت:

«بدبختی و بینوایی این نیست که شخص کور باشد بلکه این است که نتواند کوری را تحمل کند!»

تصور نکنید می خواهم به شما بیاموزم که چون کمان در مقابل تمام



حوادث زندگی خم شوید! خیر، آن عقیده صرف، به قضا و قدر، به معنی غلط معروف بین عوام است؛ بدیهی است تا وقتی که مجال و فرصتی برای دفع شر وجود دارد باید جنگید؛ اما موقعی که عقل سلیم به ما حکم می‌کند مواجه با خطری هستیم که چنین است و طوری دیگر نخواهد شد، آن وقت است که برای حفظ سلامت نباید دیگر به پیش و پس نگاه کنیم و آرزوی آنچه را که نیست بکشیم.

هاگز ناظم دانشگاه کلمبیا به من گفت: همیشه این شعر را به خاطر داشته و مطابق آن عمل کن:

برای تمام دردها و بیماریهای جهان یا درمان هست یا نیست!
اگر هست در طلبش به جان کوش! و اگر نیست تشویش به خود راه
مده!

در ضمن تحریر این کتاب با عده‌ای از پیشه‌وران معروف مصاحبه کردم، و برای من این حقیقت روشن شد که تمام آنها با حوادث چاره‌ناپذیر کنار می‌آیند و هرگز نگرانی به خود راه نمی‌دهند.
«ج-س» از پیشه‌وران معروف گفت:

«نتایج نگرانی را دیده‌ام؛ اگر تمام ثروتم از دست برود هرگز نگران نمی‌شوم! آنچه را بتوانم انجام می‌دهم و بقیه را به خدا می‌سپارم!»
«هانری فورد» گفت:

«وقتی که نتوانم با حوادث کنار بیایم، آنها را به حال خود می‌گذارم تا خودشان حل شوند!»

از «ک. کلر» رئیس شرکت معروف «کرایسلر» پرسیدم: چگونه



نگرانی را از خود دور می‌کند؟ در پاسخ گفتم:

«هر وقت با مشکلی روبه‌رو شوم اگر کاری از دستم برآید فوری انجام می‌دهم و چنانچه نتوانم فراموشش می‌کنم؛ برای آینده هرگز نگران نمی‌شوم... چرا بی‌جهت نگران شوم!»

۱۹ قرن پیش «پیکتوس» در «رم» به شاگردانش می‌آموخت و می‌گفت: «یک راه بیشتر برای خوشبختی وجود ندارد، آن هم کاستن نگرانی دربارهٔ چیزهایی است که مافوق قدرت ما قرار گرفته‌اند!»

به نظر شما علت اینکه لاستیکهای اتومبیل تا این درجه فشار تحمل کرده بالا و پایین می‌پرند چیست؟

در ابتدا کارخانه‌های لاستیک‌سازی کوشیدند لاستیکهایی بسازند که با تکانهای شدید جاده مقاومت کند ولی بزودی متوجه اشتباه خود شدند زیرا لاستیکهای آنها در مدت کوتاهی خرد شده تکه‌تکه گردید، آن وقت همین لاستیکهای بادی ساخته شد که فشار و تکان دست‌اندازهای جاده را در خود جذب می‌کند.

اگر من و شما هم بخواهیم در جادهٔ حیات بدون تکان و دست‌انداز به راحتی پیش برویم باید بیاموزیم که چگونه می‌توان فشار و تکان جادهٔ پرمنازع ناهموار حیات را در خود جذب کرد.

ممکن است به خود بگویید که عدم قبول فشار ناهمواریهای جادهٔ حیات چه عواقبی دارد؟

جوابش خیلی آسان است:

نتیجه‌ای جز کشمکشهای درونی، نگرانی، هیجان و عصبی شدن از



این زندگی نخواهد داشت.

واقعۀ قتل سقراط یکی از صحنه‌های بزرگ در تاریخ جهان است. عده‌ای از اهالی «آتن» به سقراط پیر و پا برهنه حسد ورزیدند؛ به او نسبت‌هایی دادند و عاقبت او را به محاکمه کشیدند و سرانجام محکوم به مرگش کردند.

هنگامی که زندانبان - که همیشه نسبت به استاد مهربان بود - جام شوکران را به دست او داد، به آرامی گفت: «سعی کن آنچه را که علاجی نیست با مدارا تحمّل کنی!»

سقراط هم به جز این نکرد و مرگ را با خونسردی و رضا و تسلیم استقبال کرد.

در این هشت سال اخیر، من هر کتاب و مجله‌ای را که حتی چند سطری دربارهٔ رفع نگرانی نوشته بود مطالعه کردم؛ کوتاهترین اندرزی که من تاکنون برای رفع نگرانی دیده‌ام شعر کوچکی است که یکی از دانشمندان دینی گفته است.

سزاوار است همه آن را روی آئینه روشویی خود بچسبانند تا هر وقت دست و صورت خود را می‌شویند، یا برای نماز وضو می‌گیرند، نگرانیهای فکری را نیز شسته و از مغز خود دور بریزند. این شعر کوچک که کوتاهترین اندرز است و به صورت دعا می‌باشد از ۳۷ کلمه ترکیب یافته است:

خداوندا! آرامشی به من عطا فرما که بتوانم آن چیزهایی را که تغییر ناپذیرند قبول کنم!



نیرو و شجاعتی به من مرحمت کن که آنچه را می‌توانم تغییر دهم،
تغییر دهم!

و دانشی که بین این دو فرق بگذارم!

در قرآن کریم، آیات بسیاری در مورد پایداری در برابر مشکلات آمده که با تعبیرات «استقامت» و «صبر» بیان شده است؛ از جمله در آیه ۱۷ سوره «لقمان» می‌خوانیم که لقمان حکیم به فرزندش می‌گوید: «وَاصْبِرْ عَلَىٰ مَا أَصَابَكَ إِنَّ ذَٰلِكَ مِنْ عَزْمِ الْأُمُورِ» در برابر آنچه از مشکلات به تو می‌رسد ثابت قدم باش که این از کارهای مهم است!

دستور اصلی فقط در ضمن چهار کلمه اول آمده است (اصبر علی ما اصابک). و علی علیه السلام در نامه‌ای که به امام حسن علیه السلام می‌نویسد، سفارش می‌کند که:

إِطْرَحْ عَنْكَ وَارِدَاتِ الْهُمُومِ بِعَزَائِمِ الصَّبْرِ وَحُسْنِ الْيَقِينِ؛ هجوم اندوه و غمها را با نیروی صبر و حسن یقین از خود دور ساز.

برای اینکه نگرانی را پیش از آنکه لطمه‌ای وارد کند از خود دور کنید دستور ذیل را همواره به کار بندید:

«با وقایع و حوادث چاره‌ناپذیر سازش کنید!»



«برای روغن ریخته شیون مکنید!» «آب را در هاون نکوبید!»

در این دنیا تنها یک راه برای استفاده از گذشته وجود دارد و آن این است که با خونسردی خبطهای سابق خود را تجزیه و تحلیل کنیم و از آنها درس عبرت بگیریم و فراموششان سازیم.

اگر هم اکنون از پنجره به باغ منزل نگاه کنم رد پای یک حیوان عظیم ماقبل تاریخ را که در سنگ و احجار رُستی به جا مانده است می بینم؛ این اثر قدیمی را من از موزه دانشگاه «یال» خریده ام و متصدیان موزه نوشته ای به من داده اند که این رد پا مربوط به ۱۸۰ میلیون سال پیش می باشد. مسلم است که حتی یک مغولی دیوانه هم به این فکر نمی افتد که ۱۸۰ میلیون سال به عقب برگشته و این آثار را تغییر دهد؛ و احمقانه تر اینکه ما نگران باشیم که چرا نمی توانیم به عقب برگشته و آنچه را که در ۱۸۰ ثانیة پیش اتفاق افتاده تغییر دهیم؛ ولی چه بسیار که این خبط را مرتکب می شویم؛ البته برای ما مقدور است که آنچه در



۱۸۰ ثانیۂ پیش اتفاق افتاده تعدیل کنیم ولی هرگز نمی‌توانیم آن را تغییر دهیم؛ بلکه تنها یک راه وجود دارد که در پیش اشاره کردیم؛ من به حقیقت این امر واقفم ولی آیا همیشه آن عقل و شهامت را دارم که از آن پیروی کنم. من در گذشته سیصد هزار دلار را (بدون اینکه از آن استفاده‌ای بکنم) از دست دادم. داستان از این قرار بود که من کار وسیع و پردامنه‌ای را برای دایر کردن کلاسهای شبانه، در شهرهای مختلف آغاز کرده بودم؛ شعبه‌های متعددی باز کرده بودم و پول به سر حدّ افراط صرف مخارج اولیه و تبلیغات می‌شد؛ سرگرم تدریس بودم؛ نه فرصت و نه میل رسیدگی به امور مالی را داشتم و از همه بدتر متوجه نبودم که برای نظارت در امر هزینه به مدیر مالی با فراست و مدبری نیازمندم.

عاقبت بعد از یک سال دریافتم با آن درآمد زیاد، منفعتی به جای نمانده. در اینجا من می‌بایست یکی از دو کار می‌کردم یا مانند «کارد» دانشمند سیاه‌پوست که پس از آنکه چهل هزار دلار حاصل پس‌انداز عمرش را از دست داد با کمال خونسردی در سر کلاس حاضر شد و خاطره این ضرر را از مغز خود خارج ساخت و به کلی آن را فراموش نمود، با خونسردی تلقی می‌کردم و یا به اشتباه خود پی برده و با این تجربه یک درس جاوید می‌گرفتم؛ ولی من هیچکدام را انجام ندادم بلکه سفت و سخت به نگرانی چسبیدم و چندین ماه گیج و مبهوت بودم؛ از شدت نگرانی خواب به چشم نمی‌آمد، لاغر شدم.

اعتراف به اینهمه حماقتی که مرتکب شدم برایم دشوار است؛ ولی



مدهاست که دریافته‌ام «اگر کار خوبی را به ۲۰ نفر بیاموزم آسانتر است تا یکی از این بیست نفر باشم که بایستی دستورات خود را اجرا کنم.»
 نمی‌دانید من چقدر دوست دارم در دبیرستان «جرج واشنگتن»
 درس بخوانم و همچون «ساندرز» باشم و از کلاس درس «براندوین»
 بهره‌مند شوم.

ساندرز از ایام تحصیل خود این طور تعریف می‌کرد که:
 «هنوز به بیست سالگی نرسیده بودم که از شدت نگرانی گیج و
 متحیر بودم؛ دربارهٔ اشتباهات خود بی‌اندازه فکر می‌کردم و ناراحت
 می‌شدم؛ اگر یکی از امتحاناتم خوب نمی‌شد، ساعات متمادی خواب
 نمی‌رفتم؛ چیزهای کوچک تمام وقت مرا می‌گرفت؛ با خود می‌گفتم
 کاشکی این کار را نمی‌کردم؛ کاشکی این حرف را نمی‌زدم؛ کاشکی
 طور دیگری ادا می‌کردم.

یک روز تمام شاگردان را به «لابراتوار» بردند و مستر براندوین،
 معلم بهداشت، با یک بطری شیر وارد شد و آن را روی میز گذارد؛
 دیدگان ما همه به طرف شیر دوخته شده بود و متحیر بودیم که بطری با
 درس بهداشت چه ارتباطی دارد؛ در این موقع استاد بطری را برداشت
 و به شدت به زمین کوبید و گفت: «برای شیری که ریخته شیون نکنید!» آن
 وقت تمام شاگردان را یکی یکی طلبید و شیر و بطری شکسته را به آنها
 نشان داد و گفت خوب دقت کنید برای اینکه می‌خواهم این درس را تا
 آخر عمر فراموش نکنید، این شیر به زمین ریخته شده و شما
 نمی‌توانید دوباره آن را به درون بطری باز گردانید؛ هرچه هیاهو کنید،



موهای سر خود را یکی یکی هم که بکنید باز نخواهید توانست یک قطره آن را به جای اولش برگردانید؛ با کمی احتیاط ممکن بود این شیر به زمین نریزد ولی حالا دیگر کار از کار گذشته است و چاره‌ای جز فراموش کردن و گذشتن از آن نیست. این نمایش عملی کوچک، به مراتب بیش از تمام دروس هندسه و لاتین که امروز فراموشم شده است در من مؤثر افتاد و بیش از تمام آنچه در این مدت چهار سال تحصیل دبیرستان آموخته بودم در زندگانی برایم ارزش عملی داشت؛ به من یک درس جاویدان داد و آموخت که از تلف شدن شیر جلوگیری کنم ولی وقتی که کار از کار گذشت و به زمین ریخت دیگر فراموشش نمایم.

شاید با خود بگویید این ضرب المثل‌ها را بارها شنیده‌ایم و یادآوری آن چه فایده دارد؛ ولی می‌دانیم که این قبیل ضرب المثل‌ها چکیده و عصاره تجربیات بشر است که از طریق نسلهای متعدد به ما رسیده است. اگر تمام آنچه که دانشمندان و اشخاص بزرگ در قرونتمادی درباره نگرانی گفته‌اند مطالعه کنید، از این ضرب المثل‌ها «تا به پل نرسیده‌ای از آن عبور مکن!» و «برای روغن ریخته شیون مکن!» جامع‌تر نخواهید یافت. اگر به جای تحقیر و تمسخر این دو ضرب المثل، آنها را به کار بندیم دیگر احتیاجی به مطالعه این کتاب نداریم.

فراموش نمی‌کنیم «فرد مولر شید» مدیر نشریه «فیلا دلفی» در سخنرانی خود خطاب به دانشجویان فارغ التحصیل یک حقیقت روشن قدیمی را در قالب الفاظی نو به آنها تقدیم کرد؛ از آنها پرسید



کدام یک از شما چوب را اره کرده‌اید؟ هر کس انجام داده دستش را بلند کند؛ اکثریت دستهای خود را بلند کردند؛ سپس پرسید:

حالا کدام یک خاک اره را هم اره کرده‌اید؟ هیچ دستی بلند نشد.

او خطاب به دانشجویان گفت: «می‌دانستم که شما نمی‌توانید خاک اره را اره کنید؛ زیرا قبلاً یک دفعه اره شده است؛ گذشته نیز همین حال را دارد؛ وقتی شما درباره چیزهای گذشته نگران می‌شوید مثل این است که بکشید خاک اره را اره کنید.

از «کونی ماک» که باید او را پدر «بیسبال» نامید در سن هشتاد سالگی پرسیدم آیا هیچوقت در اثر مغلوب شدن، ناراحتی به خود راه داده است؟ گفت «جلوتر این عادت احمقانه را داشتم ولی سالهایی است که بر این حماقت فائق آمده‌ام زیرا دریافته‌ام که این کار به حال من دیناری ارزش نداشته است، آیا شما می‌توانید با آبی که از آسیاب گذشته است دوباره گندم آرد کنید!

حق با اوست دیگر نمی‌شود؛ تنها نتیجه‌ای که دارد چین و چروکی است که در چهره پیدا می‌شود و قرحه و زخمی که در معده به وجود می‌آید.

چرا بی‌جهت اشک بریزیم! البته همه ما اشتباهات و حماقت‌هایی مرتکب شده‌ایم؛ چه کسی را سراغ دارید که از این خطاها مبرا باشد! حتی «ناپلئون» در یک سوم جنگ‌هایش شکست خورد؛ از کجا معلوم که میانگین عدم موفقیت‌های ما از او کمتر نباشد! چه کسی می‌داند!



در هر حال، در این دنیا نه رؤسای حکومتها و نه گداها، هیچکدام
نمی‌توانند گذشته را بازگردانند و بهتر همین است که دستور ذیل را
برای همیشه به خاطر بسپاریم:

«بی‌جهت نکوشید که خاک اره را اره کنید!» و «هرگز بر روغن ریخته

شیون نکنید!»

راه دفع زیانها

نه تنها شما بلکه میلیونها نفر این آرزو را دارند که بدانند چگونه می‌توان در بورسها و مراکز معاملات، پول به دست آورد! من اگر از این راز واقف بودم هر جلد این کتاب، هزار دلار به فروش می‌رسید. من نمی‌توانم این خدمت را به شما بکنم ولی راهی را که عده زیادی توانسته‌اند به وسیله آن موفق گردند از زبان «چارلز روبرت» مشاور اقتصادی نیویورک به نظرتان می‌رسانم:

از «تگزاس» با ۲۰ هزار دلاری که از دوستان برای خرید و فروش سهام بورس در اختیارم گذارده بودند وارد نیویورک شدم؛ خیال می‌کردم از تمام ریزه کاریهای خرید و فروش سهام اطلاع دارم؛ ولی یک وقت به خود آمدم که دیناری از آن پول برای من باقی نمانده بود. راستش اینکه چند مورد هم استفاده کردم ولی سرانجام تمام ثروت خود را از دست دادم؛ پول خودم هیچ، برای پول رفقایم سخت ناراحت بودم؛ شب و روزم یکی شده بود؛ روی مواجه شدن با آنها را نداشتم؛ رفقا نه تنها کوچکترین تذکری ندادند بلکه کمال خوش بینی



خود را ابراز کردند.

من به عیب کار خود واقف شدم؛ شکست من به واسطه گوش کردن به حرف دیگران بود؛ و در این بازی خطرناک فقط با کمک گوش می خواستم پیروز شوم.

فکر کردم و تصمیم گرفتم که این بار پیش از ورود به میدان کار باید با اطلاعات صحیح و دقیق وارد کار شوم؛ پس از جستجو و تحقیق با «بورتون کاسل» که از معامله گران مشهور بود آشنا شدم، که می توانستم اطلاعات زیادی از او کسب کنم؛ زیرا او از دیرزمانی در این معاملات به کسب موفقیت مشهور بود و می دانستم که این موفقیتها تنها به شانس و تصادف بستگی ندارد.

بورتون پس از آنکه طرز عمل مرا در گذشته جویا شد دستوری به من داد که به طور یقین مهمترین اصل تجارت است؛ او می گفت: برای هر یک از سفارشات بازرگانی خود حدی برای ضرر معین می کنم؛ مثلاً اگر سهمی را به مبلغ ۵۰ دلار خریداری کرده باشم فوراً حد ضررش را ۵ دلار قرار می دهم تا اگر بازار تنزل کرد و از قیمت سهم خریداری شده بیش از ۵ دلار کسر گردید فوراً آن را به فروش برسانم و نگذارم بیش از آن ۵ دلار ضرر کنم. اگر معاملات شما از روی دقت و فراست انجام شده باشد منفعت شما ۱۰ بلکه ۲۵ و گاهی به ۵۰ درصد می رسد و در نتیجه با به کار بردن روش دفع ضرر اگر در نصف معاملات هم متضرر شوید، باز مبلغ هنگفتی سود برده اید.

من این دستور را فوراً به کار بردم و تاکنون توانسته ام مشتریهایم را



راضی نگهدارم و هزاران دلار سود برده‌ام. پس از مدتی دریافتم که شیوهٔ جلوگیری از ضرر را در موارد دیگر نیز می‌توان به کار برد؛ و در مرحلهٔ اول برای رفع نگرانی امتحان کردم و نتایج بسیار نیکویی گرفتم. مثلاً با یکی از دوستانم غالباً وعدهٔ ملاقات می‌گذاردم تا غذا را با هم صرف کنیم ولی رفیق من کمتر دیده می‌شود که سر موعد معین حاضر شود و مدتها مرا در انتظار می‌گذارد. یک روز با او از این شیوهٔ دفع ضرر صحبت کرده و خاطرنشان ساختم که من بیش از ۱۰ دقیقه، درست ۱۰ دقیقه منتظر او نخواهم ماند اگر دیرتر بیاید من شروع به غذا می‌کنم و قرار ملاقات را «کان لم یکن» می‌دانم و دنبال کار خود خواهم رفت.

ای کاش سالها قبل خود من هم آن قدر عقل و فهم داشتم تا بتوانم روش جلوگیری از ضرر را در مورد بی‌صبری، کج خلقی، میل حق دادن به جانب خود، تأسف و پشیمانی و بالاخره در مورد تمام فشارهای فکری و روحی خود به کار برم؛ افسوس می‌خورم که چرا من آنقدر عقل سلیم نداشتم که هر پیش‌آمدی را که آرامش خیال مرا تهدید می‌کرد، به دقت بسنجم و به خود بگویم:

توجه کن! این پیش‌آمد فقط تا این اندازه ارزش تشویش و نگرانی را دارد نه بیشتر.

یک قرن پیش شبی «هنری ترو» قلم پر غاز خود را برداشت و در دفتر خاطراتش این جمله را یادداشت کرد:

«مقیاس ارزش و بهای یک چیز عبارت از مقدار زندگی است که ما هم



اکنون یا در آینده به ازای آن تسلیم می‌کنیم!

یعنی این کمال حماقت است که ما بهای یک چیز را بیش از آنچه ارزش حقیقی آن است بپردازیم.

«آبراهام لینکلن» روش دفع ضرر را خوب به کار بسته است؛ در طی جنگهای داخلی آمریکا یک روز هنگامی که عده‌ای از رفقای لینکلن از بعضی از دشمنان سرسخت او بدگویی می‌کردند، لینکلن گفت:

«حس عصبانیت شما از من بیشتر است؛ شاید این حس در من خیلی کم و ضعیف باشد ولی هرگز از آن فایده‌ای ندیده‌ام! انسان آن قدر وقت ندارد که نیمی از عمرش را صرف نزاع و ستیزه‌کند! اگر کسی از حمله و بدگویی به من دست بکشد هرگز گذشته را برای تلافی به خاطر نخواهم آورد!»

«بنیامین فرانکلین» در هفت سالگی مرتکب اشتباهی شد که در هفتاد سالگی آن را به خاطر داشت؛ او در هفت سالگی عاشق بی‌قرار یک سوت شد و هرچه پول داشت به مغازه‌دار داد و سوت را برداشت؛ با صدای سوتش اهل خانه را آرام نگذاشت ولی برادر و خواهرش که فهمیدند او خیلی زیادتر از قیمت سوت را پرداخته به باد مسخره‌اش گرفتند بطوری که اوقاتش تلخ شد و شروع به گریه کرد.

سالها بعد در زمانی که شخصیت بزرگی شده بود و سفیر کبیر آمریکا در پاریس بود هنوز این جریان را به یاد داشت؛ خودش همیشه می‌گفت:

چون بزرگ شدم و قدم در اجتماع گذاردم دریافتم که در روز با عده



زیادی روبه‌رو می‌شوم که زیادت‌ر از ارزش واقعی برای این قبیل سوتها می‌پردازند.

به عقیده من قسمت عمده بدبختی‌های بشر ناشی از این است که ارزش چیزها را به خطا تخمین زده و بهای بعضی از آنها را بیش از ارزش واقعی آن پرداخته‌اند!

«لئون تولستوی» نویسنده شهیر روسی که شهرتش جاوید است و مؤلف دو کتاب معروف «جنگ و صلح» و «آنا کارنین» می‌باشد، به همین درد مبتلا بود.

مطابق مندرجات دائرة المعارف بریتانیا، تولستوی در ۲۰ سال آخر حیاتش محترم‌ترین مردان کره زمین بود و از ۱۸۹۰ تا ۱۹۱۰ سیل بی‌پایان هواخواهانش چون زائرین مقابر متبرکه به سوی خانه او روان بودند و همه می‌خواستند یک نگاه هم که شده است صورت او را ببینند و صدایش را بشنوند؛ هر جمله‌ای که از دهانش خارج می‌شد مانند وحی آسمانی یادداشت می‌کردند.

با وجود این همه شهرت و محبوبیت، تولستوی در زندگی خانوادگی خود در هفتاد سالگی به مراتب از هفت سالگی فرانکلین بی‌تجربه‌تر بود و هیچ استعداد و اطلاعی نداشت. تولستوی با دختری که از جان عزیز ترش می‌داشت و مشتاقانه عاشقش بود ازدواج کرد و به قدری از این پیوند، هر دو راضی و خوشحال بودند که به اتفاق زانو به زمین زده و از خداوند بقای دوران سعادت را خواستار شدند.

اما دختری که همسر تولستوی شد، طبعاً حسود بود؛ برای اینکه



حتی در جنگلها نیز شوهرش را زیر نظر داشته باشد، لباس زنانه دهاتی می پوشید و در عقب تولستوی به راه می افتاد؛ کار حسد او به جایی کشیده بود که از مهربانی شوهر به بچه هایش نیز، ناراحت می گردید و یک روز با گلوله تفنگ عکس دخترش را که به دیوار آویخته بود سوراخ سوراخ کرد؛ گاهی شیشه محلول تریاک را در جلو دهان گرفته روی کف اطاق می غلطید و تهدید به انتحار می کرد؛ بیچاره بچه هایش با اندام لرزان با قیافه ای وحشت زده در گوشه ای می ایستادند و گریه می کردند.

تصور می کنید تولستوی در مقابل چه می کرد! من او را سرزنش نمی کنم که اثاثیه منزل را می شکست؛ خیر، اگر هم این کارها را می کرد حق داشت؛ زیرا سخت تحریک می شد؛ ولی در مقابل، کارهای بدتری انجام می داد؛ مثلاً، دفترچه یادداشتی تهیه کرده بود و در آن مخفیانه بر ضد زنش یادداشت می کرد؛ این عمل درست چون سوت فرانکلین بود.

تولستوی می خواست نسل آینده او را تبرئه کرده و تمام گناهان را به گردن زنش بگذارند؛ البته زنش هم این قدر غافل نبود و در یک فرصت تمام آن یادداشتها را پاره کرد و سوزاند و خودش دفتر یادداشت روزانه ای درست کرد و در آن تولستوی را شریر و پست خواند و داستانی تحت عنوان «تقصیر از کیست؟» نوشت که شوهرش را در نظر خوانندگان شیطان، و خود را شهید راه حق جلوه گر ساخت.

عاقبت به چه نتیجه ای رسیدند؟ چرا این زن و شوهر کانون محبت



خود را به قول تولستوی به تیمارستانی مبدل کردند؟ چرا؟ واضح است و چند دلیل بیشتر ندارد؛ به نظر من اولین عاملی که آنها را وادار به این کار کرد، میل و آرزوی آنها بود که در من و شما خاطره‌ای از خود از خود باقی گذارند؛ ولی غافل بودند که ما به قدری گرفتار مشکلات خود هستیم که وقت اضافی نداریم که برای آنها صرف کنیم؛ بیچاره‌ها چه ارزش زیادی برای این سوت بی ارزش قائل بودند؛ پنجاه سال از عمر خود را در یک جهنم واقعی گذراندند؛ برای اینکه هیچیک به این فکر نبودند به طرف بگویند: «دیگر بس است!» ارزش حقیقی شیوه دفع ضرر را نمی‌دانستند و نمی‌گفتند: «زندگانی ما بیهوده تلف می‌شود از این لحظه دیگر کافی است!»

به نظر من درک ارزش حقیقی هر چیز در زندگانی، یکی از بزرگترین رازهای آرامش خاطر است؛ من عقیده دارم همانطوری که برای تعیین عیار و ارزش حقیقی طلا محکی وجود دارد، اگر بشر هم بتواند محکی به دست آورد که تمام آن چیزهایی را که در زندگانی با آنها روبه‌رو می‌شود با آن محک بسنجد و ارزش حقیقیشان را معین کند، آن وقت است که نصف بیشتر نگرانیهایش برطرف خواهد شد.



برای درهم شکستن عادت نگرانی دستور ذیل را به دقت اجرا کنید:
هر وقت خواستید ارزش برای چیز کم‌قیمتی قائل گردید فوراً جلو خود را گرفته و این سه سؤال را از خود بکنید:

۱- تا چه اندازه این چیزی که مرا نگران ساخته حقیقتاً برای من



ارزش دارد؟

۲- در چه موقع می‌توانم شیوه دفع ضرر را در جلوگیری از نگرانیهای خود به کار برده و فراموشش کنم؟

۳- چقدر برای این کار باید پرداخت؟ آیا زیادتر از ارزش پرداخته‌ام؟

خلاصه چند فصل گذشته :

- دستور ۱:** نگرانی را با اشتغال به کار از مغز خود خارج کنید!
- سرگرمی به کار، شفاعت بخش ترین دارو برای درمان نگرانی است!
- دستور ۲:** به تجربیات زیاد اهمیت بدهید و هرگز نگذارید چیزهای کوچک و بی اهمیت عیش شما را منقض کند!
- دستور ۳:** قانون نسبت سنجی را برای نگرانیهای خود به کار برید و درصد وقوع آن اتفاقات و عواقب ناگواری که ممکن است دربر داشته باشد را بررسی کنید؟
- دستور ۴:** با حوادث چاره ناپذیر بسازید! اگر گرفتار واقعه ای شدید که تغییر آن از قوه شما خارج بود به خود بگویید: «اینطور است و به جز این نخواهد بود!»
- دستور ۵:** گذشته را به حال خود بگذارید، سعی نکنید که خاک اره را اره کنید!
- دستور ۶:** روش دفع ضرر را به کار بندید که یک موضوع تا چه حد ارزش نگرانی را دارد و بیش از آن حد درباره آن نگران نشوید!

«خُذِ الْعَفْوَ؛ (به هر حال) با عفو و مدارا رفتار کن!»

انتقامجویی ممنوع!

«در عفو لذتی است که در انتقام نیست!»

امام علی علیه السلام:

إِذَا قَدَرْتَ عَلَىٰ عَدُوِّكَ فَاجْعَلِ الْعَفْوَ عَنْهُ شُكْرًا لِلْقُدْرَةِ عَلَيْهِ ۲.

هنگامی که بر دشمنت پیروز شدی، عفو را شکرانهٔ این پیروزی قرار ده! وقتی که ما از دشمنانمان کینه به دل می‌گیریم، آنها را بر خواب و خوراک و فشار خون و سلامت بدن و حتی خوشی و شادی خویش مسلط می‌کنیم و قدرتی برای انجام این مقصود به آنها می‌دهیم. اگر دشمنان ما بفهمند که تا چه اندازه ما را نگران و دلریش می‌کنند و به این وسیله با ما تلافی می‌کنند از شادی به رقص خواهند آمد؛ نفرت و کینه ما آزاری به آنها نمی‌رساند، بلکه شب و روز خودمان را به یک آشوب و

۱. سورة اعراف، آیه ۱۹۹.

۲. نهج البلاغه، حکمت ۱۱.



غو غای جهنمی تبدیل می کنیم.

در جملات ذیل که از مجله رسمی شهربانی ایالت «میلواکی» نقل شده است، خوب دقت کنید:

«اگر اشخاص خودخواهی می کوشند که شما را فریب دهند، نامشان را از لیست اسامی معاشران خود حذف کنید ولی هرگز در صدد معامله به مثل بر نیایید زیرا اگر به چنین کاری مبادرت کنید خود را بیشتر از آن اشخاص اذیت خواهید کرد!»

و اما چگونه کوشش در تلافی کردن و انتقام کشیدن به خودمان آسیب خواهد رسانید؟

بنا به نوشته مجله «لایف» این کار ممکن است حتی سلامت ما را متزلزل کند و فشار خون و امراض قلبی تولید نماید و از اینجا به معنی گفته حضرت مسیح علیه السلام پی می بریم که می گفت:

«دشمن خود را دوست بدار!»

او در اینجا تنها نمی خواست درس اخلاق بگوید بلکه می خواست علم طب قرن بیستم را هم به انسانها یاد بدهد، و او هنگامی که راجع به اغماض از خطاها و بدیها صحبت می کرد، در حقیقت به ما می گفت که چگونه خود را از چنگال فشار خون و اختلالات قلبی، قرحه معده و امراض دیگر نجات دهیم؛ و در قرآن کریم افرادی که خشم خود را فرو می نشاندند از جمله کسانی به شمار آمده اند که زندگی وسیع آخرت از آن آنهاست.

در آیه ۱۳۴ سوره آل عمران که صفات متقین و پرهیزکاران را

بر می شمارد، می گوید: «وَالْكَاطِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ؛ و (کسانی که) خشم خود را فرو می برند، و از (خطای مردم) در می گذرند (متقین هستند و بهشت برین برای آنها مهیا شده است).»

پیامبر اسلام ﷺ می فرماید: «مَنْ كَظَمَ غَيْظًا وَهُوَ قَادِرٌ عَلَىٰ إِفْضَائِهِ مَلَأَهُ اللَّهُ أَمْنًا وَ إِيْمَانًا؛ آن کس که خشم خود را فرو برد با اینکه قدرت بر اِعمال آن دارد، خداوند دل او را از آرامش و ایمان پر می کند.»

یکی از دوستان اخیراً به حمله قلبی دچار شد و پزشک معالج او را بستری کرد و دستور اکید داد که از عصبانیت درباره هر چیز و لوهر قدر هم مفید باشد، خودداری کند (پزشکان می دانند که اگر قلب شما ضعیف باشد، عصبانیت ممکن است باعث مرگ شما شود).

وقتی به ما می گویند خشم خود را فرو بنشانید و در صدد انتقام بر نیایید، در حقیقت به ما می آموزند که چگونه صورت خود را از چین و چروک محفوظ بداریم. همه ما زنانی را می شناسیم که چهره آنها در اثر بغض و کینه عبوس و پرچین و به علت عصبانیت و خودخوری از حالت طبیعی خارج شده است.

حالا شما اگر نمی توانید دشمنانتان را دوست بدارید، لااقل خودتان را دوست داشته باشید؛ خود را آنقدر دوست بدارید که نگذارید دشمنان شما بر خوشی و سعادت و زیبایی شما مسلط گردند و آن را تحت قدرت خود گیرند. «شکسپیر» در این زمینه می گوید:



«کوره را برای دشمنان خود آنقدر گرم مکن که حرارت آن خودت را

بسوزاندا!»

گذشت و بخشش همیشه به نفع شماست.

فرو بردن خشم بسیار خوب است اما به تنهایی کافی نیست؛ زیرا ممکن است کینه و عداوت را از قلب انسان ریشه کن نکند؛ در این حال برای پایان دادن به حالت عداوت باید «کظم غیظ» توأم با «عفو و بخشش» گردد.

در آیه ۱۳۴، سوره آل عمران، که پیشتر به آن در مورد فروبردن خشم اشاره شد نیز به دنبال این صفت عالی (خویشنداری و فرو بردن خشم) مسئله عفو و گذشت را بیان نموده است (وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ) و در سوره اعراف، آیه ۱۹۹، از جمله دستوراتی که خداوند به پیامبر ﷺ می دهد این است که «خُذِ الْعَفْوَ» عفو را سرمشق خود قرار ده، و امیر مؤمنان علیه السلام در سخن پر مغز خود، عفو را در مورد توانایی بر انتقام، سپاس و شکر قدرت می شمارد.^۱

فرو نشاندن خشم توأم با عفو در محیط اجتماع آثار بسیار گرانبهایی دارد. در اینجا داستان «ژرژ رونا» را برایتان می نویسم که نمونه کاملی از گذشت و بخشش می باشد؛ وی چندین سال در شهر «وین» مشغول وکالت بود ولی در جنگ جهانی دوم ناچار شد به سوئد فرار کند؛ دیناری

۱. توجه به این نکته لازم است که گذشت و عفو در مورد دشمنانی که خون آشامند و این گذشت موجب جرأت و جسارت بیشتر آنها می شود، معنی نخواهد داشت.



پول نداشت اما به چند زبان خارجی تسلط داشت؛ به این فکر افتاد که در موسسه‌ای شغلی به عنوان نمایندگی به دست آورد؛ اغلب مؤسسات به علت جنگ به او جواب منفی دادند و مدیر یکی از تجارتخانه‌ها در پاسخ تقاضای وی نامه‌ای سر تا پا انتقاد برایش به این شرح نوشته بود:

«آنچه درباره تجارتخانه من تصور کرده‌اید، اشتباه است! شما هم اشتباه کرده و هم نشان داده‌اید که مرد احمقی هستید! من به نماینده احتیاج ندارم و اگر هم داشتم هرگز شخصی چون شما که نمی‌توانید حتی یک نامه درست و بی غلط بنویسید استخدام نمی‌کردم! نامه شما پر از اشتباه بود!»

ژرژ وقتی این نامه را خواند تا سرحد جنون عصبانی شد؛ هر چه فکر کرد نفهمید که منظور این تاجر از اینکه زبان سوئدی را نمی‌داند و نامه‌اش پر از غلط است، چیست؟ در حالی که نامه آن سوئدی پر از اشتباه بود.

ژرژ رونا با عصبانیت پشت میز نشست و جواب دندان‌شکنی برای او نوشت؛ ولی پس از آنکه نامه به پایان رسید با خود فکر کرد و به خود گفت یک دقیقه صبر کن از کجا معلوم که حق با او نباشد! من زبان سوئدی را در خارج تحصیل کرده‌ام، زبان مادری‌ام که نیست که بی اشتباه بنویسم، شاید اشتباهی کرده‌ام که خودم از آن اطلاعی ندارم، حالا که متوجه شده‌ام باید به رفع آن بپردازم؛ گرچه او نظر خیری نداشته ولی خدمت خوبی درباره من انجام داده است که من موظفم از او تشکر کنم. ژرژ آن نامه را پاره کرد و نامه دیگری به این صورت



در پاسخ او نوشت:

«از اینکه به خود زحمت داده‌اید و با اینکه به وجود من احتیاجی ندارید جواب نامه‌ام را داده‌اید کمال تشکر را دارم؛ از اشتباه خود عذر می‌خواهم و علت اینکه از شما تقاضای شغل کردم این بود که در اینجا شهرت داشت یگانه مؤسسه‌ای که ممکن است در این زمینه تقاضا را بپذیرد، تجارتخانه شماسست؛ از اشتباهات دستوری نامه خود نیز متأسفم و شرمسار، و از این به بعد کوشا خواهم بود که اطلاعات خود را در این زبان تکمیل کرده و گرفتار این قبیل اشتباهات نشوم؛ در پایان از این راهنمایی که برای رفع نقایصم کرده‌اید، صمیمانه سپاسگزارم.»

چند روز بعد رونا نامه‌ای از همین شخص دریافت داشت که از او خواسته بود به ملاقاتش برود.

رونا دعوت وی را پذیرفت و در آن جلسه به مقصود خود رسید و در آن تجارتخانه مشغول کار شد.

او دریافته بود که: «پاسخ نرم و آرام، خشم و غضب را برطرف می‌کند.» ممکن است ما نتوانیم دشمن خود را دوست بداریم ولی برای سلامت خود باید آنها را ببخشیم و فراموششان کنیم.

یک روز از پسر «ژنرال آیزنهاور» پرسیدم «آیا پدرش هیچ متألّم و ناراحت می‌شود؟» در پاسخ گفت: «خیر، پدرم حتی یک دقیقه عمرش را هم درباره کسانی که دوستشان نمی‌دارد، تلف نمی‌کند.»

«کاینور» شهردار سابق نیویورک در اثر حملات روزنامه‌ها، روزی هدف تیر قرار گرفت و هنگامی که در بیمارستان با مرگ دست به

گریبان بود، همواره می‌گفت:

«هر شب، همه چیز و همه کس را می‌بخشم.»

از «یاروخ» که مشاور و طرف اطمینان شش رئیس جمهور امریکا بود، پرسیدم: آیا از حملات دشمنان خود تاکنون هیچ ناراحت شده‌اید؟ در پاسخ گفت:

«هیچکس نمی‌تواند ما را خوار و خفیف کند یا آرامش خاطر ما را برهم زند مگر آنکه خودمان وسایل این کار را برای او فراهم کرده باشیم!»
بشر در اعصار مختلف در برابر اشخاصی همچون مسیح که کینه کسی را در دل نداشت، سر تعظیم فرود آورده است.

ولی خواهید پرسید چه کنیم که بتوانیم دشمنان را فراموش کنیم و یا آنها را ببخشیم؟ در پاسخ باید گفت: یکی از طرق مؤثر و مطمئن برای عفو کردن و فراموش ساختن دشمنان این است که در مقاصد و هدفهایی بی‌نهایت بزرگتر از خودمان مستغرق شویم، آن وقت مخالفتها و عداوتهایی که با آن مواجه می‌شویم برای ما چندان اهمیتی نخواهد داشت؛ زیرا همه چیز جز هدف و مقصود خود را فراموش خواهیم کرد.
در استان «میسوری» مدرسه‌ای است بسیار معروف به نام «وودز کانتیری» که مؤسس آن یک واعظ سیاه‌پوست یعنی «لورنس جونز» بوده است.

در آن موقع شایع شده بود که آلمانها در این ناحیه مشغول تحریک سیاه‌پوستان به انقلاب می‌باشند؛ و از جمله جونز مورد اتهام قرار گرفته بود که سیاه‌پوستان هم‌نژاد خود را به آشوب و طغیان رهبری کرده



است. وی در معبد با صدای بلند خطاب به مستمعان خود می‌گفت:
 «حیات نبردی است که در آن هر فرد سیاهپوست باید اسلحه به
 دست گرفته و برای بقاء و کسب موفقیت خود بکوشد!»

این کلمات که بوی جنگ و خونریزی از آنها به مشام می‌رسید
 موجب شد که عده‌ای از سفیدپوستان تحریک شوند و درون معبد
 ریخته و اعظ جوان را طناب به گردن اندازند و کشان‌کشان او را تا یک
 مایلی جاده ببرند؛ او را روی خرمنی از هیزم قرار داده کبریتها را آماده
 نگاهداشتند تا او را به دار زده و بسوزانند؛ در این هنگام یکی از
 تماشاچیان فریاد زد بگذارید قبل از مرگ حرف خود را بزنند و نطق
 آخرش را بکنند؛ مردم ساکت شدند و جونز در حالی که طناب دار به
 گردنش بود و روی توده هیزم ایستاده بود برای آنها صحبت کرد و
 شرح داد که چگونه با فروش ساعت مچی خود اولین کلاس را در
 جنگل تشکیل داد و چه زحماتی برای هم‌نژادان بی‌سواد خود کشیده
 است تا آنها را در امور خانه، زراعت و صنعت پیشرفت دهد؛ و
 سفیدپوستانی را که در این زمینه به او کمک کرده بودند نام برد و شرح
 داد که با دادن گاو، زمین خود، و پول، چگونه به مقصود او که همان
 تربیت یک عده جوان است، همراهی کرده‌اند.

از او پرسیدند: آیا از جمعیتی که تو را به اینجا آورده‌اند و قصد اعدام
 و سوزاندن دارند، کینه‌ای در دل داری؟

او در همان حال و با آرامش کامل گفت:

- آن قدر به هدف و مقصودم فکر می‌کنم که فرصتی برای کینه‌توزی

پیدا نمی‌کنم... و کسی هم نمی‌تواند مرا آنچنان خوار کند که نسبت به وی کینه‌ورزی کنم!

او برای هدفش تلاش می‌کرد نه برای جانش!
سخنان صمیمانه‌ او طوری بر مردم تأثیر گذاشت که یک سرباز قدیمی از میان جمعیت خودش را به جلو رساند و گفت:

- من فکر می‌کنم این جوان راست می‌گوید! او از کسانی نام می‌برد که من آنها را می‌شناسم. او در راه خیر قدم برمی‌دارد و ما در اشتباه هستیم. فکر می‌کنم بهتر است به جای انتقامجویی از سیاهان، به این مرد کمک کنیم تا به هدفش که یک هدف فرهنگی است دست یابد.
پس از آن، مردم با شرمندگی او را آزاد کردند و چنان به حمایتش برخاستند که با کمکهای آنها مدرسه مذکور در می‌سی‌سی‌پی افتتاح شد که از مدارس مشهور است.

در تاریخ امریکا هیچکس به اندازه لینکلن مورد تهمت و دشمنی قرار نگرفته است؛ با وجود این، لینکلن هرگز اغراض خصوصی خود را برای قضاوت درباره دیگران ملاک قرار نمی‌داد؛ دشمنانش را با همان چشم می‌دید که دوستانش را؛ اگر یکی از بدخواهان خود را که سابقاً مکرراً باعث زحمت او شده بود برای کاری شایسته می‌دید، با فوریت آن کار را به او محول می‌کرد و هرگز کسی را روی نظریات شخصی از پست و مقامی برکنار نکرد.



من در خانواده‌ای تربیت شده‌ام که هر شب کتاب مذهبی را می‌خواندند و هنوز صدای پدرم در گوشم طنین‌انداز است که در آن خانه خلوت میسوری این جملات را هر شب تکرار می‌کرد:

«دشمن خود را دوست بدار! برای آنهایی که تو را نفرین می‌کنند خیر و برکت بخواه! با آنهایی که از تو نفرت و کینه دارند خوبی کن! و برای کسانی که به تو زجر و عذاب داده‌اند دعای خیر بفرست!»

پدرم با اجرای این دستورها به حالتی از آرامش درونی رسیده بود که عده زیادی به عبث در جستجوی آن می‌باشند و به آن هم نخواهند رسید.



اخلاق نیک، و گذشت و عفو از دشمنان، دو صفت ارزشمندند که در حدّ کامل خود در وجود پیامبر گرامی اسلام وجود داشته‌اند؛ قرآن کریم به او مدال افتخار «إِنَّكَ لَعَلَىٰ خُلُقٍ عَظِيمٍ»؛ تو اخلاق عظیم و برجسته‌ای داری!« بخشیده است؛ و نمونه عفو و بخشش وی جریان فتح مکه است که پس از پیروزی بر مردم مکه با آنکه از زمان بعثت تا آن روز از آزار و شکنجه و بدگویی و تهمت و افترا و لشکرکشی بر ضدش فرو نکاسته بودند، و کمر قتلش را محکم بسته بودند، در عین حال پس از فتح، پرسید:

«درباره‌ام چگونه می‌اندیشید؟»

«سهیل بن عمرو» که از خوی و خلق نیک محمد آگاه بود گفت:
 «تَقُولُ خَيْرًا وَ نَظَنُّ خَيْرًا، أَخُ كَرِيمٌ وَابْنُ عَمٍّ؛ درباره ات خوبی
 می‌گوییم و گمان نیک به تو داریم، برادر و پسر عمی کریم و
 بزرگواری!»

پیامبر در پاسخ فرمود من هم همان جمله را می‌گویم که یوسف عَلَيْهِ السَّلَامُ
 به برادرانش گفت:

«لَا تَثْرِيْبَ عَلَيْكُمْ الْيَوْمَ يَغْفِرُ اللَّهُ لَكُمْ وَهُوَ أَرْحَمُ الرَّاحِمِينَ»؛ امروز
 ملامت و توبیخی بر شما نیست؛ خداوند شما را می‌آمزد؛ او مهربانترین
 مهربانان است.» ... فَادْهَبُوا فَأَنْتُمْ الطُّلُقَاءُ^۱ ... بروید همه آزاد!
 کارها و رفتار پیامبر گرامی صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ باید سرمشق ما قرار گیرد.

برای پرورش و تفکری که موجب آرامش خاطر و خوشبختی شما
 خواهد شد این دستور را فراموش نکنید:
 «هرگز در مقام تلافی برمیایید زیرا در آن صورت به خویشتن زیاده‌تر از
 آنها آسیب خواهید رسانید؛ بهتر است حتی یک دقیقه از عمر خود را
 درباره کسانی که دوستشان ندارید، تلف نکنید!»

۱. سورة يوسف، آیه ۹۲.

۲. سفینه البحار، ج ۷، ص ۱۸.

إِنَّمَا نُطْعِمُكُمْ لِوَجْهِ اللَّهِ لَا نُرِيدُ مِنْكُمْ جَزَاءً
وَلَا شُكُوراً^۱

ما شما را به خاطر خدا اطعام می‌کنیم و هیچ
پاداش و سپاسی از شما نمی‌خواهیم.

بگذار قدرشناسی نکنند

نخستین اصل مهمی که در این فصل می‌خواهم به نظر شما برسانم
این است که:

«ناسپاسی و فراموش کردن اظهار قدردانی و تشکر برای بشر یک امر
طبیعی است؛ بنابراین، اگر ما در انتظار آن باشیم، بی‌جهت خود را به طرف
یک دنیای پر از غصه و رنج و امراض قلبی مختلفی هدایت کرده‌ایم.»
همیشه طبیعت ناسپاس است و بطور یقین در تمام دوران حیات ما
تغییری در آن پیدا نخواهد شد، پس چرا ما آن را نپذیریم؛ چرا مانند «م.
اوریلیوس» دانشمندترین فرمانروایان روم، حقیقت‌بین نباشیم. او در

۱. سورة انسان، آیه ۹.



دفتر خاطراتش نوشته است: «امروز با مردمی روبه‌رو خواهم شد که زیاد حرف می‌زنند و بسیار خودپسندند؛ خودخواه و ناسپاس هستند؛ ولی من از این موضوع ناراحت و متعجب نمی‌شوم؛ زیرا نمی‌توانم دنیایی بدون این قبیل کسان در نظر مجسم کنم.»

اگر ما وقت خود را با غرغر و شکایت از حق‌ناشناسی مردم بگذرانیم، تقصیر از خود ماست که از طبیعت بشر بی‌اطلاعی؛ هرگز توقع تشکر و سپاسگزاری نداشته باشید؛ اگر برحسب اتفاق از کسی حق‌شناسی دیدید، آن یک خوشحالی غیر مترقبه برای شما خواهد بود. اخیراً صاحب یکی از مؤسسات ملی را در تگ‌زاس ملاقات کردم؛ او در آتش خشم و غضب می‌سوخت؛ واقعه‌ای که موجب این خشم و غضب شده بود یازده ماه پیش اتفاق افتاده بود و او درباره‌ی غیر از این واقعه فکر نمی‌کرد؛ و آن جریان این بود که وی ۱۱ ماه پیش ده هزار دلار به رسم عیدی در روز عید به ۳۴ کارمند خود بخشیده بود و آنها هیچکدام از وی تشکر نکرده بودند؛ او سخت گله‌مند بود و می‌گفت حیف یکشاهی از آن پول که به این مردان ناسپاس دادم. شصت سال از عمرش می‌گذشت و طبق آمار شرکت‌های بیمه حداکثر بیش از ۱۵ سال دیگر زندگی نمی‌کرد ولی این بقیه‌ی عمر را با تلخی و ناراحتی بر سر واقعه‌ای که گذشته بود، تباه می‌ساخت.

البته او می‌توانست به عوض غوطه خوردن در غم و اندوه از خود بپرسد که چرا کارمندان از او تشکر نکرده‌اند؟ شاید مزد داده ولی زیاد کار گرفته؛ شاید کارمندان، آن وجه را اضافه کار سال خود دانسته‌اند نه

هدیه‌ای از طرف او؛ و شاید این قدر سخت‌گیر و ایرادی است که جرأت و یا رغبت نکرده‌اند از او تشکر کنند؛ و شاید کارمندان او اشخاصی خودپسند و یا بی‌اطلاع از آداب و رسوم بوده‌اند؛ ممکن است علت‌های دیگری هم داشته باشد که من نمی‌دانم؛ ولی این قدر می‌دانم که: «س. جانسون» می‌گوید:

«حقشناسی میوه تربیت و پرورش صحیح و عالی است که آن را در میان اشخاص تربیت نیافته پیدا نخواهید کرد!»

شخص مورد بحث چون به طبیعت بشر آشنا نبود بی‌جهت توقع سپاسگزاری داشت. «س.ل.و» از وکلای معروف دادگستری آمریکا، ۷۸ نفر محکوم به اعدام را نجات داد و احدی از او تشکر نکرد. مسیح عليه السلام یک بعد از ظهر ده بیمار جذامی را شفا داد فقط یکی از آنها سپاسگزاری کرد.

«آندره کارنگی» یک میلیون دلار از ثروتش را به بستگان خود بخشید و دلش خواست که ۳۵۶ میلیون دلار دیگر را وقف امور خیریه کند، اما بستگانش پس از مرگ، او را لعن و نفرین می‌کنند. با اینحال پس چرا من و شما و آن شخص تگزاسی توقع داریم به خاطر کار کوچکی مردم تشکر کنند!

زنی را می‌شناسم که در نیویورک اقامت دارد و همیشه از تنهایی شکایت می‌کند؛ هیچ کس از بستگانش نزد او نمی‌ماند؛ اگر به ملاقاتش بروید چندین ساعت از زحماتی که در تربیت خواهرزاده‌هایش کشیده برایتان تعریف می‌کند و شرح می‌دهد که به هنگام بیماری و برای اتمام



تحصیلاتشان و تهیه مسکن و انتخاب همسر برای آنها چه رنجها کشیدم، اما آیا آنها به دیدن خاله می آیند؟ خیلی کم، آن هم برای رفع تکلیف! چرا؟ زیرا می دانند که باید ساعت‌های متمادی در حضورش آرام و مؤدب نشسته، کنایات و سرزنشهای او را گوش دهند و یک کلمه جواب نگویند. و چون این زن نتوانسته خواهرزاده‌هایش را با وعده و امثال آن به خانه بکشاند، از ناسپاسی آنها به خودخوری و در نتیجه به مرض قلبی دچار شده که پزشکان از معالجه‌اش عاجز می گردند. او در حقیقت خواهان توجه و علاقه است که بستگان به او علاقمند باشند و توجه داشته باشند و به غلط نام آن را ناسپاسی می گذارد و هرگز به آن نخواهد رسید؛ زیرا راه آن را گم کرده است.

و یگانه راهی که این گونه افراد را به مقصود می رساند این است که: از مطالبه محبت خودداری کنند و عشق و علاقه خود را بی دریغ و بدون انتظار پاداش به دیگران عرضه بدارند؛ این راهی است منطقی، سر راست، که بدون دردسر ما را به خوشیهایی که آرزویش را داریم می رساند.

پدر و مادر من با اینکه خود فوق العاده فقیر و بدهکار بودند ولی هر سال مبلغ معینی را به دارالایتامی که ابداً ندیده بودند و در ناحیه «ایووا» بود می فرستادند. من پس از آنکه از آنها جدا شدم، اول مبلغی برای تهیه وسایل ایام عید برایشان می فرستادم و بعد معلوم شد که آن را برای خرید ذغال و احتیاجات خانواده فقیری مصرف کرده اند؛ آنها از این کار لذت می بردند و هرگز انتظار تشکر و سپاسی نداشتند؛ آنها در حقیقت مصداق این گفته «ارسطو» بودند:



«بشر ایده آل از نیکی کردن به دیگران لذت می برد ولی از نیکبایی که دیگران در حق او می کنند شرمنده می شود؛ زیرا بذل نیکی نشان برتری و تفوق، و دریافت آن علامت کوچکی و حقارت است.»

و در آیین اسلام نیکی کردن و خدمت به مردم جزو دستوراتی است که هر مسلمانی به خاطر خداوند انجام می دهد - و خداوند به آن امر فرموده است؛ در قرآن مجید می خوانیم «إِنَّ اللَّهَ يَأْمُرُ بِالْعَدْلِ وَالْإِحْسَانِ؛ خداوند به عدل و احسان فرمان می دهد.» - و هنگام انفاق از بهترین موادّ اموال خویش انفاق می کند، چنانکه می خوانیم: «لَنْ تَنَالُوا الْبِرَّ حَتَّى تُنْفِقُوا مِمَّا تُحِبُّونَ^۱؛ هرگز به (حقیقت) نیکوکاری نمی رسید مگر اینکه از آنچه دوست می دارید، (در راه خدا) انفاق کنید.»

قرآن مجید کسانی را که در داشتن نعمتها دیگران را بر خود مقدم می دارند و ایثار به نفس می کنند ستوده است؛ چنان که می خوانیم: «وَيُؤْتِرُونَ عَلَى أَنْفُسِهِمْ وَلَوْ كَانَ بِهِمْ خَصَاصَةٌ^۲؛ (دیگران) را بر خود مقدم می دارند هر چند خودشان بسیار نیازمند باشند.» و نیز برای هر عمل نیکی ده برابر ثواب و اجر قائل شده است: «مَنْ جَاءَ بِالْحَسَنَةِ فَلَهُ عَشْرُ مِثَالِهَا^۳؛ هرکس کار نیکی به جا آورد، ده برابر آن پاداش دارد.» و

۱. سورة نحل، آیه ۹۰.

۲. سورة آل عمران، آیه ۹۲.

۳. سورة حشر، آیه ۹.

۴. سورة انعام، آیه ۱۶۰.



اینها همه در صورتی است که انتظار پاداش و تشکر نداشته باشند؛ و سوره «انسان» در قرآن درباره مدح اهل بیت پیامبر ﷺ به این جهت نازل شده که غذای خود را به فقیر و اسیر و مسکین بخشیدند و انتظار پاداش و تشکری از آنها نداشتند «وَيُطْعِمُونَ الطَّعَامَ عَلَىٰ حُبِّهِ مِسْكِينًا وَيَتِيمًا وَأَسِيرًا * إِنَّمَا نُطْعِمُكُمْ لِوَجْهِ اللَّهِ لَا نُرِيدُ مِنْكُمْ جَزَاءً وَلَا شُكُورًا؛ و غذای (خود) را با این که به آن علاقه (و نیاز) دارند، به مستمند و یتیم و اسیر اطعام می کنند (و می گویند): ما شما را به خاطر خدا اطعام می کنیم و هیچ پاداش و سپاسی از شما نمی خواهیم».

هزاران سال است که پدران و مادران ما از ناسپاسی و حق ناشناسی فرزندان خود رنج می برند؛ حتی شکسپیر در یکی از آثار خود می نویسد: «از دندان افعی تیزتر داشتن یک فرزند ناسپاس است!» در صورتی که این ما هستیم که با عمل خود فرزندان خود را ناسپاس بار آوردیم؛ باید توجه داشته باشیم که کودکان ما همانطوری خواهند شد که ما تربیتشان کرده ایم؛ خاله من «ویولا الکساندر» از آن زنان بارزی است که هرگز موجبی برای شکایت و ناسپاسی فرزندان نیافته است. زمانی که من کودک بودم خاله «ویولا» مادر شوهرش را به خانه خودشان آورد و همانطور که از مادر خود نگهداری می کرد به او نیز می رسید. اکنون می توانم چشمانم را به هم گذارده و آن دو زن سالخورده را در نظر مجسم کنم که در کنار بخاری طاق خاله ویولا



پهلوی هم نشسته‌اند؛ البته نگاهداری و مواظبت آنها برای خاله و یولا اسباب زحمت بود ولی هیچکس نمی‌توانست از طرز رفتار و حالات او این زحمت و ناراحتی را احساس کند؛ آن دو را به یک اندازه دوست می‌داشت؛ نمی‌گذاشت لحظه‌ای به آنها بد بگذرد؛ گذشته از این دو، شش کودک بزرگ و کوچک نیز داشت؛ ولی این فکر به خاطرش شاید خطور نکرد که با نگاهداری از این دو زن سالخورده در منزلش کار فوق العاده بزرگ و قابل ستایشی انجام داده است؛ بلکه آن را یک کار عادی و وظیفه برای خود می‌دانست؛ اما خاله و یولا امروز چه می‌کند؟ اکنون تقریباً بیست سال است که او همسر خود را از دست داده است، و صاحب پنج فرزند بالغ می‌باشد که هر یک زندگانی مستقلی دارند و همه آنها برای بردن او نزد خود سر و دست می‌شکنند؛ بچه‌هایش او را می‌پرستند؛ و از دیدارش سیر نمی‌شوند. این ابراز علاقه، از قدردانی و سپاسگزاری او از آنها، ناشی نشده بلکه فقط از عشق و محبت سرچشمه گرفته است. این بچه‌ها که در ایام طفولیت در آغوش گرم پرمحبت، پرورش یافته‌اند، اگر امروز که خودشان پدر شده‌اند، جبران آن عشق و محبت را بکنند، تعجبی ندارد.

پس باید در نظر داشت برای اینکه کودکان، حقشناس بار آیند باید خودمان حقشناس باشیم؛ باید بدانیم کودکان و اطفال ما مواظب سخنان ما هستند؛ اگر دخترعمو تعدادی دستمالهای دستباف خود برای ما عیدی آورده هرگز نباید به کنایه بگوییم «بین اینها را عیدی آورده! خودش آنها را بافته و یکشاهی هم خرج آنها نکرده!» این گونه



سخن گفتن شاید از نظر شما بی اهمیت باشد اما کودکان به خاطر می سپارند؛ پس به عوض این ناسپاسی بهتر است بگوییم: «بچه جان! ببین چقدر عمر دختر عمو برای تهیه آن مصرف شده! چه دختر مهربانی است! خوب است همین الساعة نامه تشکری برایش بفرستیم!» بدین طریق بچه ها عادت می کنند بدون اینکه خودشان هم متوجه باشند اشخاص قدرشناس و سپاسگزاری کردند.

برای جلوگیری از ناراحتی و نگرانی از بابت حق شناسی این دستورات را به کار برید:

الف - به عوض نگران شدن از ناسپاسی، انتظار ناسپاسی را داشته باشیم و به خاطر بیاوریم که از ده بیمار جذامی که عیسی عليه السلام شفا بخشید فقط یک دختر از او تشکر کرد؛ پس چرا شما قدرشناسی بیشتری توقع دارید!

ب - به خاطر داشته باشید که یگانه راه به دست آوردن خوشی آن نیست که متوقع باشیم، بلکه آن است که نیکی و بخشش را فقط به خاطر خدا و لذتی که دارد در حق دیگران انجام دهیم.

ج - به خاطر داشته باشید که قدرشناسی و سپاسگزاری از خصلتهایی است که باید پرورش داده شود؛ بنابراین، اگر بخواهیم اطفالمان قدردان و حق شناس باشند باید آنها را همینطور تربیت کنیم.

قدر آنچه داری بدان

«به ندرت اتفاق می‌افتد از آنچه داریم راضی و خوشحال باشیم، همیشه از آنچه نداریم ناراحت و غصه‌دار هستیم!»

این سخنی است که «شوپنهاور» گفته و حق با اوست و این خود بزرگترین مصیبت و فلاکت در جهان می‌باشد و بیش از تمام جنگها و بیماریهایی که دنیا به خود دیده است، ناکامی و بیچارگی به بار آورده است.

ما اگر آنچه داریم به خاطر آوریم و به افرادی که ندارند نظر افکنیم و بیندیشیم فردی خواهیم شد که هرگز نگرانی را در خود راه نخواهیم داد.

سالهاست که: «ه. و. ب» را می‌شناسم؛ روزی در بین راه که با اتومبیلش به طرف مزرعه‌ای در میسوری می‌رفتیم از او پرسیدم چگونه نگرانی را از خود دور کرده است؟

او جریان‌ش را اینطور تعریف کرد: «من زیاد نگران می‌شدم؛ اما در یکی از روزهای بهار سال ۱۹۳۴ با منظره‌ای روبه‌رو شدم که تمام آن



بیش از ده دقیقه به طول نینجامید ولی بیش از ده سال به من درس زندگی داد؛ من دو سال در شهر «ویب» مغازه داشتم و یک هفته بود که تعطیل کرده بودم؛ من پس اندازهای خود را خرج کرده بودم و قرضهایی بالا آورده بودم که تا هفت سال نمی توانستم بپردازم؛ می رفتم که از بانک بازرگانان مبلغی وام بگیرم؛ اما همچون اشخاص از پادرامده راه می رفتم و قدرت مبارزه و ایمان و امید را از دست داده بودم؛ ناگاه چشمم به مردی افتاد که پا نداشت و در صندوقی نشسته بود که چهار حلقه کوچک به جای چرخ در آن کار گذاشته بودند، و با دو تکه چوب که در دست داشت خود را به جلو می کشانید؛ وقتی به او رسیدم که سعی می کرد خود را داخل پیاده رو کند، هنگامی که چشمان من در چشمش افتاد با تبسمی سلام کرد و گفت: «چه هوای خوبیست اینطور نیست؟!» همینجا بود که احساس کردم من چقدر غنی و متمول می باشم؛ من دو پا دارم؛ می توانم راه بروم؛ نمی دانید وقتی این مرد چلاق را دیدم چقدر مسرور شدم که خود دارای دو پای سالم و قوی هستم؛ پس باید بیش از او موفق و خوشحال باشم. اینجا بود که به خود جرأت دادم که دو برابر آنچه می خواهم، وام بگیرم؛ موفق شدم و کار دلخواه را پیدا کردم؛ من آن جملات را روی آئینه روشویی ام چسبانده ام که هر روز آن را ببینم: «غمگین بودم که چرا کفش ندارم تا اینکه مردی را دیدم که اصلاً پا نداشت.»

اسلام در این موارد دستوری پرمعنی دارد، به ما دستور می دهد هر



گاه انسان از کار افتاده یا علیلی دیدید به طوری که او متوجه نشود، بگویید: «الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي لَمْ يَجْعَلْنِي مِثْلَ هَذَا لَوْ شَاءَ لَجَعَلَنِي مِثْلَهُ؛ خدا را شکر که مرا مثل او قرار نداد، اگر می خواست مرا همچین می آفرید.»

۹۰ درصد پیش آمدهای زندگی موافق میل است و ۱۰ درصد بقیه برخلاف دلخواه؛ اگر خواهان زندگی خوشی هستیم باید افکار خود را در آن ۹۰ درصد متمرکز کنیم؛ و اگر خواستار نگرانی، تلخکامی و زخم معده هستیم، آن ده درصد را باید بچسبیم.

باید درباره تمام نعمتهایی که به شما بخشیده شده بیندیشید و از خداوند برای این نعمتها تشکر کنید.

ما می توانیم از منابع خوشی و سرور که در جهان است بدون دیناری خرج استفاده کنیم به شرطی که توجه خود را به ثروتهای بی پایان خود که به مراتب از گنجهای خسرو پرویز (هفت خم خسروی) زیادتر است، متمرکز کنیم.

از شما می پرسم، آیا حاضرید چشمان خود را به یک میلیون دلار بفروشید؟ در مقابل قطع هر دو پای خود چقدر می خواهید؟ دستها را چقدر؟ قوه شنوایی و کودکان خود را به چند می فروشید؟ اینها را روی هم جمع کنید، آن گاه خواهید دید که حاضر نیستید آنچه را که دارید با تمام طلاهایی که بزرگترین ثروتمندان جهان روی هم انباشته اند، معاوضه کنید.

«ج. پ» ساکن «نیوجرسی» در اثر طرز تفکر غلط، نزدیک بود زندگی اش از هم پاشیده شود، خودش اینطور تعریف می کند: «پس از



بازگشت از خدمت نظام، شغل آزادی گرفتم و با جدیت مشغول کار شدم؛ کارها رو به راه بود ولی پس از مدتی مشکلات به من روی آور شد به طوری که از تهیه لوازم یدکی و مواد اولیه عاجز شدم؛ دست از کار کشیدم و بیم آن می‌رفت که شغلم از دستم برود؛ من که جوانی منظم و مقید به آداب بودم، به پیرمردی غرغرو مبدل شدم؛ چنان تندخو و عصبی شده بودم که چیزی نمانده بود خانه و خانواده‌ام را از دست بدهم؛ تا اینکه روزی جوانی که سابقاً سرباز بود و در جنگ آسیب دیده بود به من چنین گفت: راستی خوب است از خودت خجالت بکشی! تصور می‌کنی تو یگانه کسی هستی که در این دنیا گرفتار مشکلات شده‌ای! خیال کن مجبور شدی چند صباحی کار را تعطیل کنی مگر چه می‌شود! پس از آنکه اوضاع به حال عادی برگشت، دوباره می‌توانی دست به کار شوی، تو دارای نعمتهای زیادی هستی که باید شکرگزار باشی ولی همیشه غرولند می‌کنی! نمی‌دانی من چقدر دلم می‌خواست به جای تو بودم، به من نگاه کن فقط یک دست دارم و نصف صورتم را گلوله برده است؛ با وجود این شکایتی ندارم؛ اگر جلو این نگرانی و غرولند را نگیری نه تنها کسب سلامت و حتی خانواده و دوستان را نیز از دست خواهی داد.

«این تذکرات مرا در راهی که پیش گرفته بودم متوقف ساخت و به من فهماند دارای چه مزایایی هستم که قبلاً از آنها بی‌خبر بودم؛ از همان وقت تصمیم گرفتم خود را عوض کنم و مثل سابق بشوم و همانطور هم شدم.»

«ل. ب.» نیز قضیه‌ای دارد که شنیدنی است؛ خلاصه آن اینکه می‌گوید در اثر کار فراوان یک روز صبح ضعف قلب مرا از پای درآورد و دکتر بدون اینکه امید بازگشت به من بدهد یک سال استراحت کامل برایم نوشت؛ این موضوع مرا به وحشت انداخت؛ از خود می‌پرسیدم مگر چه کرده‌ام که چنین بلایی باید به سرم بیاید، یک سال بستری شدن! زار زار گریه می‌کردم! روزی دکتر «رودلف» که از همسایگانم است به من گفت: «تو تصور کنی یک سال بستری شدن کار طاقت‌فرسایی است! در این مدت تو وقت خواهی داشت، فکر کنی و خویشتن را بشناسی؛ در این چند ماه تو بیش از تمام عمرت رشد معنوی خواهی کرد!» از حرفهای او آرامتر شدم؛ کوشیدم نظریه جدیدی نسبت به ارزش نعمتهای زندگی در خود پیروانم؛ کتابهایی مهم و امیدبخش را مطالعه کردم و مصمم شدم توجه خود را فقط به آن چیزهایی که برای زندگی لازم است یعنی نشاط، شادی و صحت معطوف دارم.

صبح که از خواب بیدار می‌شدم خود را مجبور می‌کردم، آن نعمتهایی که می‌بایستی برای آن شکرگزار باشم به یاد بیاورم و فکر درد و رنج را از خود دور کنم؛ فکر خود را به کودک کوچک و زیبای خود، نعمت بینایی، نعمت شنوایی، وقت مطالعه، غذای خوب و دوستان مهربان متوجه می‌کردم؛ نه سال از آن تاریخ می‌گذرد و من اکنون زندگی پر فعالیت و خوشی را دارم و از آن ایامی که اجباراً در بستر گذراندم راضی و شکرگزارم؛ هنوز مطابق عادت آن ایام، صبح که از خواب بیدار می‌شوم نعمتهایی را که خداوند به من ارزانی داشته است می‌شمارم؛ و



این عادت را از بهترین عاداتهای خود می دانم.

ذکر این نکته بجاست که پیشوایان دینی ما به ما آموخته اند که هر صبح پس از ادای نماز، دعاهایی بخوانیم و خدا را به نعمتهایی که به ما بخشیده سپاس گوئیم و نیز در نیمروز پس از نماز ظهر و عصر و شب بعد از نماز مغرب، و پس از نماز عشاء دعاهایی رسیده که هر کدام از آنها الهامبخش است؛ و ما را به یاد نعمتهای خداوند می اندازد؛ و نیز دعاهایی برای روزهای ایام هفته رسیده که در کتابهای مخصوص دعا جمع آوری شده، همه و همه، ما را به یاد این می اندازد که آنچه داریم به یاد آوریم و خدا را شکر گوئیم و آنچه نداریم از خداوند بخواهیم.

«ساموئل جانسون» که خود ۲۰ سال در تشویش، فقر و گرسنگی و ناراحتی گذرانده و عاقبت یکی از برجسته ترین نویسندگان عصر خود و مشهورترین گویندگان اعصار شده است، می گوید: «عادت نگرستن به جانب مطلوب حوادث، بیش از سالی یک هزار لیره ارزش دارد».

«لوگان... المیت» می گوید: «دو چیز باید هدف زندگی قرار گیرد: اول به دست آوردن آنچه می خواستم و سپس متمتع شدن از آن - فقط داناترین و عاقلترین اشخاص کسانی هستند که به هدف دوم می رسند».

مطالعه داستان زندگی «ی. و» نیز در این مورد به شما کمک خواهد کرد:

این زن نیم قرن کور بود و خود درباره آن ایام چنین می نویسد:
«من فقط یک چشم داشتم، آنهم به طوری از زخم پوشیده بود که در

سمت چپ آن روزنه کوچکی باقی مانده بود؛ هنگام مطالعه باید کتاب را خیلی نزدیک آورده و چشم را آنقدر فشار دهم تا به سمت چپ برگردد.»

اما او خود را بیچاره و متفاوت با دیگران نمی‌شمرد؛ او هنگام بازی (اکردو کر) در کودکی پس از رفتن بچه‌ها روی زمین خم می‌شد، و به دقت خطوط بازی را در نظر می‌گرفت که به زودی در این قبیل بازیها متخصص شد؛ مطالعاتش را در منزل انجام می‌داد و کتاب درشت خط را آنقدر به چشم نزدیک می‌کرد که با آن تماس پیدا می‌کرد و با این ترتیب به تحصیل ادامه داد و از دو دانشگاه «مایست وا» و «کلمبیا» فارغ التحصیل گردید و در یکی از شهرهای کوچک مشغول تدریس گردید؛ او در رشته روزنامه‌نگاری و ادبیات به مقام پرفسوری رسید و ۱۳ سال تدریس کرد؛ توانست در رادیو سخنرانی بکند و کتاب بنویسد؛ او بعدها می‌گفت:

«در دورگاه فکرم همیشه ترس و وحشتی از کوری کامل در کمین بود و برای پیروزی بر این ترس، یک رویه حاکمی از سرور و شعف نسبت به زندگی در پیش گرفتم.»

او هنگامی که به سن پنجاه و دو سالگی پا نهاد (در سال ۱۹۳۴) تقریباً با معجزه‌ای در اثر یک عمل جراحی، چهل مرتبه بر قوه بینایی اش افزون گشت و دنیای دیگری برایش پیش آمد؛ خوشحال بود که می‌تواند از پنجره، صف گنجشکها را هنگام پرواز مشاهده کند؛ دیدن یک رنگین‌کمان او را بیش از هر چیز مشعوف می‌ساخت و به



درگاه خداوند شکرگزار بود.

خوب در نظر مجسم کنید این زن پنجاه ساله شکر می‌کرد که می‌تواند ظرف بشوید؛ و قادر است رنگین‌کمان را دیده و پرندگان را هنگام پرواز تشخیص دهد؛ آیا ما نباید در مقابل این همه ناسپاسیها شرمسار باشیم!

تمام سالهای عمر خود را در بهشتی از زیبایی گذرانده‌ایم ولی آن دیده بصیرت را نداشته‌ایم که آن را ببینیم و چنان اشباع بوده‌ایم که نتوانسته‌ایم از آن لذت ببریم.

اگر می‌خواهید جلو نگرانی را بگیرید و زندگی را آغاز کنید این دستور را به کار بندید:

«همیشه نعمتهایی که دارا هستید بشمارید نه محرومیتها و گرفتاریهای خود را!»

هَلَكَ امْرُؤٌ لَمْ يَعْرِفْ قَدْرَهُ^۱

آن کس که خود را نشناسد،

هلاک می‌شود!

خودت باش نه دیگری!

بدان در دنیا

شخصی چون تو وجود ندارد!

یکی از نویسندگان معروف که چندین کتاب و صدها مقاله در تربیت کودکان نوشته، می‌گوید:

«هیچکس بیچاره‌تر از شخصی نیست که بخواهد کسی و چیزی غیر از آنچه خود جسماً و روحاً هست، بشود!»

خوب است این فکر غلط را به دور اندازیم که چرا چون دیگران نیستیم!

شما در این عالم، مرد (یا زن) تازه و بی سابقه‌ای هستید که از آغاز خلقت تاکنون، کسی درست مثل شما به وجود نیامده و تا این دنیا



وجود دارد در هیچ عهد و دوره دیگری، بشری عین شما قدم به این دنیا معلوم نیست بگذارد.

دانش چگونگی پیدایش انسان که علم تازه و نوی است نشان می دهد که شما نتیجه ۴۸ کروموزوم هستید؛ ۲۴ کروموزوم از ناحیه پدر و ۲۴ کروموزوم از ناحیه مادر؛ این چهل و هشت کروموزوم شامل تمام چیزهایی است که شما از والدین خود به ارث برده اید؛ و در هر کروموزوم صدها «ژن» وجود دارد که در بعضی موارد هر ژن به تنهایی می تواند جریان زندگی شما را تغییر دهد. واقعاً که خلقت و آفرینش بشر عجیب است! حتی اگر والدین شما ۳۰۰ هزار بیلیون برادر و خواهر برای شما به وجود آورند، تمام آنها با شما تفاوت خواهند داشت.

آنچه نوشته شد، تخیل و حدس نیست؛ بلکه یک حقیقت مسلم علمی است^۱؛ پس سعی کنید خودتان باشید چون فردی مانند شما خلق نشده است. بی جهت به تقلید دیگران و مانند کردن خود به آنها نپردازید؛ از کجا که شما اگر «فرزند خصال خویش» باشید از دیگران برتر نشوید!

اخیراً از مدیر اداره استخدام شرکت سهامی نفت «سوکونی واکيوم» پرسیدم: بزرگترین اشتباهاتی که مردم در موقع تقاضای شغل می کنند

۱. اگر مطالب بیشتری در این زمینه بخواهید، به کتاب «شما و وراثت» و «کودک از نظر وراثت و تربیت» مراجعه فرمایید.



کدام است؟

در پاسخ گفت: «بزرگترین اشتباهات آنها این است که نمی‌خواهند خودشان باشند؛ به عوض اینکه صاف و پوست‌کنده با من صحبت کنند اغلب می‌کوشند جوابهایی را که می‌پندارند من می‌خواهم، به من بدهند؛ ولی این عمل بی‌نتیجه است؛ هیچ‌کس به یک نفر ریاکار احتیاج ندارد و پول تقلبی را قبول نمی‌کند!»

اگر خود را بشناسید و آنچنان که دست آفرینش شما را آفریده، به راه افتید، نگرانی پیدا نخواهید کرد؛ اما اگر بخواهید دیگران شوید و خود نباشند، بدبخت خواهید شد.

بانوی جوانی نوشته است:

«در طفولیت بسیار حساس و خجول بودم؛ وزنم بیش از حد معمول بود و گونه‌هایم مزید بر علت شده بود؛ و مرا بیش از آنچه بودم چاق نشان می‌داد؛ هرگز به مجالس مهمانی نمی‌رفتم؛ تفریحی نداشتم؛ وقتی به مدرسه می‌رفتم با هیچیک از شاگردان در عملیات خارج مدرسه حتی ورزش شرکت نمی‌کردم؛ حس می‌کردم با دیگران فرق دارم و موجودی زائد و نامطلوبم؛ چون بزرگ شدم با مردی چند سال از خود بزرگتر ازدواج کردم؛ باز هم به همان وضع باقی بودم؛ بستگان شوهرم افرادی باوقار، سنگین، دارای اعتماد به نفس بودند و من هرچه می‌کوشیدم مانند آنها بشوم موفق نمی‌شدم؛ بلکه نتیجه عکس می‌داد؛ عصبی و بی‌حوصله شده بودم و از همه دوستان دوری اختیار می‌کردم؛ عاقبت به قدری افسرده و غمگین شدم که دیگر موجهی برای ادامه



حیات نمی دیدم و به فکر انتحار افتادم.»

خیال می کنید چه چیز موجب تغییر زندگی این بانوی بدبخت گردید؟ فقط یک چیز تصادفی، خودش هم این عقیده را دارد؛ وی می نویسد:

«فقط یک تذکر تصادفی زندگی مرا دگرگون ساخت؛ یک روز مادر شوهرم درباره طرز پرورش بچه های خود صحبت کرد و می گفت: من همیشه اصرار دارم که بچه هایم آنچه هستند و برای آن آفریده شده اند باشند.

«این سخن مادر شوهر در یک طرفه العین اثر خود را بخشید؛ من فهمیدم که من خودم را نشناخته ام و تمام بدبختیهایم در این است که من می خواهم خود را در قالبی بریزم که برای آن ساخته نشده ام. از آن موقع تغییر روحیه دادم؛ سعی کردم شخصیت خود را مورد مطالعه قرار دهم و دریابم که چه هستم؟ محسنات خود را بررسی کردم و به یافتن دوستان خوبی مبادرت ورزیدم؛ عضو جمعیتی شدم؛ در نخستین مرحله ای که می خواستم نطق کنم از شدت ترس به سنگ تبدیل شده بودم؛ ولی هر بار که صحبت می کردم جرأت بیشتری پیدا می کردم؛ البته این کار مدتی به طول انجامید؛ اما امروز بیش از آنچه در عالم خواب هم تصورش را نمی کردم با خوشی و سعادت قرین هستم؛ در پرورش کودکان خود نیز آن درسی را که از این تجربه تلخ گرفته ام به آنها می آموزم.»



چه جالب است که پیشوای بزرگ امیرمؤمنان (علیه السلام) این درس بزرگ را در قالب چهار کلمه ریخته و به ما درس زندگی داده است؛ آری فقط چهار کلمه، او می‌فرماید: «هَلَكَ امْرُؤٌ لَمْ يَعْرِفْ قَدْرَهُ؛ آن کسی که خود را نشناسد، هلاک می‌شود!»

وجود ما منبعی است از نیروها که اگر بخواهیم آنها را بسیج کنیم بسیار پیشرفت خواهیم کرد.

«ویلیام جیمز» عقیده دارد که بشر معمولی تنها یکدهم استعداد و نیروهای پنهانی فکری‌اش را به کار می‌برد؛ او می‌گوید:

«اگر آنچه را که فعلاً هستیم با آنچه را که باید باشیم قیاس کنیم متوجه خواهیم شد که در حقیقت ما نیمه بیدار هستیم؛ ما فقط جزء کوچکی از منابع جسمی و فکری خود را مورد استفاده قرار می‌دهیم؛ یا به عبارت واضح‌تر، حدود قدرت و استعداد بشر وسیع‌تر از آن است که فعلاً بدان رسیده است؛ بنا به عادت، از نیروهای مختلفی که داریم استفاده نمی‌کنیم.»

من از دنباله‌روی از دیگران تجربیات تلخی دارم ولی گرانها، و با اطمینان می‌توانم در این باره صحبت کنم:

من وقتی برای نخستین بار از مزرعه‌های میسوری به نیویورک قدم گذاردم با علاقه سرشار در هنرستان آرتیستی نام‌نویسی کردم؛ آرزو داشتم هنرپیشه شوم؛ این عقیده را بکر و مشعشع می‌دانستم و راه میان‌بری به سوی موفقیت؛ فکر و نقشه‌ام این بود که فوت و فن هنرپیشگان را یاد گرفته، ژستهای آنها را تقلید کنم و خود را جامع



هنرمندیهای تمام آنها سازم! چه فکر غلطی! سالها از عمر خود را باید در تقلید از دیگران تلف کنم تا اینکه این نکته در کله من فرو رود که باید خودم باشم و نمی توانم مانند دیگری بشوم.

این تجربه باید به من یک درس جاوید داده باشد ولی من باز هم فراموشش کردم و در صدد نوشتن کتابی درباره «آیین سخنوری» برای اشخاص کاسب برآمدم؛ کتابهای بسیاری را مطالعه کردم و مطالبی از آنها جمع آوری نمودم؛ نسخه ای خطی شد، ولی به قدری بی روح و مصنوعی از کار درآمد که هیچ پیشه‌وری رغبت خواندن آن را نداشت؛ علتش هم این بود که می خواستم فکر را از نویسندگان دیگر بگیرم و فقط زحمت جمع آوری اش را بکشم؛ این بود که کتاب از افکار عده زیادی تشکیل شده بود و چیز درهم و برهمی از کار درآمده بود؛ اینجا بود که متوجه اشتباه خودم شدم و زحمات یکساله را در سطل کاغذهای باطله ریختم؛ این بار نیز به خود گفتم تو باید خودت باشی لذا این بار کتابی از اطلاعات و مشاهدات و تجربیات خود از فن سخنوری به رشته تحریر آوردم و گفته «سر. رالی» را به کار بستم که مکرر می گفت: «من نمی توانم کتابی مطابق شخص دیگری بنویسم ولی قادرم کتابی در حدود قدرت و معلومات خود به رشته تحریر آورم».

به یاد داشته باشید: شما باید از اینکه مثل دیگران نیستید و با آنها فرق دارید خوشحال و راضی باشید و از آنچه طبیعت به شما داده است کمال استفاده را ببرید؛ شما هر چه بکنید همان هستید که بوده اید؛ باید

این باغ کوچک خود را حاصلخیز کرده و در آن زراعت کنید و در این بوستان بزرگ حیات، عطر و زیبایی همان گلی که هستید داشته باشید.

برای پرورش و تقویت طرز فکری که آرامش خاطر و آزادی از نگرانی را برای شما به بار آورد، این دستور را اجرا کنید:
«از دیگران تبعیت و دنباله‌روی نکنید! خود را بشناسید و سعی کنید خودتان باشید!»

این چند جمله زندگی شما را عوض می‌کند

من اطمینان کامل دارم که آرامش خاطر و خوشی که در زندگی نصیب ما می‌شود بستگی به محل سکونت، ثروت و شخصیت ما ندارد و منحصرأً منوط و مربوط به طرز تفکر ماست.

طرز تفکر، اثرات باورنکردنی در نیروی جسمانی ما دارد. «ج. ا. ف» معروفترین متخصص امراض دماغی انگلیس در کتاب ۵۴ صفحه‌ای خود تحت عنوان «نیرو از لحاظ روان‌شناسی» شرح می‌دهد که چگونه اثر تلقین فکری را در روی قوای بدنی در مورد سه نفر به وسیلهٔ نیروسنج آزمایش کرده است؛ در مرتبهٔ اول که در حالت عادی و بیداری بودند، حد متوسط نیروی آنها ۱۰۱ پوند بود؛ ولی هنگامی که آنها را هیپنوتیزم (خواب مصنوعی) کرده و به آنها گفت که: مردان ضعیفی می‌باشند، حد متوسط نیرو از ۲۹ پوند بالاتر نرفت و این مقدار یک سوم نیروی عادی آنها بود. یکی از این سه، که کشتی‌گیر معروفی بود، هنگامی که در حال هیپنوتیزم تلقین شد که ضعیف است، اظهار



داشت که بازویش از بازوی یک کودک شیرخوار هم ضعیف تر است. برای دفعه سوم در همان حالی که تحت نفوذ خواب هیپنوتیزم بودند به آنها گفته شد که مردان نیرومندی می باشند و روی همین تلقین، نیروی آنها به طور متوسط به ۱۴۲ پوند بالغ گردید؛ چون مغز آنها با فکر مثبت و نیرو بخشی انباشته شده بود، نیروی بدنی آنها پنج برابر گردید. این است قدرت باور نکردنی حالت فکری.

چند سال قبل، از من دعوت شد که در یکی از برنامه های رادیویی به این سؤال پاسخ گویم: «بزرگترین درسی که تاکنون آموخته اید کدام است؟» خیلی آسان بود؛ زیرا مهمترین درسی که تاکنون فرا گرفته ام همان اهمیت تفکر و اندیشه است. اگر بدانم که شما چه فکر می کنید می توانم بگویم چه هستید. افکار ما معرف شخصیت ماست و طرز تفکر ما عامل مجهولی است که سرنوشت ما را تعیین می کند.

«امرسن» می گوید: «زندگی یک فرد بشر، زاده افکار روزانه اوست!»

چطور ممکن است غیر از این باشد!

من به یقین و بدون شبهه و تردید می دانم که بزرگترین مشکلی که من و شما با آن روبه رو هستیم انتخاب افکار صحیح و بجاست. اگر ما به خوبی از عهده این انتخاب برآیم آن وقت راه به سوی حل مشکلاتمان هموار خواهد شد.

«اوریلیوس» فیلسوف بزرگی که بر امپراطوری روم حکومت می کرد، این حقیقت را در جمله کوتاهی، جمله ای که می تواند سرنوشت شما را معین کند، خلاصه کرده و گفته است: «زندگی ساخته



افکار ماست!

حق با اوست اگر ما افکار خوشی به مغز خود راه دهیم به یقین خوشبخت خواهیم بود؛ برعکس اگر خود را تسلیم افکار پریشان و فلاکت آور کنیم، دچار پریشانی و فلاکت خواهیم شد. اگر فکر ناخوشی داشته باشیم ناخوش می‌شویم و اگر ناکامی و عدم موفقیت را به خود راه دهیم ناکامی نصیبمان خواهد گردید. اگر دائم به فکر خود و بدبختیهای خود باشیم، دیگران از ما اجتناب خواهند کرد.

(ن. و. پ) می‌گوید: «شما آنطور که فکر می‌کنید هستید، نیستید؛ بلکه آنطوری که فکر می‌کنید هستید.»

نمی‌خواهیم بگویم شما نسبت به تمام مسائل زندگی خونسرد باشید، خیر - بدبختانه زندگی به این سادگیها نیست - بلکه توصیه من این است:

«در مسائل زندگی به عوض رویه منفی، یک حالت فکری مثبت داشته باشید؛ به عبارت دیگر، ما باید به مشکلات خود توجه داشته باشیم نه آنکه نگران شویم. تصور می‌کنید چه فرقی بین توجه داشتن و نگران شدن وجود دارد. اجازه بدهید کمی توضیح داده و روشن‌تر بیان کنم: من هر وقت از خیابانهای شلوغ و پرتردد می‌گذرم متوجه خود هستم، اما نگران نمی‌شوم.

«توجه» یعنی اینکه شخص، مشکلات خود را ببیند و با آرامش و خونسردی در رفع آنها اقدام کند؛ در صورتی که نگرانی یعنی بیهوده و دیوانه‌وار دور خود چرخ زدن و حاصلی نبردن. در فرق بین توجه و



نگرانی همین کافی است که یک فرد بشر می‌تواند به مشکلات بزرگ زندگی خود فکر و توجه کند و در عین حال با گردن افراشته راه برود.

«ل. ت» حتی در آن موقع که با قرضهای کلان و نومیدیهای شدید روبه‌رو بود به کارهای خود فکر می‌کرد ولی غم و تشویش نمی‌خورد؛ می‌دانست که اگر بگذارد این ناملایمات او را از پا در آورند، برای همه، از جمله طلبکارانش وجود بی‌ارزشی خواهد شد؛ بنابراین، هر روز صبح قبل از خروج از منزل گلی به سینه می‌زد و با قدمهای چابک و گردن افراشته از خیابان می‌رفت و جز افکار مثبت و امیدبخش به خود راه نمی‌داد و هرگز نمی‌گذاشت شکست، مغلوبش کند. او مغلوبیت را یک چیز حتمی و معمول هر کاری می‌شمرد و معتقد بود کسانی که خواستار پیشرفت و سعادت هستند باید خود را برای مقابله با آن آماده کنند.

در نتیجهٔ ۳۵ سال تدریس در کلاسهای شبانه این مطلب برای من چون روز روشن شده که زنان و مردان می‌توانند با تغییر فکر ناگهانی، ترس و بیماریهای مختلف را از خود دور سازند و وارد مرحلهٔ نوینی از حیات گردند؛ به چشم خود صدها از این تغییرات را دیده‌ام و به قدری برای من عادی شده است که دیگر از مشاهدهٔ آن متعجب نمی‌شوم.

از جمله مواردی که تغییر باور نکردنی روی داده، مربوط به یکی از شاگردان کلاس من است، او می‌گفت:

«برای هر چیز نگران می‌شدم؛ ناراحت بودم که چرا لاغرَم! چرا موی سرم دارد می‌ریزد! من هیچوقت پول به اندازهٔ ازدواج پیدا



نخواهم کرد! آن دختر که مورد علاقه من است به دیگری شوهر خواهد کرد! از زخم معده، از برخورد با دیگران و از کار خود، و خلاصه از همه چیز ناراحت بودم و نگران می‌شدم همچون دیگ بخاری که فاقد دریچه اطمینان باشد؛ و گاه شدت آن به درجه‌ای می‌رسید که مرا از خود بی خود می‌ساخت؛ چنان از پا درآمده بودم که نمی‌توانستم درد خود را با پدر و مادر خود در میان بگذارم؛ افکارم از تحت اختیارم خارج شده بود؛ ترس بر من غلبه یافته بود؛ با کوچکترین صدایی از جا می‌پریدم؛ از همه کس دوری می‌کردم؛ با خود می‌گفتم همه کس مرا ترک گفته‌اند؛ حتی خداوند هم لطف خود را دریغ داشته است. تصمیم گرفتم به مسافرتی بروم شاید این وضع عوض شود؛ موقعی که می‌خواستم سوار قطار بشوم پدرم پاکتی به من داد و گفت تا به محل مقصود سفر نرسیده‌ای آن را باز مکن! پس از رسیدن در صدد پیدا کردن کاری برآمدم؛ موفق نشدم؛ و خلاصه وضع زندگانی در آنجا بدتر از وطن شد، لذا نامه پدرم را باز کردم بینم چه نوشته است؟

«نوشته بود: پسر عزیزم اکنون یک‌هزار و پانصد مایل از من دور هستی و یقین دارم که کوچکترین تفاوتی در تو به وجود نیامده است! اینطور نیست؟ من از این موضوع قبلاً آگاه بودم؛ زیرا با خود آن چیزی را که منشأ تمام ناراحتیهاست همراه برداشته‌ای و آن مغز توست؛ اوضاع و احوالی که با آن روبه‌رو هستی تو را از پای در نمی‌آورد؛ بلکه طرز تلقی و برداشت تو نسبت به آن اوضاع و احوال است که باعث این اختلال عصبی شده (زندگی یک فرد بشر، زاده افکار روزانه اوست!) و



تو پسر من هر وقت این نکته را درک کردی به اینجا بیا که شفا یافته‌ای.
 «این نامه، سخت مرا عصبانی کرد؛ من مشتاق همدردی بودم نه نصیحت؛ تصمیم گرفتم دیگر برای هیچوقت به وطن بازنگردم؛ آن شب هنگامی که از خیابان عبور می‌کردم در مقابل معبدی که عده‌ای مشغول شنیدن مباحث مذهبی بودند توقف کردم؛ در اثر ازدحام جمعیت جای خالی پیدا نمی‌شد؛ هر طوری بود خود را داخل کردم و به وعظ گوینده گوش دادم، دیدم می‌گوید:

«کسی که بتواند بر خود مسلط شود به مراتب از کسی که شهری را تسخیر کرده نیرومندتر می‌باشد!»^۱

«اینجا بود که دیدم این همان حرفی است که پدرم به من زده است و در این موقع بود که متوجه شدم چقدر احمق و کودن بوده‌ام و نمی‌توانستم باور کنم تا چه اندازه به راه راست هدایت شده‌ام؛ برای رسیدن به این مقام و بالاتر کافی بود کانون عدسی دوربین مغزم را تغییر دهم.

«فردا صبح بلافاصله اثاثیه را جمع کردم و به طرف وطن روانه شدم؛ یک هفته بعد سر کار رفتم؛ چهار ماه نگذشته بود با همان دختر مورد علاقه‌ام که می‌ترسیدم از دست بدهم ازدواج کردم و امروز ما خانواده‌ای سعادتمند هستیم که پنج پسر و دختر، سعادت ما را تکمیل کرده‌اند؛ خداوند از هر حیث کمک مادی و معنوی به من کرد؛ در آن

۱. علی علیه السلام : «أَشْجَعُ النَّاسِ مَنْ غَلَبَ هَوَاهُ؛ شجاع‌ترین مردم کسی است که بر خواسته‌هایش غالب آید.» (معانی الاخبار، صفحه ۱۹۵)



موقع که بی جهت نگران می شدم فردی بودم که هشت نفر زیر دست من کار می کردند؛ اما حالا مدیر کارخانه‌ای هستم که ۱۵۰ نفر در آن مشغول کار هستند؛ امروز ارزش حیات بر من ظاهر شده و هر وقت نگرانی می خواهد خود را آشکار کند فوراً به خود می گویم: زود باش عدسی دوربین را عوض کن!

«نمی دانید چگونه در مدت کوتاهی همه چیز به حال خود برمی گردد؛ حالا می بینم حق با پدرم بود که می گفت: چیزهای خارجی باعث این زحمت و ناراحتی نشده بلکه افکار خودم است که آن را به وجود آورده است.»

بلی، اگر ما بتوانیم افکار مولد شجاعت و آرامش را پرورش دهیم می توانیم حتی به هنگام رفتن به سوی اعدام و مرگ هم از زندگی و مناظر طبیعی آن لذت ببریم.

«میلتون» در ۳۰۰ سال پیش هنگامی که از بینایی محروم شده بود این حقیقت را درک کرده گفت: «مغز بشر در موقع خود می تواند بهشتی از جهنم و جهنمی از بهشت به وجود آورد.»

طرز تفکر «ناپلئون» و «هلن کلر» (که از کودکی کر و لال بود و از شخصیت‌های بزرگ ادبی آمریکا شد، چندین زبان را آموخت و کتابهای مفیدی از خود به یادگار گذاشت) گفتار بالا را تصدیق می کند.

ناپلئون آنچه را که بشر آرزو می کند، شهرت، قدرت و ثروت داشت و باز در هنگامی که در «سنت هلن» بود می گفت: «هرگز شش روز خوش در زندگانی نداشته‌ام!» ولی «کلر» که از دو سالگی کور و کر و لال بود



اعلام می داشت: «زندگانی را بیش از آنچه تصور می کردم زیبا یافتم.» اگر در این نیم قرن عمر خود درسی از زندگانی فرا گرفته باشم، این است که: «هیچکس و هیچ چیز جز خودت نمی تواند آرامش خاطرت را فراهم کند!» در اینجا اجازه دهید آن جملات مؤثر و مفید «امرسن» در پایان مقاله اعتماد به نفس را بازگو کنم «آیا یک پیروزی سیاسی، افزونی درآمد، بهبودی از بیماری، بازگشت یار غایب، و حوادث خارجی دیگر می تواند شما را خوشحال کند؟ و خیال می کنید روزهای خوشی در پیش دارید؟ هرگز! این نکته را باور نکنید هیچ کس و هیچ چیز جز خودت نمی تواند آرامش خاطرت را فراهم کند!»

«مونتن» فیلسوف مشهور فرانسوی شعار زندگانی اش را این قرار داده: «بشریت آن قدری که از فکر حوادث ناراحت می شود از خود حوادث زحمت نمی بیند!»

فکر می کنید می خواهیم بگوییم هنگامی که دستخوش رنج فراوان شده و اعصابتان در پیچ و تاب است می توانید با یک تقلای ارادی جهت فکر خود را تغییر دهید؟ بلی منظور همین است، گرچه کوشش لازم دارد. «ویلیام جیمز» پدر روانشناسی می گوید: «اگرچه به ظاهر عمل تابع احساسات است، در حقیقت هر دو قرین و همراهند، با تنظیم و تعدیل عمل که تحت کنترل مستقیم اراده است می توان به طور غیر مستقیم احساسات و عواطف را نیز که تحت نفوذ اراده نیستند تنظیم و تعدیل کرد؛ بنابراین، در موقعی که خوشی از شما روی گردان شد، شاهراهی که شما را به سوی شادی و سرور هدایت می کند این است که با روی



گشاده و خندان، مثل اینکه هیچگونه هم و غمی ندارید خوشحال و مسرور بنشینید و صحبت کنید.»

آیا این نیرنگ مؤثر است؟ بلی، خودتان امتحان کنید! یک تبسم بزرگ و فراخ که حاکی از اخلاص به خداوند است بر لبان خود منقش سازید؛ شانه‌های خود را عقب برده و نفس عمیقی بکشید و آواز بخوانید؛ زمزمه کنید؛ آن وقت است که به سرعت گفته و یلیام جیمز را کشف می‌کنید که «وقتی شما آثار و علائم یک حالت پرنشاط و شادی را از خود نشان دهید دیگر غیر ممکن است افسرده و کسل بمانید!»

مستر «انکلرت» این روش را به کار برده است؛ او پس از بهبودی از مخملک متوجه شد که به «نفريت» که از امراض کلیه است، گرفتار شده است؛ وی به تمام پزشکان حتی آنها که خود را به تقلب پزشک خوانده بودند مراجعه کرد و فایده‌ای نبرد؛ پس از آن به فشار خون که بنا به تشخیص دکتر به مرحله کشنده و مهلکی رسیده بود دچار گردید که باید خود را برای مرگ آماده کند ولی خودش اینطور تعریف کرد: «چون به خانه برگشتم اولین اقدام این بود که از وضع بیمه خود مطمئن گردم؛ پس در گوشه‌ای نشسته به تفکر پرداختم؛ از گناہانی که مرتکب شده بودم در پیشگاه خداوند طلب عفو و مغفرت کردم؛ تمام خانواده‌ام را با این حرکات متأثر و غمگین ساختم و خودم نیز غرق در ناامیدی بودم؛ عاقبت پس از چند هفته که در ناراحتی و خودخوری گذراندم به خود گفتم: رفتار تو چون رفتار ابلهان است شاید یکسال دیگر هم نمیری پس چرا در این مدتی که زنده هستی خوشحال نباشی!



«شانه‌ها را بالا انداختم، تبسم‌کنان بر آن شدم خودم را طوری جلوه دهم که گویی هیچ مرضی ندارم؛ البته در آغاز سعی و کوشش لازم داشت ولی من توانستم خود را مجبور کنم که شاد و خوشحال به نظر آیم؛ این عمل نه تنها برای خانواده‌ام بلکه برای خودم نیز مفید واقع گردید.

«نخستین اثرش این بود که خود را واقعاً خوشحال یافتم؛ روزبه‌روز حالم بهتر شد؛ امروز که سالها از آن می‌گذرد نه تنها زنده‌ام، فشار خونم بسیار کم شده است؛ و من با یک تغییر فکر، خود را شفا دادم.»

اجازه بدهید از شما بپرسم: اگر یک عمل نشاط‌انگیز و یک روش فکری مثبت توانست حیات این مرد را حفظ کند، پس چرا من و شما حتی برای یک دقیقه نیز افسردگی و تألم را تحمل کنیم! در صورتی که می‌توانیم با یک عمل ساده و تظاهر به خوشی خود را خوشحال سازیم؛ چرا بی‌جهت خود و اطرافیان خویش را ناراحت کنیم!

خداوند به بشر تسلط به تمام کره زمین را عطا فرموده است و طبق آنچه در قرآن آمده، انسان خلیفه خدا در روی زمین است؛ و طبق آیه‌ای دیگر همه چیز زمین برای انسانها آفریده شده (خَلَقَ لَكُمْ مَافِی الْأَرْضِ جَمِیعاً^۱).

البته این عطیه بزرگی است ولی آنچه من آرزو می‌کنم تنها این است که بر نفس خود، بر افکار خود، بر ترس خود و بالاخره بر مغز و روح

خود تسلط داشته باشم و این مهمترین مرحله است که داشتن آن مقام بزرگ نیز به این مرحله وابسته است.

پیامبر اسلام ﷺ در یکی از صحنه‌های جهاد اسلامی پس از پیروزی، جمله‌ای فرموده است که اهمیت این معنی را می‌رساند؛ وی پس از مشاهدهٔ سربازان پیروز اسلام که از معرکه بیرون می‌آیند به آنها رو نموده فرمود:

«مَرْحَبًا بِقَوْمٍ قَضَوْا الْجِهَادَ الْأَصْغَرَ وَبَقِيَ عَلَيْهِمُ الْجِهَادُ الْأَكْبَرُ؛ آفرین به ملتی که جهاد کوچک را به پایان رساندند و وظیفه و جهاد بزرگ به گردنشان باقی است.» پرسیدند: «وما الجهادُ الاكبرُ؟ (جهاد بزرگ‌تر کدام است؟) پاسخ فرمود: «جِهَادُ النَّفْسِ؛ جهاد با خود (و خواسته‌های دل و افکار بوج)». سپس اضافه فرمود: «أَفْضَلُ الْجِهَادِ مَنْ جَاهَدَ نَفْسَهُ الَّتِي يَبِينُ جُنْيُهَا؛ بالاترین جهاد، جهاد با خویشتن است.»^۲

جالب اینجاست که من می‌دانم فقط با نظارت در اعمال خویش که آنها به نوبهٔ خود عکس عملهای مرا کنترل می‌کنند، می‌توانم تا حد حیرت‌آوری به این تسلط نائل شوم.

بیایید برای خوشبختی خود مبارزه کنیم.

بیایید با پیروی از یک برنامهٔ روزانه که حاوی طرز تفکر

۱. بحار الانوار، علامه مجلسی، ج ۱۵، باب مراتب نفس - اصول کافی، ج ۵، ص ۱۲.

۲. الجعفریات (الأشعثیات)؛ باب صفة جهاد الاكبر، ص ۷۸.



مسرت‌انگیز و مفید می‌باشد در راه خوشبختی به جنگ برخیزیم؛ عنوان این برنامه این است: «تنها امروز»
 من این برنامه را امیدبخش و مهم یافتم، و هزاران نسخه از آن را به این و آن داده‌ام. ۳۶ سال قبل این برنامه روزانه توسط «س. س. پ» نوشته شده و اگر من و شما آن را عمل کنیم تمام نگرانی خود را برطرف ساخته و نصیب خود را از آنچه فرانسویان نشاط زندگی می‌خوانند به طور بی حد خواهیم افزود.

تنها امروز

- ۱- فقط برای امروز شاد خواهم بود. «لینکلن» می‌گوید:
 «اغلب مردم همانقدر شاد هستند که فکر خود را برای شادی آماده کرده‌اند.» خوشی و خوشبختی در وجود خود ماست و به خارج ارتباط ندارد.
- ۲- فقط برای امروز خواهم کوشید که خود را با آنچه هست سازگاری دهم و نمی‌کوشم که همه را طبق میل و آرزوی خود سازم. در امور خانوادگی و اداری همیشه با خود سازش خواهم کرد.
- ۳- فقط برای امروز در فکر سلامت خود بوده و با تمرینهای مفید آن را پرورش می‌دهم؛ به بدن خود توجه خواهم کرد و دقیقه‌ای در مواظبت آن اهمال نخواهم ورزید تا چون ماشین کاملی در فرمان من باشد.
- ۴- فقط برای امروز در تقویت مغز خود خواهم کوشید و مطالب مفیدی فراخواهم گرفت و آن چیزهایی را مطالعه خواهم کرد که به



کوشش، تفکر و تمرکز افکار نیازمند است.

۵- فقط امروز برای تقویت روح، یک کار مطابق میل خود و دو کار مخالف آن را انجام می‌دهم.

۶- فقط برای همین امروز با همه توافق نظر حاصل کرده و لب به انتقاد نمی‌گشایم، آرام صحبت خواهم کرد و با همه مهربان و مؤدب خواهم بود.

۷- فقط برای امروز می‌کوشم که برای یک روز زندگی کنم و دیگر با چیزهایی که ممکن است در فردا به وقوع پیوندد کاری نخواهم داشت.

۸- فقط برای امروز خود برنامه‌ای تنظیم می‌کنم که اوقات خود را چگونه بگذرانم و دیگر تصمیمهای عجولانه نمی‌گیرم. ممکن است نتوانم آن برنامه را اجرا کنم ولی نوشتن آن لازم است.

۹- فقط برای امروز نیم ساعت از وقت خود را با خدای خود خلوت می‌کنم و اسرار خود را نزد او فاش می‌سازم و با او در میان می‌گذارم.

۱۰- فقط برای همین امروز از هیچ چیز نگران و اندیشناک نخواهم شد؛ از اینکه خوشحال باشم، از زیباییها لذت ببرم، دوست بدارم و دوست بدارند ترسی به خود راه نخواهم داد.

اگر می‌خواهید آن طرز تفکری که برای شما آرامش خاطر و خوشحالی می‌آورد تقویت کنید باید این دستور را اجرا کنید:

«اندیشه و عمل را توأم با مسرت انجام دهید تا احساس مسرت کنید!»

أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ۱
 آگاه باشید تنها با یاد خدا دلها آرام
 می‌گیرد.

از این راه بر نگرانی پیروز شوید

من در مزرعه میسوری تولد و پرورش یافته‌ام؛ مادرم معلم یک مدرسه روستایی بود و پدرم کشاورز که در برابر کارهای زراعتی‌اش ماهی ۱۲ دلار عایدی داشت. من در زمستانی که ۲۸ درجه زیر صفر بود به مدرسه می‌رفتم ولی حتی یک کفش لاستیکی و گالش هم نداشتم و حتی نمی‌توانستم باور کنم که زمستان پای کسی گرم و یا خشک شود. از هر هفت سال، ۶ بار سیل می‌آمد و محصول ما را خراب می‌کرد؛ حیواناتمان بیماری می‌گرفتند و تلف می‌شدند؛ یک سال هم که سیل نمی‌آمد آنقدر ارزان می‌شد که تلاش شبانه‌روزی ۱۶ ساعته پدر و مادرم در تمام سال چیزی اضافه بر خرج مزرعه و دامداری تولید نمی‌کرد.



قرض کمرشکنی بالا آوردیم؛ مزرعه ما به گرو رفت؛ بانکی که مزرعه را به گرو برداشته بود به پدرم اهانت و تهدید کرده بود که مزرعه را ضبط خواهد کرد؛ آن موقع پدرم ۴۷ سال داشت که پس از سی سال رنج و مشقت جز قرض و سرشکستگی چیزی نداشت؛ او دیگر توانایی تحمل این بارگران را نداشت؛ سخت نگران شد و سلامتش را از دست داد؛ میل به غذا را از دست داده بود؛ دکتر به مادرم گفته بود که پدرم بیش از ۶ ماه زنده نخواهد ماند؛ پدرم حتی اگر برای ریختن علف برای گاوها می‌رفت، اگر از معمول دیرتر می‌آمد مادرم سراسیمه می‌دوید، نکند او را به طناب آویزان ببیند؛ یک روز پدرم هنگام مراجعت از شهر پس از آنکه مدیر بانک او را تهدید کرده بود که حق فسخ مزرعه را از او سلب خواهد کرد، اسب خود را مدت زیادی روی پلی که بر روی رودخانه‌ای بزرگ بسته شده بود متوقف ساخت و با خود بحث و جدل می‌نمود که آیا خود را در رودخانه پرتاب کند و به این زندگی سراسر مشقت پایان دهد یا خیر! مدتی به آن رودخانه می‌نگریست.

سالها بعد پدرم برایم گفت: یگانه عاملی که او را از پریدن در رودخانه بازداشت ایمان راسخ و محکم مادرم بوده است؛ مادرم می‌گفت: اگر خدا را دوست بداریم و امرش را اجرا کنیم همه کارها اصلاح خواهد گردید؛ حق با مادرم بود؛ سرانجام همه کارها اصلاح و روبه‌راه گردید و پدرم ۴۲ سال دیگر به خوشی زندگی کرد و در سن ۸۹ سالگی فوت شد.



در سراسر آن سالهای پرمشقت، مادرم هرگز نگران نمی شد؛ مشکلات و نگرانیها را هنگام نماز به درگاه خداوند می برد؛ هر شب فصلی از آیات خدا را برایمان می خواند و در همان خانه محقر همگی زانو می زدیم و دعا می کردیم؛ از خدا می خواستیم که محبت و پشتیبانی خود را از ما دریغ ندارد.

ویلیام جیمز استاد فلسفه در دانشگاه هاروارد می گوید:

«مؤثرترین داروی شفابخش نگرانی همان ایمان و اعتقاد مذهبی

است.»

مادرم مایل بود من عمر خود را وقف امور مذهبی کنم و من هم مایل بودم یک مبلغ مذهبی در کشورهای خارج گردم؛ اما بعداً که از پدر و مادرم جدا شدم تغییر فکر در من پیدا شد؛ تحصیل علم الحیات، علوم اساسی فلسفه، و علم تطبیق ادیان ابتدا مرا نسبت به بسیاری از تعلیمات کودکانه و عاطف و مبلغین مسیحی که به مردم ده می آموختند مشکوک ساخت؛ گیج و سرگردان مانده بودم؛ یک حس کنجکاوی در خود احساس می کردم؛ نمی دانستم به چه چیز معتقد شوم؛ دست از نماز و دعا برداشتم و کافر و ملحد شدم؛ معتقد شدم که آفرینش جهان خالی از نقشه و هدف است؛ خیال می کنید من می خواهم ادعا کنم الآن به رموز و اسرار جهان آگاهی یافته ام؟ خیر، هیچکس تاکنون نتوانسته پرده از روی اسرار خلقت بردارد؛ اطراف ما را معماها و اسرار بیشمار احاطه کرده، مثلاً کارهایی که بدن ما خود انجام می دهد خود رمز و معمایی است؛ نیروی برق؛ گلی که می روید؛ علف و سبزی که در باغ



است هر کدام جزو معماهای خلقتند. «چ. کیترنیک» سالی ۳۰ هزار دلار از جیب خود به یکی از دانشگاه‌های امریکا می‌پرداخت که علت سبز بودن علف را کشف کند. این مرد می‌گفت: «اگر ما بدانیم گیاهان چگونه می‌توانند نور خورشید، آب و اکسیژن را تبدیل به قند خوراکی کنند، خواهیم توانست جهان را دگرگون سازیم.»

آگاه نشدن ما بر اسرار و رموز بدن آدمی، قوه الکتریک، یا موتور اتومبیل مانع استفاده کردن از آنها نمی‌شود؛ همچنین اگر من از کشف رموز دستورات دین، نماز و دعا، عاجزم، دلیل بر این نمی‌شود که من از یک زندگی بهتر و سعادتمندانه‌تری که دین به همراه دارد، بهره نگیرم. امروز دیگر به خوبی درک کرده‌ام که منافع و محسنات دین برای من کمال اهمیت و ضرورت را دارد؛ برق، آب و غذا در فراهم ساختن یک زندگی بهتر و کاملتر و راحت‌تر به من کمک می‌کنند ولی فایده دین به مراتب از همه اینها برای من بیشتر است. دین به من ایمان، شهادت و امید می‌بخشد و هیجان، ترس، و اضطراب و نگرانی را از من دور می‌سازد و برای زندگی من مسیر و هدفی تعیین می‌کند؛ دین، سعادت مرا تکمیل و سلامت فراوانی به من ارزانی می‌دارد و کمک می‌کند تا در میان طوفان و گردباد حیات، محیط آرام و ساکتی برای خود ایجاد کنم. امروز احساس می‌کنم که حق با «فرانسیس» بود که می‌گفت: «مطالعه جزیبی در فلسفه، شخص را به کفر و زندقه متمایل می‌کند ولی عمیق شدن در فلسفه، فکر بشر را به دین متوجه می‌سازد.»

امروز جدیدترین علم یعنی «روانپزشکی» همان چیزهایی را تعلیم



می دهد که پیامبران به مردم می آموختند؛ چرا؟ برای اینکه پزشکان روانی دریافت‌اند که دعا و نماز و داشتن یک ایمان محکم به دین، نگرانی، تشویش، هیجان و ترس را برطرف می سازد. یکی از پیشوایان علم مزبور می گوید: «کسی که حقیقتاً معتقد به مذهب است، هرگز گرفتار امراض عصبی نخواهد شد.»

چند سال پیش از مرگ «هنری فورد» که مؤسس یکی از شرکتهای بزرگ جهان است، نزد او رفتم؛ خیال می کردم آثار خستگی و ملامت در او هویدا باشد؛ اما با کمال تعجب دیدم در سن ۷۰ سالگی آرام و خالی از تشویش است؛ پرسیدم تا حال هیچ نگران شده اید؟ در پاسخ گفت:

«خیر، من عقیده دارم که تمام امور را خداوند رو به راه می کند و آن خدای بزرگ احتیاجی به توصیه و راهنمایی من ندارد؛ چون او حاکم و مسلط بر تمام امور است، تمام کارها عاقبت به بهترین وجهی انجام خواهد پذیرفت؛ در این صورت جایی برای نگرانی من نیست.»

امروز پزشکان روانشناس مبلغ دین شده اند؛ اما نه از آن جهت که ما را از آتش جهنم بیم دهند؛ بلکه برای رهایی از جهنم زخم معده، اختلال عصبی، جنون و... ما را به دین داری توصیه می کنند.

ویلیام جیمز پدر روانشناسی جدید در نامه ای به یکی از دوستانش یادآور شده که: «هرچه بیشتر از سالهای عمرش می گذرد کمتر می تواند بدون اعتقاد به خداوند زندگی کند.»

جایزه ای برای جالبترین داستان در مورد «فائق آمدن بر نگرانی»



تعیین کردیم و دو داستان از همه ممتاز بود، که مناسب است یکی از آن دو را در اینجا بیاوریم. این داستان مربوط به زنی است که از راه دشواری احساس کرد بدون اعتقاد به خدا نمی تواند زندگی کند و اینک اصل داستان:

«در سالهای بحران اقتصادی، دستمزد شوهرم به طور متوسط هفته ای ۱۸ دلار بود؛ تازه آن را مرتب نمی پرداختند؛ او اکثر، بیماری پیدا می کرد؛ در موقع بیماری حقوقش را نمی پرداختند؛ خانه کوچکی که با دست خودمان ساخته بودیم از دست دادیم؛ به مغازه خواربار فروشی ۵۰ دلار بدهکار شدیم؛ در عین حال پنج بچه را بایستی نان بدهم؛ من برای همسایگان لباسشویی و اتوکشی می کردم؛ متنها این کار را در خانه خودم انجام می دادم؛ لباسهای کهنه نظامیان را می خریدم و دوباره دوخته به تن بچه هایم می کردم؛ از بس غصه می خوردم مریض شدم؛ یک روز خواربارفروش محله پسر یازده ساله ام را به سرقت دو مداد متهم ساخت؛ پسرم اشکش جاری بود که موضوع را برایم تعریف می کرد؛ من می دانستم او پسری درستکار و حساس است و می دانستم که او در برابر دیگران بدنام و سرشکسته شده است.

«این حادثه جزیی کاسه صبرم را لبریز کرد و پشتم را شکست؛ تمام مصائب و بدبختی هایی که بر سرمان آمده بود پیش چشمم مجسم شد؛ مثل این بود که در آن موقع دچار جنون شده بودم؛ زیرا درب ماشین رختشویی را بستم و دختر پنج ساله ام را به اطاق خواب بردم؛ پنجره ها را بدقت بستم؛ روزنه ها را با کاغذ مسدود ساختم؛ دختر کوچکم گفت



مادر چه می‌کنی؟ گفتم هوا از این سوراخها می‌آید سرما می‌خوریم؛ آن وقت شیر گاز را باز کردم ولی روشن نکردم؛ روی تخت‌خواب دراز کشیدم و دخترم را در کنار خود جای دادم؛ او گفت مامان این کار مسخره است ما که تازه از خواب بیدار شده‌ایم! گفتم عیبی ندارد فقط چرتی می‌زنیم و بعد چشمانم را بر هم گذاردم و به صدای گاز که از بخاری خارج می‌شد گوش می‌دادم و هرگز بوی گاز را فراموش نمی‌کنم؛ ناگهان احساس کردم رادیو داخل آشپزخانه را خاموش نکرده‌ام؛ اما اهمیتی نداشت، روشن باشد؛ در این اثناء صدای شخصی را از رادیو شنیدم که یک سرود مذهبی می‌خواند؛ مضمون اشعار آخر این سرود این بود که: غالب اوقات آرامش خاطر خود را برهم می‌زنیم و رنجهای بیهوده را متحمل می‌شویم، برای آنکه از راه دعا، نیاز و مشکلات خود را به پیشگاه خداوند نمی‌بریم.

«همچنانکه به این سرود گوش می‌دادم، متوجه شدم چه خبط فجیعی مرتکب شده‌ام؛ من می‌خواهم با حوادث مخوف زندگی یکه و تنها نبرد کنم و گرفتاری خود را از راه دعا و نیایش به درگاه پروردگار نبرم؛ فوراً از جا برخاستم؛ پیچ گاز را بستم و پنجره‌ها را باز کردم؛ از صمیم قلب سپاس حق را به جای آوردم؛ خداوند گفته‌های مرا شنید؛ زیرا کارها به موقع اصلاح شد، البته نه فوراً بلکه به تدریج. من خود شغلی پیدا کردم؛ یکی از پسرانم برای اینکه بتواند به دانشکده وارد شود در یکی از مزرعه‌ها کاری پیدا کرد؛ و بالاخره امروز تمام پسرانم بزرگ شده صاحب زن و فرزند می‌باشند و من صاحب سه نوه زیبا



شده‌ام. حالا هر وقت آن روز مخوف را به یاد می‌آورم که پیچ گاز را باز کرده بودم، خدا را شکر می‌کنم که در موقع مناسبی از خواب غفلت بیدار شدم وگرنه چه لذتها و سرورهایی را که از دست داده بودم؛ حالا وقتی می‌شنوم کسی می‌خواهد خودکشی کند می‌خواهم فریاد بکشم و بگویم دست نگهدار! لحظات تاریک زندگی دیری نمی‌پاید و بعد آینده روشنی فرامی‌رسد.»

در آمریکا به طور متوسط در هر ۳۵ دقیقه یک نفر خودکشی می‌کند و در هر دو دقیقه یک نفر دیوانه می‌شود. اگر این مردم از تسکین خاطر و آرامشی که دین و عبادت به آدمی می‌بخشد نصیبی داشتند ممکن بود از اغلب این خودکشیها و بسیاری دیوانگیها جلوگیری نمود.

دکتر «کارل جونک» معروفترین پزشک روانشناس در یکی از کتابهایش می‌نویسد: «طی سی سال اخیر مردمانی از کشورهای متمدن جهان به من مراجعه کرده‌اند؛ من صدها بیمار را معالجه نموده، در بین تمام این بیماران که نیمهٔ دوم حیات را می‌گذرانند (یعنی سنین بالاتر از سی و پنج) یکی پیدا نشده است که مشکلش به عقاید مذهبی بازگشت نکند. با اطمینان خاطر می‌توانم بگویم که هر یک از آنها از آن جهت مریض شده بودند که آنچه را ادیان زندهٔ هر عصر به پیروان خود عطا کرده‌اند از دست داده بودند؛ و آنهایی که عقیدهٔ دینی خود را باز نیافتند، هیچکدام واقعاً درمان نشدند!»

ویلیام جیمز نیز نظیر این سخن را گفته است که: «ایمان یکی از



قوایی است که بشر به مدد آن زندگی می‌کند و فقدان کامل آن در حکم سقوط بشر است!»

گاندی رهبر بزرگ هند اگر از نیروی استقامت بخش دعا و عبادت الهام نمی‌گرفت، از پای درآمده بود. می‌گویید به چه دلیل؟ جوابش گفته خود اوست؛ او می‌گفت: «اگر دعا و نماز نبود من مدتها قبل دیوانه و مجنون شده بودم.»

هزاران فرد دیگر نیز به این حقیقت ممکن است گواهی دهند. بسیاری از ما وقتی از زندگی به ستوه می‌آییم و به آخرین حد نیروی خود می‌رسیم، در ناامیدی و یأس رو به سوی خدا برمی‌گردانیم. البته در موقع گرفتاری هیچکس منکر خدا نیست؛ اما چرا هر روز تجدید قوا نکنیم؟ چرا برای عبادت منتظر فرارسیدن روز و یا ساعت معینی بشویم؟ من هر وقت احساس می‌کنم که احتیاج به دعا و نماز دارم فوراً در اولین نمازخانه‌ای که در سر راه خود بیابم به دعا می‌پردازم.

بعضی، مذهب را برای زنان، کودکان و مبلغان لازم می‌دانند و خیال می‌کنند خود می‌توانند به تنهایی به نبرد زندگی بروند، و اینها چقدر در شگفت خواهند ماند اگر بشنوند عده‌ای از شیرمردان جهان هر روز دست دعا به سوی خداوند بلند می‌کنند.

مثلاً «ژاک دیمپسی» مشق زن معروف به من گفت که هیچ شب بدون دعا به رختخواب نمی‌رود و همیشه غذا را پس از به جا آوردن شکر خدا صرف می‌کند؛ هر روز موقع تمرین، دعا می‌خواند و در حین مبارزه پیش از زنگ هر دور مسابقه، دعا می‌کند. می‌گفت: «دعا و نماز



در مسابقه به من شهادت و اعتماد می‌بخشد.»

«ادوار استیونس» وزیر خارجهٔ اسبق امریکا به من گفت: «هر روز صبح به درگاه خداوند نماز می‌گزارم.»

آیزنهایور هنگام پرواز به انگلستان برای به عهده گرفتن فرماندهی کل ارتش امریکا یک کتاب همراه داشت و آن کتاب مقدس بود.

«ژنرال مارک کلارک» در زمان جنگ هر روز کتاب مقدس می‌خواند؛ زانو برای دعا به زمین می‌زد.

«نلسون» دریا سالار معروف انگلیسی در جنگ «ترافالگار»، «جورج واشنگتن» بانی استقلال امریکا و صدها نفر از مردان معروف جهان همگی از دعا و عبادت نیرو می‌گرفتند؛ زیرا آنها حقیقت گفتار ویلیام جیمز را دریافته بودند که: «ما و خداوند با هم سروکار داریم و هنگامی که قلب خود را به سادگی و یکرنگی به او عرضه داریم، سرنوشت ما روشن خواهد بود.»

آلکسیس کارل نویسندهٔ کتاب «انسان موجود ناشناخته» برندهٔ جایزهٔ نوبل، در ضمن مقاله‌ای می‌نویسد: «قویترین قدرتی که ممکن است انسان تولید کند همانا دعا و عبادت است؛ قدرتی که مانند نیروی جاذبهٔ زمین وجود حقیقی و خارجی دارد؛ من در زندگی پزشکی خود به کسانی برخورد کرده‌ام که هیچکدام از وسایل مداوا برایشان مؤثر نبوده است ولی به مدد عبادت و دعا نجات یافته‌اند. فایدهٔ دعا این است که بشر می‌کوشد نیروی محدود خود را با توسل به نیروی نامحدود دیگری توسعه و افزایش دهد؛ وقتی ما دعا می‌خوانیم خود را به قوهٔ محرک پایان‌ناپذیری



که تمام کائنات را به هم پیوسته است، متصل و مربوط می‌کنیم؛ ما دعا می‌کنیم که آن نیرو به حوایج ما توجه کند؛ همین درخواست کافی است که نقایص ما را مرتفع سازد و ما با حالی بهتر و قدرتی بیشتر از جا برخیزیم؛ هر وقت ما با شور و حرارت خداوند را در دعا و نماز مخاطب می‌سازیم، هم روح و هم جسم خود را به وجهی احسن تغییر می‌دهیم؛ غیر ممکن است مرد یا زنی تنها برای یک لحظه به دعا پردازد و نتیجه مثبت و مفیدی از آن نگیرد!

در یاسالار «بیرد» که در سال ۱۹۳۴ پنج ماه در کلبه‌ای در یسخهای قطب جنوب می‌زیست، بارانهای شدید بر کلبه‌اش می‌بارید، در سرمای ۸۲ درجه زیر صفر قرار گرفته بود؛ ظلمت پایان‌ناپذیری او را احاطه کرده بود؛ و دسترسی به جایی نداشت و تا چند ماه دیگر ممکن نبود کسی به او دسترسی پیدا کند؛ در وضعی قرار گرفته بود که گاهی بی‌حال و بی‌هوش می‌افتاد؛ آنقدر ضعیف شده بود که از تخت‌خوابش به زحمت پایین می‌آمد؛ دقیقه‌ای خوابش نمی‌برد و سرانجام یقین کرده بود که در همانجا فوت خواهد کرد و جسدش زیر برفهای دائمی قطب مدفون خواهد شد. او در کتاب «یکه و تنها» گفته است که روزی به طرف دفتر یادداشت خود رفته تا فلسفه خود را درباره حیات بنویسد؛ و چنین نوشته: «بشر در این دنیا تنها نیست!»

او به ستارگان آسمان و به گردش منظم کواکب و سیارات می‌اندیشید، و مطمئن بود که خورشید، محیط دور افتاده و وحشتناک قطبی را هم روزی روشن خواهد کرد؛ لذا این جمله دوم را هم در دفتر



خاطر اتش اضافه کرد «من تنها نیستم!»

این روزنه امید بود که توانست حتی در سیاه چالی از یخ در دورترین نقطه زمین او را نجات دهد، خودش گفته است: «من می دانم همین موضوع مرا از خطر فنا و نیستی رهایی بخشید؛ تنها معدودی از افراد بشر در دوران زندگی خود به مرحله ای می رسند که تمام منابع و قدرتشان به پایان می رسد و نقطه امیدی در زندگیشان باقی نمی ماند، در حالی که در وجود آدمی منابع قدرت عظیمی پنهان است که هرگز مورد استفاده قرار نگرفته است.»

بیرد با متوجه شدن به سوی خداوند از این منابع و ذخایر استفاده کرد.

اما چرا ایمان به دین تا این درجه آرامش و خونسردی و شکیبایی به ما می بخشد؟

پاسخ این سؤال را به عهده ویلیام جیمز وامی گذارم؛ او می گوید: «امواج خروشان سطح اقیانوس هرگز آرامش اعماق آن را به هم نمی زند؛ کسی که متکی به حقایق بزرگ و معنوی است، از تغییرات و فراز و نشیبهای زندگی، دستخوش تشویش و نگرانی نخواهد شد؛ بنابراین، یک شخص واقعاً متدین، تزلزل ناپذیر و فارغ از دغدغه و تشویش است؛ و برای انجام هرگونه وظیفه ای که روزگار پیش آورد با خونسردی آماده و مهیا می باشد.»

پس چرا هنگام اضطراب به سوی خدا نرویم؟ و چرا به گفته کانت فیلسوف آلمانی عمل نکنیم که می گوید: «به خدا ایمان بیاورید، زیرا به



چنین عقیده‌ای نیازمندیم.» شما حتی اگر آدم بی‌ایمان و شکاکی هم باشید، به عبادت و دعا نیازمند هستید؛ زیرا دعا و عبادت اثر عملی دارد؛ منظورم از اثر عملی این است:

به سوی خدا رفتن سه نیاز روحی که مردم دنیا اعم از مؤمن و مشرک در آن سهیم هستند برمی‌آورد:

۱- به هنگام دعا چیزهایی را که موجب زحمت ماست بر زبان می‌آوریم و این به زبان آوردن در حکم همان یادداشت کردن است که در فصلهای پیش به آن اشاره کردیم و گفتیم هرگاه چیزی از ابهام درآید و معلوم گردد، حل آن آسان می‌شود.

۲- هنگام دعا این احساس به ما دست می‌دهد که شریک غمی پیدا کرده‌ایم و تنها نیستیم؛ بعضی مواقع نگرانیهای ما به قدری جنبه خصوصی و محرمانه دارد که نمی‌توانیم حتی با نزدیکترین دوستان و افراد خانواده خویش در میان گذاریم؛ آنوقت است که دعا کردن و رفتن به سوی خدا مشکل ما را حل می‌کند؛ تمام پزشکان روانشناس تأیید می‌کنند که وقتی ما گرفتار هیجان و غمهای فشرده در سینه و تألم روحی هستیم، برای معالجه لازم است مشکلات و گرفتاریهای خود را برای کسی بگوییم و به اصطلاح درد دل کنیم؛ و هنگامی که ما نمی‌توانیم به هیچ کس دیگری بگوییم خداوند باید محرم اسرار ما باشد.

۳- دعا انسان را وادار به کار می‌کند و نخستین قدم به سوی عمل می‌باشد؛ نمی‌شود باور کرد شخصی روزها به درگاه خدا دعا کند و نتیجه



نگیرد؛ زیرا استمداد از خدا نیرویی در ما به وجود می آورد که از نیروهای ذخیره خویش بهره برداری کنیم.

دکتر الکسیس کارل می گوید: «دعا قوی ترین نیرویی است که بشر می تواند به وجود آورد.» پس چرا از آن استفاده نمی کنید و دست به دعا بر نمی دارید؟ و چرا همین الساعه این کتاب را به هم نمی گذارید و به اطاق خلوتی نمی روید و در را نمی بندید، زانو به زمین نمی زنید و بار، از دل خود بر نمی دارید؟ اگر مذهب خود را از دست داده اید از خداوند بخواهید که ایمان شما را تجدید کند.

اگر دعایی بلد نیستید اینگونه با خداوند راز و نیاز کنید: **پروردگارا!** ایمان مرا کاملترین ایمان، و یقین و اطمینان مرا برترین یقین، و نیت و قصدم را نیکوترین نیت، و کردارم را بهترین کردار، قرار ده! **خداوند!** ... کار خیر و نیکی برای انسانها به دست من جاری ساز و آن را در اثر منت از بین مبر! درجات بلند اخلاق به من ارزانی دار و مرا از فخر فروشی و تکبر بازدار!

الهی! ... بغض و کینه دشمنان را نسبت به من به محبت، و حسد ستمگران را به مودت و دوستی، و گمان بد نیکوکاران در مورد من را به اطمینان تبدیل فرما!

بارالها! ... مرا طوری قرار ده تا به آن کس که در پی فریب من است نصیحت، و نسبت به شخصی که از من دوری می کند نیکی، و به آنکه مرا محروم ساخته بخشش، و با آنکه پیوند خویشاوندی ام را بریده



وصل نمایم، و از کسی که در پی غیبت و عیبجویی من است به نیکی یاد، و در برابر کردار نیک سپاسگزار، و از نارواها دربارهام، چشم بپوشم!

آفریدگارا! ... زینت صالحان و زیور افراد متقی و پرهیزکار را بر من بپوشان یعنی مرا موفق بدار تا اعمال آنها که عبارت است از: گسترش عدالت، خشم فرو خوردن، خاموش کردن آتش غضب، التیام بخشیدن بین گروههای متفرق، اصلاح ذات البین، آشکار ساختن نیکیها، پوشیدن عیبهات، نرمش در برابر انسانها، خوشرفتاری و اخلاق نیک را سرلوحه اعمال خویش قرار دهم!

پروردگارا! ... روزی فراوانت را به هنگام نیاز، و قوه و قدرت را به هنگام از کار افتادگی به من مرحمت فرما! مرا از سستی و تنبلی در عبادت، کوری از دیدن راه راست، تعرض به آنچه خلاف محبت توست، و همنشینی با آن که از تو جدا شده، و جدایی از آنکه به تو پیوسته است بازدار!^۱

۱. اقتباس از دعای مکارم الاخلاق امام سجاده علی علیه السلام.

از یک گل بهار درست کنید

عجیبترین صفات مشخصهٔ انسان نیروی «تبدیل به احسن» اوست، نیرویی که با آن می‌تواند زیان را به سود و «منها» را به «علاوه» تبدیل کند.
«آلفرد آدلر»

عبارت بالا از یک روانشناس معروف است که عمری در مطالعهٔ خصوصیات افراد بشر و نیروی نهفتهٔ آنها صرف کرده و به این عقیده رسیده است؛ در این مورد شنیدن داستان زنی که در نیویورک سکونت دارد جالب است:

او در زمان جنگ همراه با شوهرش به اردوگاهی نزدیک صحرای «موجاو» واقع در «مکزیک» رفت که از او دور نباشد ولی شوهرش روزها به مانور می‌رفت و او از تنهایی در کلبهٔ کوچک و محقر در گرمای شدید به تنگ آمد؛ با بومیان و سرخ‌پوستان آنجا هم چون زبان انگلیسی نمی‌دانستند نمی‌توانست تماس داشته باشد؛ باد مرتب می‌وزید، و حتی هوای مورد استنشاق پراز شن بود؛ او بقیهٔ داستانش را



چنین تعریف کرد:

«چنان در مانده و بیچاره بودم و به قدری به حال خود اندوه و تأسف داشتم که به پدر و مادرم نوشتم: قصد مراجعت دارم و حتی یک دقیقه دیگر هم نمی توانم این زندگی را تحمل کنم؛ من زندان را به اینجا ترجیح می دهم!»

«پدرم نامه ام را با دو سطر جواب داد؛ این دو سطر هرگز فراموشم نمی شود و زندگی مرا تغییر داد؛ آن دو سطر این بود:

«دو نفر از پشت پنجره زندان به خارج می نگرستند؛ یکی گل و لای می دید، و دیگری ستارگان را.

«نامه را چند دفعه مطالعه کردم؛ از خودم شرمنده شدم؛ تصمیم گرفتم در موقعیت فعلی چیزهای خوب زندگی و اطرافم را ببینم؛ به عبارت دیگر، ستارگان را ببینم نه گل و لای را؛ روی این فکر با بومیان آنجا دوست شدم؛ محبتی که آنها در مقابل اظهار داشتند باعث تعجب من شد؛ هدایایی از کارهای برگزیده خود برای من آوردند که از فروختن آنها به جهانگردان خارجی امتناع داشتند؛ اوقات خود را به مطالعه و دیدن درختهای مخصوص آن ناحیه و جمع آوری صدفهای دریایی آنجا - که مربوط به میلیونها سال قبل یعنی زمانی که آنجا کف اقیانوس بود - می گذراندم.

«تصور می کنید چه چیز باعث تغییر من گردید؟ صحرا و بومیان که عوض نشده بودند؛ من تغییر کرده بودم؛ طرز تفکرم را از یک راه پررنج و ملال به یک ماجرای شوق انگیز و لذت بخش تبدیل کرده بودم.

«از زندگی جدید چنان سروری به من دست داده بود که کتابی در این باره نوشتم؛ آری، از زندانی که خودم به وجود آورده بودم به بیرون نگریستم و ستارگان را در آسمان دیدم.»

این زن جوان همان چیز را یافته بود که یونانیان ۵۰۰ سال قبل از میلاد مسیح تعلیم می دادند:

«بهترین چیزها دشوارترین آنهاست!»

شاید باورتان نیاید که یک کشاورز توانسته از یک «لیمو ترش گندیده و مسموم، لیموناد شیرین و مطبوعی بسازد!» این کشاورز به مزرعه‌ای قدم گذارد که زمین هیچ قوت نداشت و جز درختان بلوط کوتاه و مارهای زنگی فراوان چیزی در آن نبود؛ فکری به خاطرش رسید که از این زمین با آن مارهای خطرناک بهره‌برداری کند؛ چشم اطرافیانش از تعجب باز مانده بود؛ تصور می‌کنید چه کرد؟ چند سال قبل به ملاقاتش رفتم، دیدم هر سال ۲۰ هزار سیاح برای دیدن مزرعه‌ی مار زنگی به آنجا می‌آیند؛ کارش رونق گرفته بود؛ زهری که از نیش مارهای زنگی می‌گرفت، برای تهیه‌ی ماده‌ی ضد سم به لابراتوار می‌فرستاد؛ پوست آنها را به قیمت گرانی برای تهیه‌ی کفش و کیف زنانه در بازار می‌فروخت؛ کنسرو گوشت آنها را به تمام نقاط جهان صادر می‌کرد؛ آری او خوب توانسته بود از لیمو ترش مسموم، لیموناد بسازد.

من در مسافرتهاى خود با افراد زیادی مواجه شده‌ام که قدرت خود را در تبدیل ضرر به نفع و «منها» به «علاوه» به مرحله‌ی ظهور رسانیده‌اند.

«ویلیام ب» می‌نویسد: «مهمترین چیز در زندگی این نیست که از منابع



خود بهره‌برداری کنید؛ زیرا هر احمقی هم می‌تواند این کار را بکند بلکه آنچه واقعاً شایان اهمیت می‌باشد این است که از ضررهای خود استفاده کنید؛ این مستلزم هوشیاری و شاخص آدم دانا از احمق است!

این سخن را «بولیتو» وقتی نوشت که یک پایش را در راه آهن از دست داده بود؛ ولی من شخصی را دیدم که دو پایش را از دست داده بود و از عهده این کار برآمد؛ من او را در آسانسور مهمانخانه‌ای دیدم؛ چهره‌ای خندان و لحنی نرم و آرام داشت؛ پس از خارج شدن از آسانسور تصمیم گرفتم هر کجا رفته پیدایش کنم و شرح زندگی‌اش را بپرسم؛ هنگامی که از او خواهش کردم جریان زندگی‌اش را برایم تعریف کند با تبسمی گفت:

«در اثر تصادف اتومبیل‌م با تل سنگی در پیچ دشواری پاهایم فلج شد و ستون فقراتم سخت آسیب دید؛ این جریان در سن ۲۳ سالگی برای من پیش آمد و تا حال هنوز نتوانسته‌ام قدمی بردارم.»

خوب فکر کنید اگر کسی را از جوانی محکوم کنند که تمام عمر روی صندلی چرخدار بنشیند چه وضعی خواهد داشت؛ از او پرسیدم چگونه توانستی با اینهمه شجاعت و گشاده‌رویی این وضع را تحمل کنی؟ در پاسخ گفت:

«البته ابتدا خشمناک شدم؛ ولی به مرور ایام دریافتم که خشم و عصیان حاصلی جز تلخکامی و ناراحتی ندارد؛ و چون یافتم که دیگران با من مهربان و مؤدب هستند، کمترین کار من هم نسبت به آنان این بود که با آنها مؤدب و مهربان باشم.»



پرسیدم آیا پس از سالها هنوز این حادثه را یک بدبختی بزرگ و
 موحش در زندگی خود می‌داند؟ در جواب اظهار داشت:

«تقریباً از وقوع این پیش‌آمد خوشحالم؛ زیرا پس از این حادثه در
 دنیای دیگری زندگی را آغاز کردم؛ به مطالعه پرداختم و علاقه‌ای به
 ادبیات پیدا کردم؛ در طی مدت چهارده سال اول، دست کم یک هزار و
 چهارصد جلد کتاب مطالعه کردم که آن کتابها افق جدیدی به رویم
 گشود. بزرگترین نعمتی که در زندگی برایم حاصل شد، یافتن وقت و
 مجال برای تفکر بود؛ برای نخستین مرتبه توانستم به دنیا بنگرم و
 ارزش حقیقی اشیاء را درک کنم؛ و کم‌کم دریافتم: اغلب آن چیزهایی که در
 راهش تلاش می‌کردم، به هیچوجه ارزش جدیت و کوشش را نداشته‌اند.»
 این شخص در اثر مطالعات عمیق خود از روی همان صندلی
 چرخدار برای مردم سخنرانی می‌کرد؛ مردم او را شناختند و او مردم را
 شناخت؛ این شخص امروز روی همان صندلی چرخدار، وزیر امور
 داخله ایالت جورجیا می‌باشد.

من اغلب داستان مردی که تحصیلات ابتدایی‌اش را تمام نکرد
 تعریف می‌کنم؛ این کودک در خانواده فقیری به دنیا آمده بود؛ هنگامی
 که پدرش مُرد؛ پول کفنش را مردم جمع کردند؛ پس از مرگ پدر روزی
 ده ساعت در کارخانه چترسازی کار می‌کرد و بقیه کارها را به منزل
 می‌آورد و تا ساعت ۱۱ شب مشغول بود؛ در برنامه‌های مذهبی معبد
 محله شرکت می‌کرد؛ کم‌کم علاقه به سخنرانی پیدا کرد؛ این کار او را به
 عالم سیاست کشانید؛ در ۳۰ سالگی به عضویت هیئت مقننه انتخاب



شد؛ خودش صریحاً می‌گفت من سر از این کار در نمی‌آوردم؛ باید
لوایح طولانی را مطالعه کنم ولی نمی‌فهمیدم منظور از آن چیست؛ بعد
از آن به عضویت کمیسیون جنگلها انتخاب شد؛ به عضویت کمیسیون
بانک ایالتی نیز انتخاب گردید در صورتی که حتی حساب هم در بانک
نداشت؛ خودش تعریف می‌کرد دست و پایم را گم کرده بودم؛ می‌گفت
اگر از اعتراف به شکست، نزد مادرم خجالت نمی‌کشیدم از عضویت
هیئت مقننه استعفا می‌کردم؛ ولی برای تبدیل کردن لیموی ترش جهل،
به لیموناد شیرین دانش، در عین یأس تصمیم گرفتم شبانه‌روزی ۱۶
ساعت مطالعه کنم؛ با تحمل این زحمت او از یک سیاستمدار محلی به
یک شخصیت ملی تبدیل شد و آنچنان بزرگ شد که روزنامه نیویورک
تایمز او را محبوبترین فرد نیویورک معرفی کرد. ده سال بعد او یکی از
بزرگترین مراجع سیاسی آن ایالت شد؛ چهار دوره به فرمانداری
انتخاب گردید که این موفقیت تاکنون نصیب کسی نگردیده است؛ در
سال ۱۹۲۸ از طرف حزب جمهوریخواه کاندیدای ریاست جمهوری
شد و شش دانشگاه معروف آمریکا که دانشگاه کلمبیا و هاروارد از آن
جمله بود، به همین شخص که تحصیلات ابتدایی را هم به پایان
نرسانده بود، درجات افتخاری دادند. می‌دانید این شخص که بود؟ او
«ال اسمیت» معروف بود؛ خودش می‌گفت اگر شبانه‌روز ۱۶ ساعت کار
نمی‌کرد و نمی‌کوشید که منفی‌های زندگی‌اش را به مثبت تبدیل کند،
هیچیک از این موفقیت‌ها را به دست نمی‌آورد.

«نیچه» فیلسوف آلمانی می‌گوید:



«نه تنها مشکلات را تحمل کن بلکه آنها را دوست بدار!»

مطالعه در زندگی مردان کامیاب، می‌نمایاند که موفقیت اغلب آنها مدیون موانعی بوده که در زندگی آنها پیش آمده، و کامیابی آنها پاداش تلاشهای آنان بوده است.

ویلیام جیمز می‌گوید:

«حتی ضعف و بیماری ما نیز به طور غیر منتظره‌ای به حال ما مفید واقع می‌شوند؛ اگر من تا آن اندازه علیل و ناتوان نبودم، نمی‌توانستم اینهمه کار را انجام دهم!»

وی گرفتار ضعف و علت مزاج بود و همین ضعف و بیماریهای او به طور غیر منتظره‌ای به حالش مفید واقع شد.

کودک دیگری را می‌شناسیم که در یک کلبه چوبی در یک جنگل قدم به دنیا گذارد که فقر و مشکلات زندگی باعث ترقی او گردید؛ اسم او ابراهام لینکلن بود که بزرگترین و محبوبترین رئیس جمهور آمریکا شد. او اگر در خانواده اشراف به دنیا آمده بود یک گواهینامه دکترای حقوق از دانشگاه هاروارد می‌گرفت و یک زندگی زناشویی مقرون با سعادت را آغاز می‌کرد؛ اما هرگز نمی‌توانست آن کلمات دلشسین و بزرگوارانه‌ای که ضمن دومین نطق افتتاحیه‌اش بیان کرد، بر زبان آورد. تاریخ جهان نشان می‌دهد که نیکنامی و سعادت نصیب اشخاصی شده است که در قبال هر گونه اوضاع و احوال، چه خوب، چه بد، شانه از زیر بار مسئولیت خالی نکرده‌اند. آیا تاکنون شنیده‌اید در جایی امنیت، سعادت، راحتی و آرامش وجود داشته باشد اما دشواری و



زحمت نباشد؟ خوشبختی و سعادت طبق شواهد تاریخی در جوامعی وجود دارد که مردمش با حوادث زندگی - با تمام بدیها و خوبیها، با جنبه‌های مثبت و منفی اش - روبه‌رو می‌گردند و برای استفاده از آنها پشت به پشت هم و دوش به دوش هم قدم برمی‌دارند.

اگر فرض شود ما آنقدر در زندگی دلسرد و ناامید باشیم که احساس کنیم هیچ امیدی برای تبدیل ضرر به سود نیست، باز دو دلیل وجود دارد که به تلاش پردازیم:

۱- ممکن است و احتمال دارد موفق شویم.

۲- در صورت عدم موفقیت کوشیده‌ایم راهی به جلو باز کنیم نه عقب نشینی، و این خود عمل و اندیشه‌ای مثبت است که جای افکار منفی را پر می‌کند، و امکان دارد این کار نیروهای پنهانی ما را آزاد کرده و چنان ما را سرگرم کار کند که فرصت تأسف از گذشته را به ما ندهد و این خود عملی است مثبت.

مطمئن باشید تلاش و کوشش راه خود را باز می‌کند و انسان را به پیش می‌برد، درست به عکس غصه و اندوه و نگرانی است که انسان را از پا درمی‌آورد.



برای پرورش طرز تفکری که آرامش خاطر و خوشبختی شما را تأمین کند این دستور را به کار بندید:

«وقتی که سرنوشت، لیموی ترشی به دست شما داد، بکوشید از آن لیموناد شیرینی بسازید!»

يُجَاهِدُونَ فِي سَبِيلِ اللَّهِ وَلَا يَخَافُونَ لَوْمَةَ لَائِمٍ^۱
 در راه خدا جهاد می‌کنند و از سرزنش هیچ ملامتگری
 هراسی ندارند.

«يَا عَلْقَمَةُ إِنَّ رِضَا النَّاسِ لَا يُمْلِكُ وَالسِّتَةُ لَا تُضْبِطُ»^۲
 مردم را راضی نمی‌توان نگاهداشت و دهانشان را نمی‌توان
 بست.» (امام صادق علیه السلام)

چرا از انتقاد ناراحت می‌شوید؟

به خاطر داشته باشید کسی به سگ مرده لگد نمی‌زند.
 اشخاص پست و فرومایه از عیوب و خطاهای اشخاص بزرگ لذت
 فراوانی می‌برند. (شوینهاور)

هرگز انتظار نداشته باشید از شما انتقاد نکنند و هرگز نخواهید
 توانست همه را راضی نگهدارید؛ اغلب مردم از انتقاد نسبت به دیگران

۱. سورة مائده، آیه ۵۴.

۲. بحار الانوار، ج ۶۷، ص ۲.



در خود احساس بزرگی می‌کنند؛ بنابراین، وقتی شما مورد انتقاد قرار می‌گیرید به خاطر بیاورید که غالباً علتش این است که انتقادکننده از این کار احساس بزرگی می‌کند؛ و در اکثر اوقات نشانه این است که شما کار بزرگی انجام می‌دهید و مورد توجه هستید. بسیاری از مردم از تخطئه کردن کسانی که معلومات و موقعیت آنها از خودشان بیشتر است، حظ و لذت و حشیانه‌ای می‌برند.

در سال ۱۹۲۹ واقعه‌ای به وقوع پیوست که غوغایی در محافل فرهنگی برپا کرد.

مردان دانشمند و مطلع از تمام نقاط آمریکا به شیکاگو روی آوردند تا از نزدیک ناظر جریان باشند.

جریان چه بود؟

جوانی که چند سال پیش زندگی خود را از طریق پیش خدمتی، چوب‌بری، معلمی خصوصی و فروش طناب رختشویی می‌گذراند توانست دوره دانشگاه «یل» را به پایان برساند و هم‌اکنون به سمت مدیریت یکی از چهار دانشگاه معروف آمریکا یعنی دانشگاه شیکاگو منصوب شده بود؛ سنش چقدر بود؟ سی سال، اینجا بود که حس عیبجویی و انتقاد فرهنگیان سالمندتر از او گل کرد؛ سیل انتقاد بر این بچه اعجوبه سرازیر شد؛ یکی از سنش ایراد می‌گرفت؛ دیگری از ناپختگی‌اش؛ حتی جراید نیز در این معنی با مخالفانش همصدا شدند. روزی که او را با تشریفات خاصی بر مسند ریاست مستقر ساختند، دوستی به پدرش گفت: «امروز صبح از اینکه دیدم سرمقاله یکی از

روزنامه‌ها پسر شما را به باد تهمت و انتقاد گرفته سخت منقلب شدم.» پدرش گفت: «بلی حمله سختی بود ولی به خاطر داشته باشید: کسی به سگ مرده لگد نمی‌زند.»

«ادوارد هشتم» که پس از نشستن به تخت سلطنت انگلستان این لقب را به خود گرفت، هنگامی که چهارده سال داشت و دوره دانشکده افسری نیروی دریایی انگلستان را طی می‌کرد روزی یکی از افسران نیروی دریایی او را گریان دید؛ علت را پرسید؛ معلوم شد دانشجویان به او لگد زده‌اند.

فرمانده دانشکده، دانشجویان را احضار کرد و توضیح داد: شاهزاده شکایتی نکرده است ولی می‌خواهد بفهمد در این میان چرا شاهزاده را برای چنین رفتار خشونت‌آمیزی انتخاب کرده‌اند.

دانشجویان پس از «مین و مین» و پا به پا کردن اعتراف کردند: می‌خواهند وقتی خودشان به درجه ناخدایی و فرماندهی نیروی دریایی سلطنتی رسیدند بتوانند بگویند: ما به پادشاه اردنگی زده‌ایم.

من درباره شخصی سخنرانی سراپا تمجیدی کردم؛ زنی به من نوشته بود، شخص مزبور ۸ میلیون دلار از پولی که برای کمک به بینوایان جمع‌آوری نموده، سرقت کرده است.

البته این تهمت، پوچ و بی‌اساس بود ولی آن زن در پی حقیقت نمی‌گشت و می‌خواست با شکستن قدر کسی که به درجات بر او برتری دارد، یک نوع لذت پست فطرتانه‌ای ببرد. من نامه او را در سبد کاغذهای باطله انداختم و خدا را شکر کردم که با چنین زنی ازدواج



نکرده‌ام. اگرچه من کلمه‌ای از نامه‌اش استفاده نکردم ولی روحیه نویسنده نامه را به دست آوردم.

«شوپنهاور» سالها پیش گفته است: «مردم فرومایه از اشتباهات و لغزشهای اشخاص بزرگ لذت فراوانی می‌برند.» هنگامی که «جفرسن» یعنی نویسنده اعلامیه استقلال امریکا و حامی دموکراسی، کاندیدای ریاست جمهوری شده بود، رئیس دانشگاه یال اعلام کرد: «اگر این شخص به ریاست جمهوری انتخاب شود، همسران و دختران ما جزو فاحشگان رسمی، آلوده و عاری از ظرافت تقوا قرار خواهند گرفت؛ گویا این تهمت را می‌خواستند به هیتلر بزنند.

به نظر شما کدام کس بود که او را «ریاکار»، «شیاد» و «کمی بهتر از یک جانی» لقب دادند و هنگام عبور از خیابان سوت می‌زده‌اند و مسخره‌اش می‌کردند؟ آیا او غیر از جرج واشنگتن بود؟ خیر!

ممکن است خیال کنید از آن روز تا حال طبیعت بشر تغییر کرده باشد؛ بنابراین، خوب است بدانید کاشف معروفی که خود را به قطب جنوب رسانید و دنیا را متحیر ساخت به او چه گفتند؛ او کاری انجام داد که سالها مردان شجاعی در راه رسیدن به آن از دست رفته بودند؛ ولی پس از آنکه او گرسنگیها خورد و سرماهای بسیار شدید متحمل شد، به طوری که به سرحد مرگ رسید و هشت انگشت پایش را چنان سرما زده بود که می‌بایست قطع شوند، افسران مافوق او، از شهرت و محبوبیت او در آتش حسد می‌سوختند؛ لذا او را متهم ساختند که پولهایی برای مسافرت‌های علمی جمع‌آوری کرده و سپس وقت خود را



در منطقه قطبی به استراحت و ولگردی گذرانیده است. تصمیم آنها در خوار کردن این شخص بقدری جدی بود که اگر دستور مستقیم شخص رئیس جمهور وقت نبود، او دیگر قادر به ادامه کارهایش در مناطق قطبی نبود.

به نظر شما اگر به پشت میز خود می‌نشست با این تهمتها روبه‌رو می‌شد؟!

شما لابد ژنرال گرانت را که اولین پیروزی را برای شمالیهای آمریکا در سال ۱۸۶۲ در یک بعدازظهر به دست آورد و یک شبه، معبود ملت شد؛ و از «ماین» تا «می‌سی‌سی‌پی» را غرق در جشن نموده و حتی ناقوسهای کلیسا به صدا درآمد می‌شناسید؟ او پس از ۶ هفته از این پیروزی بزرگ توقیف شد. آری، قهرمان بزرگ ارتش شمال توقیف شد و از فرماندهی معزول گردید و با سرشکستگی راه خود را گرفت و رفت؛ می‌دانید چرا؟ علت عمده‌اش این بود که حس حسادت رؤسای از خودراضی و مغرور را تحریک کرده بود.

اگر می‌خواهید از انتقاد بی‌جا، نگران نشوید به خاطر داشته باشید که: **انتقاد بی‌جا و ظالمانه، خود یک نوع تعریف و تحسین در لباس مبدل است؛ فراموش نکنید که کسی به سگ مرده لگد نمی‌زند و نیز معتقدیم کسی که به این نکات که برایتان می‌گوییم عمل کند انتقاد او را ناراحت نخواهد ساخت.** در اینجا بد نیست داستان «بوتلر» فرمانده نیروی دریایی آمریکا یعنی همان ژنرال سخت‌گیر و خشنی که تا حال دهها نام روی او گذاشته‌اند نقل کنم؛ او در مصاحبه به من گفت: «من در جوانی



بی نهایت علاقمند بودم که در همه کس اثر خوبی داشته باشم و کمترین انتقاد، مرا ناراحت می کرد؛ ولی سی سال خدمت، پوستم را کلفت کرده و شاید نامی نبود که روی من نگذاشته باشند؛ اما ناسزاهای مردم مرا نگران نمی سازد و حتی اگر بشنوم سر بر نمی گردانم که بدانم کیست!» ممکن است افرادی باشند از انتقاد ناراحت نشوند ولی مسلم است که اکثر ما از انتقاد ناراحت می شویم و خیلی هم سختگیر هستیم.

سالها پیش یکی از خبرنگاران روزنامه نیویورک در کلاس من شرکت کرد و بعد در روزنامه به من سخت حمله کرد؛ من آن را یک اهانت شخصی تلقی کردم و از رئیس هیئت مدیره روزنامه مزبور خواستم به عوض تمسخر و انتقاد مقاله ای را درج و حقایق را تشریح کند تا مجازات با جرم متناسب شود.

اما امروز از آن کار خود پشیمانم؛ زیرا می فهمم نصف کسانی که روزنامه را خریدند هرگز آن مقاله را ندیدند و نصف کسانی که خواندند آن را شوخی بی آزاری تلقی کردند؛ و کسانی که آن را با حرص و ولع خواندند پس از چند روز فراموش کردند؛ بنابراین، مردم به آنچه که درباره من و شما می خوانند فکر نمی کنند؛ آنها هزار مرتبه به سردرد جزئی خود بیشتر از خبر مرگ من و شما توجه و علاقه نشان می دهند.

حتی اگر از شش دوست صمیمی ما یکی نسبت دروغ به ما داد؛ مسخره کرد؛ خیانت نمود؛ گله و شکایت نکنیم؛ زیرا ما از عیسی مسیح عليه السلام بهتر نیستیم که یکی از ۱۲ شاگرد صمیمی اش به او در برابر



وجه کمی معادل ۱۹ دلار خیانت کرد؛ و یکی دیگر از همان صمیمی‌ها هنگام گرفتاری‌اش علناً او را ترک گفت و سه بار قسم یاد کرد که نه او را دیده و نه او را می‌شناسد.

مسئلاً ما نمی‌توانیم جلو زبان مردم را بگیریم ولی کار مهمتری می‌توانیم انجام دهیم و آن اینکه ببینیم از انتقاد بی‌جا و غیر عادلانه ناراحت می‌شویم یا خیر. توجه داشته باشید نمی‌خواهیم بگوییم همه انتقادات را باید نادیده گرفت؛ بلکه می‌خواهیم درباره اهمیت ندادن به انتقادهای بی‌جا صحبت کنیم؛ در اینجا تذکر وضع خانم «روزولت» که بیش از تمام زنان کاخ سفید دوستان صمیمی و دشمنان سرسخت داشته است، به هدف ما کمک می‌کند. او می‌گفت اوائل خجول بودم و از انتقاد سخت می‌هراسیدم؛ یک روز با عمه‌ام مشورت کردم که: «عمه! می‌خواهم چنین و چنان کنم اما می‌ترسم مورد انتقاد واقع شوم». عمه در چشمانم خیره شد و گفت: «تا موقعی که قلباً اطمینان داری حق با توست و درست می‌روی هرگز از گفته مردم ناراحت مشو!» این نصیحت و راهنمایی مرا چون کوهی در برابر انتقادات استوار ساخت؛ بنابراین، به نظر من تنها راه نجات از انتقاد این است که چون مجسمه‌ای ساکت و بی‌حرکت در برابر آن بایستیم و «هرکاری که قلباً یقین داریم درست و صحیح است، انجام دهیم؛ زیرا در هر حال مورد انتقاد واقع خواهیم شد و آن کار را چه بکنیم و چه نکنیم لعن و ناسزا خواهیم شنید!»

از «م.ب» رئیس یکی از شرکتهای بزرگ پرسیدم: در برابر انتقادات، چه اندازه حساسیت به خرج می‌دهی؟ گفت اوائل خیلی حساس بودم



و سعی می‌کردم کسی را که برضد من حرف می‌زند راضی سازم؛ ولی دیدم کاری را که برای جلب رضایت او انجام می‌دهم، سروصدای دیگری را درمی‌آورد و تا می‌خواهم با آن دیگری کنار بیایم داد دو سه نفر دیگر بلند می‌شود؛ سرانجام به اینجا رسیدم که هر کاری را به بهترین وجه ممکن انجام دهم و سپس چتر کهنه‌ای روی سرم بگیرم که باران انتقاد بر آن بیارد.

و بعضی پا را فراتر گذاشته حتی چتر هم روی سر خود برای جلوگیری از انتقاد نمی‌گیرند؛ معتقدند بگذارید بیارد و خیسشان کند تا همه ببینند و لذا می‌بینید نامه‌های انتقادی که برای آنها می‌نویسند علناً در پیش روی مردم می‌خوانند. ما نمی‌توانیم از تحسین چنین مردی که انتقاد را به این نحو تلقی می‌کند خودداری کنیم؛ ما آرامش و توازن تزلزل‌ناپذیر چنین شخصی را تحسین می‌نماییم.

«چالز شوآب» ضمن سخنرانی خود اعتراف کرد مهمترین درسی که تاکنون فراگرفته از یک پیرمرد آلمانی بوده است؛ می‌گفت او ضمن بحث با دیگر کارگران، او را به رودخانه انداختند؛ پس از آنکه با بدن خیس از لای گل و لای به اطاق من آمد، از او پرسیدم به آنها که تو را به رودخانه انداختند چه گفتم؟ با لهجه مخصوص آلمانی گفت: «به آنها خندیدم!»

من این کلمه را سرمشق زندگی خود قرار دادم.

این شعار مخصوص موقعی مفید است که مورد انتقاد بی‌جا قرار می‌گیرید؛ زیرا می‌شود پاسخ کسی که جواب انسان را می‌دهد گفت،



ولی به مردی که می‌خندد چه می‌شود گفت؟

«لینکلن» می‌گفت: «اگر بخواهم نامه‌های انتقادی که برایم می‌آید بخوانم وقت هیچ کاری را نخواهم داشت؛ من کار خود را به بهترین وجهی که می‌توانم انجام خواهم داد؛ اگر خوب از آب درآمد، انتقادات مهم نیست؛ و اگر بد درآمد، فرشتگان هم اگر قسم بخورند که این کار صحیح بوده تأثیری در حقیقت امر نخواهد داشت.

قرآن کریم نترسیدن و توجه نکردن به انتقادات بی‌جا را از صفات نیک کسانی می‌شمارد که در راه خداوند تلاش و کوشش می‌کنند؛ در سوره مائده، آیه ۵۴، می‌خوانیم که: خداوند به مؤمنان دلداری می‌دهد که از بازگشت عده‌ای از اسلام‌نگران نباشند که خداوند به زودی جمعیتی را خواهد آفرید و به اسلام خواهند پیوست که از جمله صفات آنها این است: «...» ، در راه خدا جهاد خواهند کرد و از ملامت و انتقادهای بی‌جای مردم وحشت نخواهند داشت و به آن اهمیتی نخواهند داد!»

در سخنان پیشوایان مذهبی نیز آمده است که شما هرگز نمی‌توانید جلوی زبان مردم را ببندید. در اینجا خوب است به حدیثی که «علقمه» از امام صادق علیه السلام نقل می‌کند استشهاد کنیم:

علقمه می‌گوید: به امام صادق علیه السلام عرض کردم مردم به ما تهمت می‌زنند و نسبت‌های بدی می‌دهند؛ این جریان ما را به شدت ناراحت کرده است؛ امام علیه السلام در پاسخ فرمود: علقمه! همه مردم را نمی‌توان



راضی نگهداشت و جلو زبانشان را نمی توان گرفت؛ شما انتظاری دارید که دربارهٔ پیامبران خدا نیز انجام نشده؛ مگر یوسف علیه السلام را متهم نساختند که قصد زنا داشته! و مگر نگفتند بیماری ایوب کیفر گناهانش می باشد! و مگر به داود علیه السلام این تهمت را نزدند که پرنده ای را تعقیب کرد تا چشمش به همسر «اوریا» افتاد و سپس شوهرش را به جنگ فرستاد تا کشته شد و او را به همسری گرفت! مگر به موسی علیه السلام اتهام دیگری را نبستند تا اینکه خداوند او را تبرئه کرد! و بالاخره مگر تمام پیامبران را ساحر و طالب دنیا نخواندند! مگر نگفتند مریم (آن زن پاکدامن) از راه نامشروع باردار شده! و مگر محمد صلی الله علیه و آله را شاعر و مجنون نخواندند! و مگر به علی علیه السلام چیزهایی که با شأنش هیچ تناسب نداشت نسبت ندادند! مگر نه این است که موسی علیه السلام از خداوند خواست دهان مردم را ببندد تا بدگویی اش نکنند و خداوند پاسخ داد من برای خود این کار را نکرده ام!^۱ با توجه به این گفته ما چه انتظاری داریم که مورد انتقاد واقع نشویم! آیا شما می توانید یکی از پیشوایان مذهبی و معلمان و دانشمندان را پیدا کنید که مردم آنها را مورد انتقاد قرار نداده باشند!

پس اگر می خواهید از انتقاد بی جا نگران نشوید این دستورات را به خاطر بسپارید:



- ۱ - پیامبران و مصلحان و دانشمندان جهان از انتقاد بی‌جا مصونیت نداشته‌اند!
- ۲ - کار خود را به بهترین وجهی که ممکن است انجام دهید و از باران انتقاد نهراسید!
- ۳ - انتقاد بی‌جا و ظالمانه یک نوع تعریف و تحسین در لباس مبدل است و فراموش نکنید: کسی به سگ مرده لگد نمی‌زند!

پیامبر اسلام ﷺ فرمود: بر هر مسلمانی لازم است که همه روز کمک به دیگران کند. کسی عرض کرد: چگونه همگان چنین قدرتی را دارند؟ حضرت در جواب فرمود: کمک، تنها کمک مالی نیست؛ سنگی را که از وسط راه برداری کمک محسوب می‌شود؛ عیادت مریض، امر به معروف و نهی از منکر، حتی سلام و اظهار محبت، کمک می‌باشد.^۱

با کمک به دیگران خود را از نگرانی نجات بخشید

از سرگذشت اشخاصی که با کمک به دیگران خود را فراموش کرده و از چنگ نگرانی نجات یافته‌اند می‌شود کتابی را پر کرد؛ برای نمونه به جریان ذیل توجه کنید:

من یک جایزه دویست دلاری برای کسی معین کردم که بهترین داستان حقیقی در مورد «فائق آمدن بر نگرانی» را بنویسد و افرادی را برای قضاوت تعیین نمودم. از جمله داستانهای رسیده دو داستان بود که ترجیح آنها بر یکدیگر برای داوران مشکل بود و جایزه را بینشان

۱. سفینه البحار، ماده صدق.



تقسیم کردند؛ یکی از آن دو توسط «ر. بورتون» نوشته شده بود که در ذیل می خوانید:

«مادرم نوزده سال پیش به اتفاق دو خواهرم خانه را ترک گفت و تا هفت سال بعد خبری از او نداشتم؛ پدرم سه سال بعد طی حادثه‌ای کشته شد؛ علت این بود که شریک پدرم سرمایه را فروخته بود و از نبود پدرم سوء استفاده نموده فرار کرد؛ داستان را به پدرم تلگراف نمودند و او با عجله مراجعت کرد و همین عجله موجب شد که ضمن حادثه اتومبیل، کشته شود؛ هیچکس به من و برادر کوچکم رغبت نشان نمی داد؛ در آن شهر بی کس و بی پناه ماندیم؛ ما جز و اطفال بی سرپرست شدیم؛ من مدت کوتاهی با یک خانواده فقیر بودم و پس از آنکه رئیس خانواده شغلش را از دست داد، نتوانست مخارج مرا عهده دار شود.

«پس از آن تحت تکفل آقا و خانم «لافتین» درآمدم که مزرعه‌ای در خارج شهر داشتند؛ از عمر آقای لافتین ۷۰ سال می گذشت؛ در بستر افتاده بود؛ او به من گفت: مادامی که دروغ نگویم، دزدی نکنم، و دستوراتش را اجراء کنم، می توانم در خانه اش بمانم. این سه دستور را همچون دستورات کتاب مقدس نصب العین خود ساخته از آن پیروی می کردم.

«پس از چندی به مدرسه رفتم و گریان برگشتم؛ بچه ها مرا اذیت می کردند؛ بچه یتیم می خواندند؛ بینی بزرگم را وسیله مسخره قرار داده بودند؛ می خواستم با آنها نزاع کنم ولی آقای لافتین گفته بود: کسی که از دعوا و نزاع دوری می جوید به مراتب بزرگتر از کسی است که از آن



استقبال می‌کند. بچه‌ها به انواع و اقسام مرا می‌آزردند؛ از این جهت روزی در منزل گریه‌ام بلند شد؛ بانو لافتین نصیحتی به من نمود که تمام ناراحتی و نگرانی‌هایم را از بین برد و دشمنانم را به دوستان صمیمی تبدیل ساخت؛ او به من گفت: اگر خود را به آنها علاقمند نشان دهی و دریایی چه کاری را می‌توانی برای آنان انجام دهی، دیگر تو را به گریه نخواهند انداخت و بچهٔ یتیم خطاب نخواهند کرد. من به درس خواندن پرداختم؛ شاگرد اول کلاس شدم؛ ولی چون به همهٔ شاگردان کمک می‌کردم و تکلیفشان را برایشان می‌نوشتم، از این جهت به من حسد نمی‌ورزیدند.

«در همسایگی ما دو زارع پیر و فرتوت وزنی وجود داشت که شوهرش او را رها ساخته، رفته بود؛ من مرد این چهارخانه بودم؛ دو سال به اینها خدمت کردم؛ همیزم برایشان می‌شکستم؛ گاوشان را می‌دوشیدم؛ حیواناتشان را آب و خوراک می‌دادم؛ من دیگر به جای لعن و نفرین همواره دعای خیر می‌شنیدم؛ همه مرا دوست خود می‌خواندند؛ در بازگشت من از خدمت سربازی عده‌ای بیش از ۸۰ مایل راه به استقبال من آمده بودند؛ ابراز علاقه‌ها بی‌آلایش بود؛ و از آنجا که سرگرم و مشغول مساعدت و خدمت به دیگران بوده و هستم چندان نگرانی ندارم.»

دکتر «ف. لوپ» که مدت ۲۳ سال به ورم مفاصل مبتلا و بستری بود، برای رهایی از نگرانی از طریق کمک به انسانها وارد شد؛ یکی از افرادی که با او مصاحبه کرده برایم نوشت: «هرگز در عمرم مردی



نوع پرست تر از او ندیده‌ام و همچنین کسی را سراغ ندارم که از زندگی‌اش چون او استفاده کرده باشد!»

تصور می‌کنید این بیمار بستری چگونه تا این حد از زندگی‌اش توانست استفاده نماید؟

آیا از مردم گله می‌کرد؟ آیا منتظر بود مردم اطرافش را بگیرند؟ خیر! او خدمت کردن را شعار خود قرار داد؛ اسامی و آدرس بیماران و اشخاص علیل را به دست آورد و با نوشتن نامه‌های امیدبخش، هم خود و هم آنها را خوشحال ساخت؛ با این کار وضعی به وجود آورد که افراد بیمار و علیل به هم نامه بنویسند؛ و بالاخره او یک سازمان ملی بنام «انجمن اسیران بیماری» تأسیس کرد و خود سالیانه از همان روی تخت خود به طور متوسط ۱۴۰۰ نامه می‌نوشت و هزاران نفر بیمار و علیل را با تهیه کتاب و وسایل تبلیغاتی برای اعضاء انجمن، خوشحال ساخت. فرق او با مردم دیگر در این بود که آنها همیشه گله‌مند و شاکی هستند که چرا دنیا همه وسایل آسایش آنان را فراهم نمی‌کند ولی دکتر لوپ خودش را وقف دلشاد ساختن افراد کرده بود و این برایش شادی و سرور آور بود.

دکتر «آدلر» از معروفترین دکترهای روانشناسی، به بیماران خیالاتی می‌گفت: «بکوشید فکر کنید که هر روز چطور می‌توانید شخصی را خوشحال سازید؛ اگر این دستور را به کار بندید، چهارده روزه کاملاً بهبودی خواهید یافت!»

آدلر عقیده دارد بیماران خیالاتی همیشه به دنبال بهانه‌ای برای



اوقات تلخی می‌گردند، اگر هر روز یک کار خوب برای دیگران انجام دهند، بزودی شفا خواهند یافت.

ممکن است پرسید این کار خوب چه کاری است؟ محمد پیامبر اسلام ﷺ می‌گوید:

«تَبَسُّمُ الرَّجُلِ فِي وَجْهِ أَخِيهِ حَسَنَةٌ^۱؛ کار خوب آن است که تبسمی از سرور بر چهره دیگری ظاهر سازد.»

در جای دیگر پیامبر اسلام ﷺ فرموده است:

«مَنْ سَرَّ مُؤْمِنًا فَقَدْ سَرَّنِي وَمَنْ سَرَّنِي فَقَدْ سَرَّ اللَّهَ^۲؛ کسی که یک نفر مؤمن را مسرور سازد، مرا مسرور ساخته، و کسی که مرا خوشحال سازد خدا را خرسند نموده است.»

اسلام در این مورد دستورات جالب و ارزنده‌ای دارد؛ در کتابهای احادیث اسلامی باب مخصوصی به نام «باب ادخال السرور (خوشحال ساختن مردم)» و یا «باب گره‌گشایی» گشوده شده، و در آن احادیث متعددی آمده است.

ولی یادآوری این نکته لازم است که محمد پیامبر اسلام ﷺ دایره کار نیک را آنچنان توسعه داده که هر کس قدرت انجام آن را دارد؛ در حدیثی می‌خوانیم که پیامبر ﷺ فرمود: «هر مسلمانی باید روزانه یک



کار نیک انجام دهد.» گفته شد «چه کسی این قدرت را دارد؟» پیامبر ﷺ فرمود: «برطرف کردن چیزی از راه، که موجب آزار مردم می شود یک کار نیک است؛ نشان دادن راه و آدرسی؛ عیادت بیمار؛ راهنمایی به کار نیک؛ جلوگیری از کار خلاف؛ و پاسخ سلام دادن، هر کدام خود یک کار نیک است.^۱»

چرا یک کار خوب هر روز این اثر حیرت آور را می گذارد؟ این به آن خاطر است که وقتی به فکر دیگران بودیم از خیالات بیجا درباره خود که موجب نگرانی و مالیخولیاست، باز می مانیم.

بانو «ویلیام مون» دستور دکتر آدلر را در یک روز انجام داد و رفع غصه و نگرانی اش شد؛ وی اینطور جریانش را تعریف کرد:

«پنج سال پیش در دریای غصه غوطه ور بودم؛ هرچه عید مذهبی نزدیکتر می شد، بر اندوه من اضافی می گشت؛ زیرا من پس از چند سال که قرین سعادت بودم، شوهرم را از دست داده بودم؛ عید امسال می بایست تنها به سر برم؛ دیگر آن شوهر مهربان را نداشتم؛ دوستان از من دعوت کردند ولی چون می دانستم «افسرده دل افسرده کند انجمنی را» نپذیرفتم؛ روز عید از اداره خارج شدم و حیران در خیابانها بین مردم، خوشحال و مسرور حرکت می کردم؛ به ایستگاه اتوبوس رسیدم؛ همانند ایامی که همسرم زنده بود، به فکر افتادم سوار اتوبوس



شوم و تا آخر خط بروم؛ چندان طول نکشید که شاگرد شوهر آخر خط را اعلام کرد؛ به خود، آمدم پیاده شدم؛ قدم می‌زدم که خط بعدی بیاید با آن برگردم؛ در این اثنا چشمم به معبد افتاد که سر و رویش پر از چراغ بود و جشن را نشان می‌داد، وارد شدم؛ فقط یک نفر بیشتر نبود؛ روی نیمکتی نشستم از فرط خستگی و غم و گرسنگی که از صبح تا حال هیچ نخورده بودم، خواب رفتم.

«پس از بیداری در حالی که ترس مرا فرا گرفته بود و نمی‌دانستم کجا هستم، دو کودک را دیدم که برای تماشای جشن آمده بودند؛ بچه‌ها از دیدن من ترسیدند، ولی من آنها را مطمئن ساختم که به آنها کاری ندارم؛ لباسهایشان کهنه بود؛ پرسیدم پدرتان کیست، معلوم شد یتیم هستند؛ نه پدر دارند و نه مادر؛ وضع آنها از من بدتر بود؛ من از غصه خوردن خود پیش آنها شرمنده شدم؛ آنها را به مغازه‌ای بردم و پس از خوردن غذا برایشان مقداری شیرینی و چند هدیه خریدم؛ دلتنگی من به طور سحرآمیزی برطرف شد؛ این دو طفل یتیم به من یک وجد و سرور و خود فراموشی واقعی بخشیدند که ماهها از آن بی‌نصیب بودم؛ در ضمن صحبت با آنها حس شکرگزاری من بیدار شد؛ خداوند را سپاس گفتم که چقدر به من لطف دارد؛ من در کودکی تمام این اعیاد را در آغوش پرمهر و محبت پدر و مادر گذراندم؛ متوجه شدم خدمتی که این دو کودک به طور غیرمستقیم درباره‌ی من انجام دادند، خیلی بیش از نیکی است که من در مورد آنها به کار بردم؛ این تجربه به من آموخت که لازم است دیگران را دلشاد سازیم، تا خودمان خوشحال و دلشاد باشیم. و



دریافتم که خوشحالی و مسرت ثمره نیکی است؛ از کمک و همراهی به دیگران بود که من توانستم بر ترس، نگرانی و خودخوری غلبه یابم؛ نه تنها در آن موقع بلکه از آن به بعد برای همیشه عوض شدم.

از میان داستانهای واقعی که در دنیا اتفاق افتاده که افرادی با نیکی ناراحتی خود را فراموش کرده اند، جریان بانو «پاتز» است که خود داستان نویس بود؛ او می گوید:

«یکسال تمام به بیماری قلب مبتلا بودم و از ۲۴ ساعت، ۲۳ ساعت آن باید در بستر باشم؛ در آن موقع حداکثر فاصله ای که می توانستم با تکیه به کلفت منزل راه بروم، از اطاق خواب تا باغ منزل بود؛ انتظار داشتم باقی عمر را با علیلی بسر برم؛ اگر ژاپنیاها به ناوگان آمریکا حمله نمی کردند، من هرگز زندگی را دوباره آغاز نمی کردم؛ در موقع حمله ژاپنیاها هرج و مرج عجیبی حکمفرما شد؛ یک بمب در نزدیکی منزل ما منفجر شد که مرا از تخت به زیر انداخت؛ مأمورین صلیب سرخ مشغول جمع آوری زنان و کودکان افسران شدند؛ و یکی از آنها از من خواهش کرد من مرکز تلفن آنها باشم؛ هر زنی که از شوهرش خبر ندارد به من تلفن کند و هر افسری که می خواهد از زن و بچه اش خبر بگیرد از من بپرسد؛ خود به زودی فهمیدم که شوهرم سالم است و کوشیدم زنانی را که از شوهرشان اطلاع نداشتند آگاه سازم؛ و آنها را که شوهرشان کشته شده بود تسلی دهم؛ تعداد این عده اخیر از دو هزار هم تجاوز می کرد، ابتدا همانطور که روی تخت بودم تلفن ها را جواب می دادم؛ بعد برخاستم و نشستم؛ سپس ضعف خود را فراموش کرده از

تخت به زیر آمدم؛ من در راه کسانی که بدبخت تر از من بودند خود را فراموش کردم؛ از آن به بعد، دیگر جز برای هشت ساعت استراحت روی تخت نرفتم؛ اکنون خوب می فهمم که اگر ژاپنیها حمله نمی کردند، من همان زندگانی خسته کننده را محتملاً ادامه می دادم؛ زیرا پس از استراحت روی رختخواب نرم و راحت، دیگر دلم نمی خواست آن را ترک کنم و بدون اینکه متوجه باشم اراده ام را در اینکه خود را شفا دهم، از دست داده بودم.

«این واقعه از وقایع ناگوار تاریخ آمریکاست، ولی برای من مهمترین واقعه حیاتم به شمار می رود؛ این بحران به من نیرو و قدرتی داد که هرگز فراموش نمی کنم؛ من توجه خود را به امور دیگران معطوف داشتم و فرصت اینکه به خود بیندیشم نداشتم و به نتیجه ای رسیدم که در زندگی من بیش از هر چیز حائز اهمیت است.»

یک سوم کسانی که به پزشکان روانی مراجعه می کنند، اگر مانند این بانو هم خود را صرف رسیدگی به دیگران کنند، شفا خواهند یافت؛ این نظریه من نیست بلکه گفته پزشک روانشناس است.

این کاری است که همه ما می توانیم انجام دهیم. آیین مقدس اسلام پیروان خود را به انجام اعمال نیک فرمان داده و برای چنین کسانی پاداش بزرگی قائل شده است؛ در جایی می خوانیم که از پیامبر اسلام ﷺ پرسیده شد: محبوبترین فرد از نظر خداوند کیست؟ در



پاسخ فرمود: «أَنْفَعُ النَّاسِ لِلنَّاسِ^۱ (کسی که منافعش بیشتر به مردم می‌رسد).» و در مورد رسیدگی به ایتمام می‌فرماید: «من و سرپرست یتیم همانند این دو انگشت در بهشت همسایه‌ایم، در صورتی که پرهیزکار باشد.»

روشن است کسی که با توجه به برنامه‌های مذهبی به انجام اعمال نیک بپردازد، آرامش بیشتری نیز پیدا خواهد کرد.

ممکن است افرادی بگویند: «تمام این حرفهایی که در مورد ابراز علاقه کردن به دیگران گفته می‌شود مهم‌ل و باطل است، صرفاً از همان حرفهای فریبنده مذهبی است و به درد ما نمی‌خورد، ما می‌خواهیم کیسه را پر پول کنیم، می‌خواهیم هر چه به دستمان رسید برابیم، دیگران هر چه می‌خواهند بشوند.»

خوب، عقیده شما این است، ولی اگر فکر شما صحیح باشد معنی آن این است که تمام فلاسفه و مربیان بشر و پیامبران الهی، یعنی محمد، عیسی، کنفوسیوس، افلاطون، بودا، ارسطو و سقراط همه اشتباه کرده باشند؛ ممکن است شما به تعلیمات پیشوایان مذهبی با نظر تمسخر بنگرید، بنابراین خوب است به گفته دو نفر از ملحدان و کسانی که به خدا قائل نیستند گوش فرادهید:

یکی از آنها پرفسور «ا. هوسمن» استاد سابق دانشگاه کلمبیا است که طی نطقی در سال ۱۹۳۶ تحت عنوان «نام و ماهیت شعر» اظهار داشت:



«بزرگترین حقیقتی که تاکنون ابراز شده و عمیقترین اکتشافات اخلاقی، این چند کلمه است که عیسی علیه السلام گفته است: کسی که در فکر زندگی خودش بود آن را گم می‌کند؛ و کسی که به خاطر دیگران زندگی را فراموش کرد، آن را یافته است.»

این کلمات را تاکنون مکرر از زبان واعظان مذهبی شنیده‌اید، و «ا. هوسمن» که یک آدم ملحد و بدبین و بارها در صدد خودکشی بوده اقرار می‌کند: کسی که بیشتر در فکر زندگی خویش است، از آن بهره‌ای نخواهد برد و آدم تیره‌روزی است؛ ولی کسی که زندگی خود را در راه خدمت به خلق گذاشت، مسرت باطنی‌اش تأمین شده و زندگی حقیقی را خواهد یافت.

اگر حرف این یکی در شما اثر نکرده بگذارید حرف نفر دوم را نیز برایتان نقل کنم، این شخص «تئودور دریز» معروفترین ملحد قرن بیستم است که تمام مذاهب را مسخره می‌کرد؛ و آنها را افسانه‌های جن و پری می‌خواند؛ و زندگی را پوچ و بی‌معنی می‌شمرد؛ ولی از یک اصل که پیامبران می‌آموختند طرفداری می‌کرد و آن خدمت به خلق بود و می‌گفت:

«اگر کسی بخواهد از زندگی‌اش بهره‌مند شود، باید در صدد طرح و نقشهٔ اصلاح امور، نه تنها برای خودش بلکه برای دیگران هم باشد؛ زیرا سعادت و خوشبختی انسان منوط به سعادت دیگران است و بالعکس.»

اگر بخواهیم این گفته را به کار بندیم باید هر چه زودتر دست به کار شویم، زیرا عمر گذراست؛ و ما فقط یک بار از این راه می‌رویم پس چه



بهتر که از هم اکنون شروع کنیم.

اگر می خواهید نگرانی را از خود دور ساخته و سعادت و
خوشبختی را پیدا کنید این دستور را به کار برید:
«با نشان دادن همدردی و علاقمندی به دیگران خود را فراموش کن! و
هرچه زودتر کار خوبی که تبسمی بر لبان کسی ظاهر سازد انجام ده!»

أَحَبُّ إِخْوَانِي إِلَيَّ مَنْ أَهْدَى إِلَيَّ عُيُوبِي^۱

(امام صادق علیه السلام)

در میان برادران دینی آن کس را بیشتر دوست دارم که عیبهایم را به من بنمایاند.

اشتباهاتی که تاکنون مرتکب شده‌ام

عقائد و نظریات دشمنانمان دربارهٔ ما بیشتر مقرون به حقیقت است تا عقائد و نظریات خودمان.
(لاروشفوکلد)

یکی از روزنامه‌نگاران معروف امریکا در سن پیری به عقب‌نگریست و شخصیت پنجاه سال خود را این طور توصیف کرد:

«جوانی بودم پرمدعا، فوق‌العاده عصبی، مغرور، و از خودراضی.»

از کجا که من و شما هم بیست سال دیگر نظیر همین صفات را برای توصیف شخصیت خود به کار نبریم!

اجازه بدهید برای شما پیرامون مردی صحبت کنم که با دریافتن



عیوب خود به مرحله استادی رسیده بود؛ یعنی، کسی که مرگش در نیویورک همچون برق، کشور آمریکا را آنآ متوجه خود ساخت؛ او از رجال برجسته اقتصادی آمریکا بود.

این شخص «ه. پ. هوول» بود؛ هنگامی که علت موفقیتش را از او پرسیدم - با اینکه زندگی اجتماعی خود را ابتدا از منشی‌گری آغاز کرده بود - در پاسخ گفت:

«سالهاست دفتری تهیه کرده‌ام که تمام ملاقاتهایی را که در ظرف روز نموده‌ام در آن یادداشت می‌کنم؛ خانواده‌ام هرگز در شبهای شنبه برنامه‌ای برایم تعیین نمی‌کنند؛ زیرا می‌دانند که من قسمتی از شبهای شنبه را به آزمایش خویشتن و بررسی و مرور کارهایی که در طی هفته انجام داده‌ام می‌پردازم؛ بعد از شام تنها به اطاقی می‌روم و دفترچه خود را باز کرده و درباره هر یک از مصاحبات، مذاکرات و ملاقاتهایی که در طول هفته صورت گرفته فکر می‌کنم و خود را بازجویی می‌کنم که چه کار صحیحی انجام داده‌ام؟ و چه اشتباهی از من سرزده است؟ و از چه راهی می‌توانم خود را اصلاح کنم؟ و از آن واقعه چه درس عبرتی می‌توانم بگیرم؟ گاهی در اثر این مرور و بررسی هفتگی، متألم می‌شوم و از خبط و اشتباهاتم حیران می‌گردم؛ البته با گذشت سالها از این خبطها و اشتباهات کاسته شده است؛ و این روش تزکیه نفس، سالهاست ادامه دارد و بیشتر از تمام کارهایی که به آن دست زده‌ام به حالم سودمند است.»

ممکن است این شخص این فکر را از «بنیامین فرانکلین» گرفته



باشد، با این تفاوت که فرانکلین هر شب به بررسی کارهایش می‌پرداخت؛ او دریافته بود: سیزده عیب بزرگ دارد که از آن جمله است: تلف کردن وقت، تشویش درباره موضوعات جزئی و جر و بحث کردن با دیگران. او عاقل بود و دریافته بود که اگر این موانع را از میان بر ندارد به جایی نخواهد رسید؛ لذا مدت یک هفته تمام، روزانه با یکی از عیوب مبارزه می‌کرد و نتیجه این نبرد را یادداشت می‌نمود؛ هفته بعد به سروق یکی دیگر از عادات بدش می‌رفت و مجهز و آماده، با آن روبه‌رو می‌گردید؛ و این مبارزه را مدت دو سال ادامه داد؛ و اینجاست که می‌توانیم دریابیم چرا او متنفذترین و محبوبترین مردان کشور خود گردید.

من هم در قفسه بایگانی خود پوشه‌ای دارم که در آن خطاهایی را که در زندگی مرتکب شده‌ام ثبت و ضبط می‌نمایم؛ بعضی اوقات این یادداشتها را به منشی خود دیکته می‌کنم ولی گاهی آنها به قدری خصوصی و در عین حال به قدری احمقانه است که خودم با دست خود آن را می‌نویسم. البته اگر من نسبت به خود امین بودم باید یک قفسه بایگانی مملو از این یادداشتها داشته باشم و صادقانه امروز می‌گویم: «من کارهای احمقانه و خبط‌های بی‌حد و اندازه‌ای مرتکب شده‌ام!»

هنگامی که پوشه مزبور را باز می‌کنم و به انتقاداتی که بر خود گرفته‌ام مرور می‌کنم، آنها مرا در بزرگترین و سخت‌ترین مشکل یعنی اداره و اصلاح خودم یاری می‌کنند.

من سابقاً دیگران را مسئول مشکلات خود می‌دانستم ولی هر چه



پیر می شوم و عاقل تر می گردم پی می برم که در تجزیه و تحلیل نهایی، خود مقصر و مسئول تمام بدبختیهای خود هستم.

«ناپلئون» در «سنت هلن» می گفت: «هیچکس به جز خودم مسئول سقوط من نیست؛ من بزرگترین دشمن خود و باعث سرنوشت فلاکتبار خویش بوده ام!»

این اشتباهات و اعمال احمقانه انسان است که او را به فلاکت می کشد.

یکی از دانشمندان می گوید: «هر کسی در هر روز دست کم پنج دقیقه احمق و خطاکار است و عاقل آن است که از این حد تجاوز نکند!»

شخص ضعیف النفس از کوچکترین انتقاد خشمگین می شود، اما شخص فهمیده از انتقادکنندگان نکته ها می آموزد.

«والث ویتمن» می گوید: «آیا شما فقط از کسانی درس زندگی آموخته اید که مدح و تمجیدتان می کردند و تسلیم نظریات و عقائد شما می شدند؟ آیا از کسانی که شما را به چیزی نمی گرفتند، در مقابل شما ایستادگی و با شما بحث و مناظره می کردند، درسهای بزرگ و مفیدی نیاموخته اید؟ بیایید پیش از آنکه دشمنان عیبهای ما را بگویند خودمان به سختی عیبجوی خودمان باشیم و درصدد علاج عیبهای خویش بر آییم.»

امیر مؤمنان (علیه السلام) با جمله کوتاهی ما را به این حقیقت واقف می سازد که باید پیش از دیگران، خود از عیبهای خویش آگاهی داشته باشیم؛ آن

حضرت می‌فرماید: «جَهْلُ الْمَرْءِ بِعُيُوبِهِ مِنْ أَكْبَرِ ذُنُوبِهِ؛ ناآگاهی شخص از عیبهایش از بزرگترین گناهانش محسوب می‌گردد.»

و در جای دیگر می‌فرماید: «طُوبَى لِمَنْ شَغَلَهُ عَيْبُهُ عَنْ عُيُوبِ النَّاسِ؛ خوشا به حال آنکس که توجه به عیب خود او را از دیدن عیوب دیگران بازدارد.»

و در مورد دیگری به امام حسین علیه السلام می‌فرماید: «أَيُّ بَيِّنَةٍ أَنَّهُ مَنْ أَبْصَرَ عَيْبَ نَفْسِهِ شُغِلَ عَنْ عَيْبِ غَيْرِهِ؛ پسرم! کسی که عیب خویش را ببیند، از توجه به عیوب دیگران باز می‌ماند.»

راستی اگر شخصی شما را احمق و دیوانه بخواند چه می‌کنید؟
خشمناک می‌شوید، متغیر می‌گردید؟ ببینیم لینکلن در این مورد چه می‌کرده است:

استانتون از این خشمناک شده بود که رئیس جمهور چرا در کارش دخالت کرده و دستور انتقال چند هنگ سرباز او را داده است و سوگند یاد کرد که اگر لینکلن احمق نبود چنین دستوری را نمی‌داد. این خبر به گوش لینکلن رسید، به آرامی گفت: «اگر استانتون مرا احمق و دیوانه خوانده من باید احمق باشم، زیرا تقریباً در اکثر مواقع حرفش درست است؛ الان می‌روم ببینم قضیه از چه قرار است!»

پس از ملاقات، وزیر جنگ (استانتون) او را متقاعد ساخت که دستورش اشتباه و غلط بوده، لینکلن فوراً آن را پس گرفت.

لینکلن، از انتقاداتی که با بی‌نظری و اطلاع و به نیت همکاری و



مساعدت اظهار می‌شد، استقبال می‌کرد.

آیا ما این انتقادات را با آغوش باز می‌پذیریم؟ باید بپذیریم! زیرا همه افکار و اعمال ما صحیح و درست نیست!
«اینشتین» که از متفکرترین دانشمندان عصر حاضر است اعتراف می‌کند که:

«نود و نه درصد استنتاجات من اشتباه بوده است!

«البته من این حرف را قبول دارم ولی به محض اینکه کسی از من انتقاد می‌کند اگر مواظب خودم نباشم حالت دفاعی به خود می‌گیرم؛ رنگم تغییر می‌کند؛ ما همه از انتقاد متغیر می‌شویم و از تمجید و تحسین خوشمان می‌آید بدون اینکه توجه کنیم این انتقاد یا تحسین به جا و به مورد است یا خیر!

«ما زادگان استدلال و منطق نیستیم بلکه مخلوق احساسات هستیم؛ عقل و منطق ما چون قایق کوچکی است که در دریای ژرف تاریک و متلاطم احساسات، به این سو و آن سو پرتاب می‌شود؛ اکثر ما فعلاً به خود خوشبین هستیم ولی پس از چهل سال اگر به عقب سرنگاهی بکنیم بر آنچه امروز هستیم می‌خندیم!»

در اینجا خوب است به یک دستور توجه کنید و آن اینکه در مقابل انتقادات ناروا چه باید بکنید:

هنگامی که احساس می‌کنید هدف تیر انتقادات بی‌مورد و بی‌جا قرار گرفته‌اید، چرا لحظه‌ای مکث نمی‌کنید که به خود بگویید یک



دقیقه تأمل کن، من که کامل و معصوم نیستم و در جایی که اینشتین در فرضیات و عقایدش ۹۹ درصد اشتباه کند، ممکن است من هم ۸۰ درصد به خطا بروم و سزاوار این انتقاد باشم؛ اگر به خطا رفته‌ام، باید از انتقادکننده سپاسگزار باشم.

«چارلز لاکن» مدیر شرکت «پی» سالی چند میلیون صرف تبلیغات می‌کند، اما از میان نامه‌ها، نامه‌های انتقادی را مطالعه می‌کند که از آنها درسی بگیرد.

شرکت اتومبیل‌سازی فورد اخیراً کارمندان خود را دعوت کرد و رأی گرفت که شرکت را انتقاد کنند.

یک فروشنده صابون را می‌شناسم که خواهش می‌کرد از کارش انتقاد کنند؛ او نخستین دفعه‌ای که دست به فروش صابون «کولگیت» زد، سفارشات به قدری کم بود که می‌ترسید شغلش را از دست بدهد؛ از آنجا که می‌دانست صابون از نظر جنس نقصی ندارد، متوجه شد که عیب از خودش است؛ او به راه افتاد و از تاجرانی که صابونش را نمی‌خریدند می‌پرسید: نیامده‌ام صابون بفروشم، می‌خواهم بدون ملاحظه به من بگویید من چه خبط و اشتباهی دارم که صابون را از من نخریدید؟ شما به مراتب از من با تجربه‌تر و موفق‌تر هستید، خواهش می‌کنم انتقادات خود را صریحاً بگویید.

این طرز رفتار باعث شد دوستان فراوانی به دست آورد. تصور می‌کنید عاقبت کار او به کجا انجامید؟ او امروز رئیس شرکت صابون‌سازی «کولگیت و پام الیو» می‌باشد که از بزرگترین شرکتهای



سازنده جهان است. در سال گذشته در سرتاسر امریکا فقط چهارده نفر بودند که بیش از درآمد او (یعنی ۲۴۰۱۴۱ دلار) عایدی داشتند. از امروز هر وقت کسی متوجه شما نبود پیش آئینه رفته از خود بپرسید آیا شما هم از گروه افرادی همچون فرانکلین و رئیس شرکت صابون سازی و... هستید یا خیر؟

برای رفع نگرانی و عصبانیت از انتقاد، این دستور را به کار بندید:
خطا و اشتباهات خود را در دفتری ثبت، و کارهای خویش را انتقاد کنید. از آنجا که نمی‌توانید یقین به بی‌عیب و نقص بودن خود داشته باشید، خوب است در طلب انتقادات بی‌غرضانه و مساعد و مفید، برآیید.

در روایات اسلامی می‌خوانیم که یکی از مسلمانان همه روز صبح در مسجد پیامبر اسلام ﷺ بر می‌خاست و این جمله را می‌گفت: «رَحِمَ اللهُ مَنْ أَهْدَى إِلَيَّ عُيُوبِي؛ خدا رحمت کند کسی را که عیبهای مرا به من بازگوید.»

شخصی به پیامبر اسلام ﷺ گفت:

من قبلاً حافظه‌ام خوب بود، و محفوظات ذهنم زود به خاطر می‌آمد ولی اکنون فراموشی و نسیان عارضم شده است.

پیامبر ﷺ فرمود:

شاید عادت داشته‌ای هنگام ظهر استراحت کنی و ترکش نموده‌ای؟

گفت: آری!

پیامبر ﷺ به او فرمود: استراحت نیمه روز را ترک نکن که حافظه‌ات همچون نخست خواهد شد انشاءالله!^۱

استراحت و خواب

علت گشودن فصلی درباره‌ی جلوگیری از خستگی - با اینکه این کتاب درباره‌ی رفع نگرانی بحث می‌کند - روشن است؛ زیرا خستگی اغلب تولید نگرانی می‌کند و یا دست کم شخص را مستعد نگرانی می‌سازد؛ هر دانشجوی پزشکی هم می‌داند که خستگی مقاومت بدن را در برابر بیماری کم می‌کند؛ و هر روانشناسی آگاه است که خستگی از

۱. سفینه البحار، باب قیل.



قدر مقاومت انسان در برابر احساسات، ترس و نگرانی می‌کاهد. ولی مدیر آزمایشگاه فیزیولوژی دانشگاه شیکاگو در کتاب معروف خود که دربارهٔ استراحت و رفع خستگی نوشته، پا را از این فراتر گذارده و پس از سالها مطالعه دربارهٔ به‌کار بستن روش رفع خستگی در معالجات پزشکی، چنین اعلام می‌دارد: «در جایی که استراحت کامل حکمفرماست هیچگونه حالت عصبی و احساساتی نمی‌تواند وجود داشته باشد.»

بنابراین، پیش از آنکه خسته شوید، مکرر استراحت کنید؛ می‌دانید چرا؟ زیرا خستگی به سرعت شگفت‌انگیزی متراکم می‌شود! دستور بالا را می‌توانید از قلب خود بگیرید:

خونی که قلب هر شبانه روز بیرون می‌دهد و در رگها به گردش درمی‌آورد، می‌تواند جایی به اندازهٔ یک نفتکش را پر کند! اما چگونه قلب تحمل این کار را دارد؟

اغلب مردم تصور می‌کنند که قلب در تمام مدت کار می‌کند و استراحت ندارد ولی می‌توان گفت که قلب در هر ۲۴ ساعت، دوازده ساعت استراحت می‌کند، چرا که در هر دقیقه به طور متوسط ۷۵ ضربان دارد؛ یعنی، هر ضربان ۸/۰ ثانیه؛ و هر ضربان شامل سه مرحله است: انقباض دهلیزها ۱/۰ ثانیه؛ انقباض بطنها ۳/۰ ثانیه؛ و استراحت عمومی ۴/۰ ثانیه.

ارتش آمریکا پس از آزمایشهای مکرر دریافته که حتی مردان جوان



مشق دیده و آزموده اگر ساعتی ده دقیقه استراحت کنند و کوله پشتی را زمین بگذارند، بهتر می توانند بدوند و بیشتر می توانند استقامت کنند. شرکت فولادسازی «بتلیهیم» با آزمایشی ثابت کرد که یک کارگر در صورتی که وقت بیشتری صرف استراحت کند، کار بیشتری می تواند انجام دهد.

آزمایش چنین بود که پس از مطالعات علمی درباره علل خستگی دریافتند که یک کارگر که فعلاً در روز ۱۲ تن و نیم آهن بار اتومبیل می کند در صورت استراحت بیشتر، می تواند در روز ۴۷ تن آهن بار بزند؛ این رقم حدود چهار برابر آن مقدار اولیه است و تازه کارگر هم خسته نشده است.

برای اثبات این ادعا شخصی را مأمور کردند که مأمور یکی از کارگران شود و از روی ساعت به او بگوید این آهن را بردار و راه برو... حالا بنشین استراحت کن؛ تصور می کنید چه نتیجه ای داد؟ آن کارگر در روز ۴۷ تن آهن حمل کرد در حالی که دیگران فقط ۱۲/۵ تن، و در مدت سه سال که تحت آزمایش بود کمتر از آن مقدار حمل نکرد؛ علت موفقیتش این بود که قبل از احساس خستگی استراحت می نمود؛ او تقریباً در هر ساعت ۲۶ دقیقه کار می کرد و ۳۴ دقیقه استراحت می نمود؛ استراحتش زیادتر از کارش بود؛ و با وجود این، چهار برابر دیگران کار انجام می داد.

شما فکر می کنید چرچیل که هنگام جنگ جهانی دوم در سن هفتاد سالگی روزی ۱۶ ساعت کار می کرد، رمز و سرّ آن چه بود؟ او هر روز تا



ساعت ۱۱ در بسترش کار می‌کرد؛ یعنی، گزارشهای رسیده را می‌خواند و دستوراتش را دیکته می‌کرد؛ و بعد از نهار یک ساعت می‌خوابید، غروب هم قبل از شام دو ساعت می‌خوابید؛ او نمی‌خواست خستگی را درمان کند بلکه جلوی آن را می‌گرفت؛ و چون کراراً استراحت می‌کرد می‌توانست تا چندین ساعت از نیمه شب گذشته، بدون احساس خستگی و ناراحتی به کار خود ادامه دهد.

«راکفلر» که رکورد ثروت را در دنیا برده بود! و ۹۸ سال عمر نمود علاوه بر داشتن استعداد طول عمر، دلیل دیگرش هم این بود که عادت داشت هر روز ظهر نیم ساعت در اطاق کارش بخوابد؛ در روی نیمکت اطاق کارش دراز می‌کشید و در این نیم ساعت حتی جواب تلفن رئیس جمهور آمریکا را هم نمی‌داد.

«ادیسون» انرژی و قدرت و تحمل فوق العاده خود را - که می‌گویند شبانه روز ۲۰ ساعت کار می‌کرد - مرهون آن عادت خود می‌دانست که هر وقت دلش می‌خواست می‌خوابید.

من با «هنری فورد» کمی قبل از هشتادمین سال تولدش مصاحبه کردم و از بشاشت و طراوت او در تعجب ماندم؛ رازش را پرسیدم، او در پاسخ گفت:

«من هرگز در جایی که بتوانم بنشینم نمی‌ایستم و جایی که بتوانم دراز بکشم نمی‌نشینم!»



اگر می‌توانید بعد از ظهر چرتی بزنید و اگر نمی‌توانید سر شب پیش



از غذا حداقل یک ساعت دراز بکشید! این کار از آب خوردن هم ارزان‌تر و اثرش ۵۴۶۸ مرتبه بیشتر از یک استراحت ممتد و طولانی است.

استراحت و خواب در نیمهٔ روز به حافظهٔ انسان نیز کمک می‌کند.



بگذار باز هم تکرار کنم، از قلب خود درس بگیرید، مکرر و متوالی استراحت کنید؛ و قبل از احساس خستگی به استراحت بپردازید تا هر روز یک ساعت بر ساعات عمر خود بیفزایید!

چگونه و چرا استراحت کنیم؟

این حقیقت شگفت‌انگیز را باید دریافت که کار فکری به تنهایی خسته‌کننده نیست! شاید باور نکنید ولی چند سال پیش عده‌ای از دانشمندان به تلاش برخاستند که دریابند مغز انسان تا چه اندازه قدرت کار دارد و خسته نمی‌شود؛ پس از آزمایش، دریافتند که هیچ‌گونه نشانه‌ی خستگی در خونی که از مغز می‌گذرد وجود ندارد - لابد می‌دانید هنگام کار خون انسان پر از مواد سمی می‌شود که نشانه‌ی خستگی است - بنابراین، مغز می‌تواند پس از ۸ یا ۱۲ ساعت کار به همان خوبی و سرعت اولیه کار کند؛ پس معلوم می‌شود که مغز به کلی خستگی ناپذیر است؛ پس چه چیز ما را خسته می‌کند؟

پزشکان روانشناس اعلام می‌کنند که خستگی - در بسیاری از موارد - نتیجه‌ی عوامل احساسی است؛ یعنی، ملالت؛ عصبانیت؛ احساس قدرنشناسی؛ احساس بیهودگی زندگی؛ عجله و اضطراب؛ اینها عوامل احساسی هستند که کارگر یا کارمندی را خسته و مستعد برای ناخوشی می‌سازند، و از میزان فعالیت می‌کاهند. بلی ما خسته می‌شویم برای



اینکه احساسات ما فشارهای عصبی را در بدن تولید می‌کنند. شرکت بیمه «م.پ» در جزوه‌ای که درباره‌ی خستگی انتشار داده می‌نویسد:

«کار سخت به تنهایی به ندرت باعث خستگی‌هایی می‌شود... نگرانی، هیجان و التهابات روحی سه عامل مهم و بزرگ خستگی هستند؛ این سه عامل در اغلب موارد باعث خستگی‌هایی هستند که ما به ظاهر کارهای بدنی و فکری را باعث آن می‌دانیم؛ به خاطر داشته باشید که وقتی عضله‌ای را به هم می‌کشیم مانند این است که آن را به کار وami داریم؛ عضلات خود را سست کنید؛ نیروی خود را برای انجام وظایف مهم نگاه دارید.»

همین الآن هر کجا هستید مکث کنید و حالت خود را بررسی کنید؛ در حینی که مشغول خواندن این سطور هستید آیا با قیافه‌ی درهم‌کشیده به کتاب نگاه نمی‌کنید؟ آیا بین چشمان خود فشار و هم‌کشیدگی احساس می‌کنید؟ آیا روی صندلی راحت لم داده‌اید یا قوز کرده‌اید؟ در صورتی که اعضای بدن شما مثل یک عروسک پنبه‌ای، سست و به حال آزاد نباشند، در همین حال مشغول انقلاب اعصاب و عضلات خود هستند؛ شما دارید برای خود خستگی عصبی ایجاد می‌کنید. چرا در موقع انجام کارهای فکری این فشارهای غیر لازم را تولید می‌کنید؟

یکی از دانشمندان معروف این سؤال را چنین پاسخ می‌دهد:

«بزرگترین مانعی که در این راه وجود دارد پیدایش این عقیده‌ی تقریباً



عمومی است که انجام کارهای سخت مستلزم گرفتن یک حالت جدی است و گرنه آن کار به خوبی انجام نمی‌پذیرد و بنابراین ما در موقع تمرکز فکر قیافه را در هم می‌کشیم و به عضلات خود فشار می‌آوریم - که به هیچ وجه کمکی به عمل مغز ما نمی‌کند.»

این اسف‌انگیز است که انسانها حتی در خواب پول خود را از دست نمی‌دهند اما با کمال بی‌پروایی نیروهای خود را به اسراف از دست می‌دهند.

به نظر شما چه چیز جواب این خستگی‌های عصبی را می‌دهد؟

استراحت! استراحت! استراحت!

آیا فراگرفتن فن رفع خستگی آسان است؟

خیر! شاید شما مجبور باشید برای این کار تمام عادات ایام عمر خود را ترک گویند.

چگونه شروع می‌کنید؟ ابتدا از مغز یا از اعصاب یا...؟

شما همیشه استراحت را از عضلاتتان شروع می‌کنید.

یک دفعه آزمایش کنید؛ از چشم خود شروع نمایید؛ حالا تکیه بدهید؛ دیدگان را به هم گذارید و به چشمان خود بگویید «آزاد باش! به خود فشار نیاور! اخم نکن!» این جمله را یک دقیقه تکرار کنید... آیا عضلات چشم کم‌کم امر شما را اطاعت نکردند؟ آیا احساس نکردید که گویی دست مرموزی تمام فشارها و درهم‌رفتگیهای عضلات را برطرف ساخت؟ گرچه باور نکردنی به نظر می‌رسد ولی در همان یک دقیقه به تمام رموز و فنون استراحت واقف شدید؛ شما می‌توانید نظیر



این عمل را درباره تمام اعضاء انجام دهید ولی مهمترین عضو، همان چشم است.

استاد دانشگاه شیکاگو «ا. ج.» قدم فراتر گذاشته می گوید: اگر شما بتوانید عضلات چشم را کاملاً آزاد و راحت نگاه دارید، می توانید تمام مشکلات و ناراحتیهای خود را فراموش کنید. علت اینکه چشم تا این اندازه در فشارهای عصبی مؤثر می باشد این است که یک چهارم تمام انرژیهای عصبی مصرفی بدن را این عضو به تنهایی به کار می برد. شما ممکن است گاه و بیگاه هر کجا هستید استراحت کنید ولی برای استراحت نباید تقلا کنید؛ زیرا استراحت عبارت است از هیچگونه تقلا، و آرامش عضلات. و این کار را باید از عضلات چشم خود شروع کنید و کراراً بگویید «آرام باش... آزاد باش... آرام باش و استراحت کن!» و چنین خیال کنید که انرژی از عضلات صورت به مرکز بدنانتان جریان پیدا می کند.



در اینجا به چند دستور مفید برای استراحت و رفع خستگی توجه فرمایید:

۱- بدننتان را در اوقات مختلف سست و آزاد بگذارید. آیا تاکنون بچه گریه ای را از آفتاب برداشته اید که ببینید بدن آن مانند روزنامه خیس شده ای تا می خورد و پایین می افتد؟ مرتاضان هندی نیز معتقدند فن استراحت را از گربه باید فراگرفت؛ هیچ گربه ای را سراغ نداریم که گرفتار هیجانات عصبی، خستگی و زخم معده شده باشد.

۲- به خاطر داشته باشید فشار آوردن به عضلات بدن، درد شانه و خستگی عصبی می آورد.

۳- روزی چند بار خود را بررسی کنید و از خود بپرسید آیا من کار خود را مشکلتر ساخته ام؟ و آیا من عضلاتی به کار می اندازم که با کارم هیچ ارتباطی ندارد؟ این تلقینات شما را به چگونگی شل ساختن عضلات بدن کمک می کند.

۴- در پایان هر روز خود را آزمایش کنید و بگویید حالا چقدر خسته ام؟ این خستگی من مربوط به کارهای فکری ام نیست بلکه معلول طرز کارم است!

با این چهار عادت خوب خستگی و اضطراب به سراغ شما نمی آید

أَوْصِيكُمَا وَ جَمِيعَ وَلَدِي وَأَهْلِي وَمَنْ بَلَغَهُ كِتَابِي بِتَقْوَى اللَّهِ وَ
نَظْمٍ أَمْرِكُمْ!...

من شما و تمام فرزندان و خاندانم و کسانی را که این وصیتنامه ام به
آنها می رسد به تقوای الهی و نظم در کارهای خود... توصیه می کنم.

عادت خوب شماره ۱: نظم

بر سقف کتابخانه کنگره امریکا در واشنگتن پنج کلمه منقش شده
است:

«نظم اولین قانونی آسمانی است.»

نظم باید اولین قانون کار هم باشد. کسی که روی میزش انباشته از
اوراق مربوط به موضوعهای مختلف است، اگر آن را از تمام آنها بجز
اوراق مربوط به مسئله فوری پاک کند، خواهد دید کارش به مراتب



آسان‌تر و دقیق‌تر انجام خواهد پذیرفت؛ این عمل را نظم و ترتیب می‌نامیم و اول قدم در راه حسن جریان کار است!

همان ظاهر درهم ریخته و نامه‌های بلاجواب برای تولید اغتشاش، التهاب و تشویش کافی است؛ از آن بدتر، یادآوری دائمی اینکه میلیون‌ها کار باید انجام شود و وقت کافی برای هیچ‌یک نیست؛ این یادآوری شما را نه تنها به التهاب و خستگی بلکه به فشار خون می‌کشاند و به عوارض قلبی دچار می‌سازد.

عادت خوب شماره ۲: کارها را به ترتیب اهمیتشان انجام دهید

مؤسس یکی از شرکتهای آمریکایی می‌گوید:

تا کنون نتوانسته‌ام با پرداخت هر حقوقی کسی را پیدا کنم که همیشه اول فکر کند و سپس کارها را به ترتیب اهمیتشان انجام دهد.

اگر «برنارد شاو» با خود این قرار سخت را نمی‌گذاشت که کار مهمتر را اول انجام دهد، محتملاً نویسنده معروفی نمی‌شد؛ بلکه او باید تمام عمر همان صندوقدار بانک باشد. او (که به اهمیت نوشتن افکارش پی برده بود) با خود قرار گذاشت هر روز ۵ صفحه بنویسد؛ این نقشه و تصمیم راسخ موجب نجات او شد؛ این نقشه او را واداشت که ۹ سال مرتب هر روز ۵ صفحه بنویسد با اینکه مجموع درآمدش در این مدت بسیار کم بود.

عادت خوب شماره ۳: قاطعیت و تصمیم

هر وقت با مشکلی روبه‌رو شدید، چنانچه دلیل کافی برای اتخاذ

**تصمیم دارید بی درنگ تصمیم بگیرید و آن را به مرحله اجرا درآورید؛
هرگز تصمیم‌گیری و اجرای آن را به تأخیر نیندازید!**

آقای هاول (عضو هیأت مدیره شرکت فولاد در آمریکا) گفته است که جلسات هیأت مدیره اغلب طولانی می‌شد و اعضا مسائل متعددی را مطرح می‌کردند، اما تصمیمات اتخاذ شده آنقدر کم بود که هر یک از اعضا ناچار بود گزارشات بسیاری را برای مطالعه همراه خود به منزل ببرد و مایه نگرانی همه شده بود؛ من موفق شدم که آنها را متقاعد کنم که در هر جلسه یک موضوع مطرح و در باره آن تصمیم‌گیری کنند و بی درنگ به اجرای آن اقدام نمایند و آنگاه موضوع دیگری را مطرح نمایند؛ و نتیجه آن بسیار قابل توجه و مفید بود.

این روش نه تنها برای هاول و همکارانش مفید بود، بلکه می‌تواند برای من و شما هم به صورت عادت درآید و بیش از حد تصور مفید واقع شود.

عادت خوب شماره ۴: واگذاری کارها

طرز سازمان دادن، تفویض کردن کار و مسئولیت به دیگران، و نظارت در امور را فراگیرید!

عده‌ای از بازرگانان و پیشه‌وران زودتر از موقع، خود را روانه قبرستان می‌کنند؛ زیرا می‌خواهند تمام کارها را خودشان انجام دهند؛ آنها طرز تفویض کار به دیگران را فراموش کرده‌اند و این است که یک حالت عجله و نگرانی برایشان پیش می‌آید که منجر به خستگی و



بیماری می شود.

البته طرز واگذاری مسئولیت به دیگران کار دشواری است و تفویض کار به اشخاص نامناسب بلایی برای انسان به بار می آورد؛ ولی رئیسی که می خواهد از نگرانی، اضطراب و خستگی خود را نجات دهد باید این مشکلات را تحمل کند؛ کسانی که از طرز تفویض کار به دیگران و سازمان دادن بی اطلاع هستند معمولاً در سن پناه و شصت سالگی در نتیجه بیماری قلبی ناشی از اضطراب و نگرانی از پا درمی آیند؛ نمونه حقیقی آن را می توانید در ستون آگهیهای فوت روزنامه ها پیدا کنید.

هم رفیع خستگی و هم حفظ جوانی و نشاط

در سال ۱۹۳۰ دکتر «ژوزف. ه. پ» مشاهده کرد که بیشتر بیمارانی که به بهداری بوستون مراجعه می‌کنند (و اکثر آنها هم خانمهای خانه‌دار هستند) از بیماریهایی مثل سردرد، کمردرد، خستگی و بیماریهای گوناگون دیگر و حتی در بعضی از موارد از بیماریهای ناشناخته رنج می‌برند ولی آزمایشهای پزشکی قادر به تشخیص بیماریهای آنها نیست و پزشکان قدیمی نیز بیماریهای آنها را زاده فکر و خیال می‌دانند. او به فکر یافتن راه چاره‌ای افتاد.

ژوزف یک کلاس پزشکی تأسیس نمود.

گرچه همکارانش با نظر شک و تردید به کارش می‌نگریستند ولی او کلاس را افتتاح نمود و کلاس نیز اثرات اعجاب‌انگیزی داشت. در طی ۱۸ سال که از تأسیس آن می‌گذرد هزاران بیمار با شرکت در آن شفا یافته‌اند.



یکی از مشاورین پزشکی این کلاس که بانویی است می گوید:
 «به نظر من بهترین درمان برای تسکین و تخفیف غم و نگرانی این
 است که مشکلات و گرفتاریهای خود را با شخصی که طرف اعتماد
 باشد در میان بگذاریم؛ ما این عمل را **خالی کردن دل** می نامیم. وقتی که
 بیماران به اینجا می آیند می توانند گرفتاریها و غصه های خود را به
 تفصیل برای دیگران شرح دهند؛ آنقدر بگویند تا بکلی از فکرشان
 خارج شود؛ فکر کردن درباره نگرانیها و پنهان داشتن آنها از دیگران
 باعث هیجان عصبی می شود؛ ما همه بایستی شریکی برای غم خود پیدا
 کنیم؛ بایستی احساس کنیم در دنیا کسی هست که مایل به گوش دادن
 شرح گرفتاریهای ما و قادر به درک آنها باشد.»

دستیار من که برای دیدن این کلاس پزشکی به بوستون رفته بود،
 شاهد تسکین خاطر زنی بوده که نگرانیهای خانوادگی اش را برشمرده
 است؛ این زن در ابتدای شروع به صحبت، همچون فنر فشرده ای بوده
 است؛ ولی هر چه سخنش ادامه می یافته آرامتر می گردیده به طوری که
 در پایان مصاحبه تبسمی بر لبانش بوده است. خیال می کنید مشکلش
 حل شده بود؟ خیر! بلکه آنچه موجب این تغییر شده بود همان راز دل
 گفتن با دیگری و عقدۀ دل گشودن بوده است.

بنابراین، باید هر وقت مشکلی روحی داشتیم به سراغ شخص
 مورد اعتمادی برویم؛ این شخص ممکن است یکی از بستگان دلسوز
 یا یک دکتر و یا یک طیب روحی و عالم مذهبی باشد.

بروید و به او بگویید: من مشکلی دارم که به راهنمایی شما نیازمندم

و از شما خواهش می‌کنم موقعی که آنها را برایتان شرح می‌دهم گوش فرادهید شاید بتوانید مرا راهنمایی کنید؛ ممکن است زوایای تاریک این قضیه که من ندیده‌ام بر شما روشن باشد و اگر این کار هم از دست شما بر نیاید همان نشستن و گوش دادن شما به من کمک بزرگی خواهد بود.

درد دل کردن یکی از طرق معالجه است؛ ولی در اینجا چند دستورالعمل دیگر از کلاس پزشکی بوستون برایتان نقل می‌کنیم که اگر شما زن خانه‌داری باشید می‌توانید به آنها در منزل عمل نمایید:

۱- یک آلبوم یا دفترچه‌ای تهیه کنید

و در آن دعا، شعر، جملات جالبی که مورد پسندتان می‌یابید جمع‌آوری نمایید. هر روز کسل شدید به این یادداشتها مراجعه کنید شاید در آن نسخه‌ای برای رفع گرفتگی خود بیابید.

۲- دربارهٔ عیوب دیگران سخت نگیرید

مطمئناً شوهر شما عیوبی دارد، او اگر فرشته بود با شما ازدواج نمی‌کرد.

از زنی که خودش متوجه بود دارد برای شوهرش همسری بدزبان، عبوس و غرغرو می‌شود پرسیدند:

«اگر شوهر شما بمیرد...؟»

او چنان از این حرف یکه خورد که فوراً قلم به دست گرفت و صورت بالا بلندی از محاسن شوهرش تنظیم کرد.

چرا شما وقتی خیال می‌کنید با مرد سختگیر و ظالمی ازدواج



کرده‌اید به مطالعه و یادداشت محاسن شوهرتان نمی‌پردازید؟ ممکن است در این موقع متوجه شوید که او همان شوهر ایده‌آل شماست.

۳- نسبت به همسایگان علاقه به خرج دهید.

اگر با زنان همسایه گرم بگیرید و به آنان محبت کنید، این خود در تسکین آلام و ناراحتیهای شما بسیار مؤثر خواهد بود.

۴- امشب پیش از رفتن به رختخواب برنامه‌ای برای کارهای

فردا تهیه کنید.

زنان خانه دار از کارهای تمام نشدنی خود ناراحتند، هرگز از کار فراغت نمی‌یابند، عقربه ساعت آنها را دنبال می‌کند و به شتاب وامی‌دارد.

کلاس مزبور عده‌ای از زنان را واداشت هر شب کار فردای خود را معین نمایند؛ فردا زود کارها انجام می‌شد؛ آنها خود را سربلند و موفق می‌دیدند و وقت برای آرایش خود نیز داشتند (زیرا هیچ زنی نباید خود را معطل بگذارد بلکه باید مدتی از روز را صرف آرایش خود برای همسرش بکند، و مسلماً زنی که احساس کرد زیباست دیگر کمتر اعصاب خود را ناراحت می‌کند که نکند چشم همسرش دنبال دیگری برود).

۵- از فشار وارد آوردن و خسته کردن خود پرهیزید.

اولیای امور کلاس پزشکی مزبور دریافته‌اند برای رفع نگرانی از افراد باید آنها را وادار به استراحت کنند. زن خانه‌دار این مزیت را دارد که می‌تواند هر ساعت خسته شد استراحت کند؛ همان کف اطاق که

اتفاقاً برای ستون فقرات از تختخواب فنری و رختخواب پر قو مفیدتر است، دراز بکشد.

۶ - لازم نیست برای برطرف کردن چروک پیشانی و صورت و کنج لبها به سالن زیبایی برای ماساژ بروید، با برطرف کردن نگرانی، این چروکها را از درون زایل کنید که بادوامتر است.

راه برطرف ساختن ملالت و خستگی و عصبانیت

یکی از علل عمده خستگی، ملالت و بیزاری از کار است؛ یکی از پزشکان در یکی از مجلات روانشناسی شرحی راجع به آزمایشهای خود که ثابت می‌کرد ملالت و بیزاری از کار، تولید خستگی می‌کند منتشر ساخت؛ این پزشک عده‌ای از شاگردان خود را به خاطر آزمایش، به کارهایی واداشت که می‌دانست علاقه و میلی به آنها ندارند؛ نتیجه‌اش این شد که شاگردان به زودی احساس خستگی و سستی کردند؛ از سردرد و خستگی چشم شکایت نمودند؛ تندمزاج و عصبی شدند؛ در مورد بعضی از آنها حتی عمل هاضمه نیز مختل گردید؛ آیا تمام اینها «زاییده تصور و خیال» بود؟

خیر! آزمایشهایی که از دستگاه‌های هاضمه، گردش خون و تنفس این شاگردان به عمل آمد نشان داد که وقتی انسان از کاری ملول و کسل است، فشار خون و مصرف اکسیژن به طور محسوس تنزل می‌کند و به



محض اینکه شخص احساس علاقه و شوقی در کار خود بکند، عمل بدن مجدداً تنظیم می‌شود. به ندرت اتفاق می‌افتد ما از کارهایی که به آن علاقمند می‌باشیم و از آن لذت می‌بریم، خسته شویم.

من اخیراً یک مسافرت تفریحی کردم؛ در این مسافرت برای صید ماهی سخت به زحمت افتادم؛ می‌بایست از میان شاخه‌های سردرهم درختهای اطراف آب، این طرف و آن طرف بدوم؛ بارها به زمین می‌خوردم و بلند می‌شدم؛ تقلا می‌کردم؛ تازه پس از هشت ساعت دوندگی برای این کار به هیچوجه خسته نشده بودم، چرا؟

زیرا به کار شوق‌انگیز و لذت‌بخشی اشتغال داشتم؛ حس می‌کردم موفقیت عظیمی نصیب شده است؛ چون شش ماهی بزرگ صید کرده بودم.

حال فرض کنید اگر من از صید ماهی کسل و ملول می‌شدم، در آن موقع به طور یقین از آن کار پرتقلا کوفته و فرسوده شده بودم.

یکی از اساتید دانشگاه کلمبیا عده‌ای از جوانان را با سرگرم کردن به کارهایی که مورد علاقه آنها بود توانست یک هفته بیدار نگهدارد.

دکتر «تورندایک» پس از تحقیقات و بررسی بسیار اظهار داشت:

«ملالت و بیزاری از کار، یگانه عامل کاستن از فعالیت انسان می‌باشد.»

به ندرت می‌شود که شما از کثرت کار و مشغله زیاد خسته شوید؛

بنابراین، باید بیاموزیم که همیشه خستگی در اثر کار نیست، بلکه گاهی

از تشویش، محرومیت و عصبانیت به وجود می‌آید.

ده قدم راه رفتن با یک زن غرغرو به مراتب خسته کننده‌تر است از

ده مایل پیاده رفتن با یک همسر مهربان و مورد علاقه.

لابد خواهید پرسید همیشه کار مورد علاقه برای انسان پیدا نمی‌شود، پس چه باید کرد؟

پاسخ آن این است که باید سعی کنیم هر کاری پیدا کردیم خود را علاقمند به آن سازیم. در اینجا کاری را که یک تندنویس انجام داده است از نظراتان می‌گذرانیم؛ وی در یکی از شرکت‌های نفت کار می‌کرد و هر ماه چند روز باید یکی از کسل‌کننده‌ترین کارها را انجام دهد؛ یعنی پر کردن نمونه‌های چابی و درج ارقام و آمار در آنها.

این کار برای او به قدری ملال‌آور بود که تصمیم گرفت برای حفظ جان خود آن را مورد علاقه و پسند خویش سازد؛ او برای خود مسابقه‌ای ترتیب داد: فرمهایی که هر روز صبح پر می‌کرد، می‌شمرد و می‌کوشید عصر از آن مقدار زیادتر انجام دهد؛ در پایان روز کارش را می‌شمرد و سعی می‌کرد روز بعد بیشتر انجام دهد؛ نتیجه این شد که او به زودی توانست بیش از تمام تندنویسهای آن اداره آمارهای خسته‌کننده را تهیه کند. ممکن است پرسید چه چیز عایدش شد؟ تمجید و تقدیر؟ خیر!... تشکر؟ اضافه حقوق؟ خیر! بلکه این عملش مانع از خستگی حاصله از ملالت و کسالت گردید؛ چون او تا آنجا که می‌توانست تلاش کرد تا کار خسته‌کننده را تبدیل به کار لذت‌بخشی سازد.

من به صحت این داستان اطمینان دارم زیرا با همین دختر ازدواج کرده‌ام.



بنابراین، کارهای خود را طوری انجام دهید که گویی به آن مایل و علاقمند هستید؛ همین عمل خود باعث ایجاد علاقه واقعی در شما می شود و از خستگی و التهاب و نگرانی شما می کاهد.

چند سال پیش شخصی به نام «هوارد» تصمیم گرفت کار خسته کننده ای را مورد علاقه خود سازد؛ او در یک دبیرستان شبانه روزی ظرف می شست؛ میزها را پاک می کرد؛ و موقعی که بچه ها به توپ بازی مشغول بودند او باید بستنی سر میزها بیاورد؛ او از کارش متنفر بود اما خود را مجبور به ادامه آن می دید؛ لذا تصمیم گرفت شروع به تحقیق درباره بستنی کند که چطور ساخته می شود و ترکیبات آن چیست؟ و چرا بعضی از بستنی ها بهتر از بستنی های دیگر است؟ او شروع به مطالعه در اطراف جنبه های شیمیایی بستنی نمود و در قسمت شیمی از تمام شاگردان مدرسه پیش افتاد؛ او به اندازه ای به مبحث غذاشناسی علاقمند شده بود که وارد یکی از دانشکده های معروف گردید و در رشته «شیمی غذا» تخصص یافت؛ و هنگامی که یکی از شرکتهای شکلات سازی امریکا یکصد دلار جایزه برای کسی تعیین کرد که بهترین نوع پوشش شکلات را تهیه کند، از میان تمام شاگردان، همین شخص برنده شد. این شخص در زیرزمین منزلش لابراتواری باز کرد و چندی بعد که قانونی تصویب شد که به موجب آن باکتریهای شیر بایستی شمارش شود، چهارده شرکت لبنیات سازی از او خواستند که این کار شرکتشان را او به عهده بگیرد؛ و در نتیجه ناچار شد دو نفر هم به عنوان دستیار استخدام کند تا به کارهای این چهارده شرکت برسد.

سالها قبل جوانی به نام «ساموئل» از کار خسته کننده خود که عبارت از ایستادن کنار چرخ و تراشیدن پیچ و مهره بود ملول گردید؛ می خواست دست از این کار بردارد ولی وحشت داشت که نتواند کار دیگری را به دست آورد؛ لذا تصمیم گرفت این کار ملال آور را برای خود به کار شوق انگیزی تبدیل سازد؛ به همین جهت با مکانیک بغل دستش قرار گذاشت یکی از آنها قسمتهای ناهموار ماشین را صاف کند و دیگری پیچ و مهره ها را به قطعات معین بتراشد. سرکارگر از دقت و سرعت کار ساموئل خوشش آمد و کار بهتری به او پیشنهاد کرد که این مقدمه پیشرفتهای بعدی اش شد. سی سال بعد همین جوان مدیر شرکت «لکوموتیو بالدوین» گردید؛ اما اگر او نمی کوشید کار ملال آور را مورد پسند و علاقه خود سازد ممکن بود تمام عمر یک میکانیک کوچک و بی اهمیتی باقی بماند.

«کالتن بورن» معروفترین مفسر اخبار رادیو گرسنه و در مانده به پاریس وارد شد؛ دوربین عکاسی اش را به پنج دلار گرو گذاشت و اعلانی به یکی از روزنامه ها داد و عنوان فروشنده گی ماشین «استرواسکوب» به دست آورد؛ او برای فروش این دستگاه خانه به خانه های پاریس را می گشت؛ در سال اول پنجهزار دلار حق فروشنده گی به دست آورد و بیش از هر فروشنده ای نفع برد؛ در صورتی که زبان فرانسه را هم نمی دانست؛ لذا جملاتی را که برای فروش جنس لازم بود، کارفرمایش برایش می نوشت و او از حفظ می کرد و کاغذ را داخل کلاهش می چسبانید و اگر احیاناً از او سؤالی



می کردند کلاه را بر می داشت و به جملات نوشته اشاره می کرد.
او برایم اقرار کرد که این کار آسانی نبود و فقط تصمیم او برای
علاقمند شدن به کارش بوده است که او را از دلسردی باز می داشته
است؛ او هر روز صبح که می خواسته دنبال کار برود مقابل آینه
می ایستاده و خطاب به خودش می گفته است:

کالتن بورن! اگر می خواهی نان بخوری باید به این کار ادامه دهی
حالا که مجبوری چرا باید علاقمندی نشان ندهی! او می گفت: این
تلقین مکرر در علاقمند ساختن او به کاری که مورد نفرتش بود
بی نهایت مؤثر واقع گردید.

به او گفتم آیا پندی برای جوانان مشتاق موفقیت نداری؟
گفت: چرا، ما از فواید ورزشهایی که ما را از سستی خواب بیرون
می آورد تعریف می کنیم اما بیشتر از آن به ورزش و تمرین روحی
نیازمند می باشیم تا ما را برای کار آماده سازد. هر روز صبح قدری
کلمات تهییج کننده به خود بگویید.

این کار احمقانه نیست؛ از اصول روانشناسی است؛ «زندگی ساخته
افکار ماست!»، با صحبت کردن هر روز با خود، شما می توانید افکار
موجد شجاعت و خوشی و نیرومندی و آرامش را به مغز خود راه
دهید؛ با راه دادن افکار صحیح به مغز خود می توانید از انزجار و ملالت
هر کاری بکاهید.

اگر شما از کارتان خوشی و لذت نینید در هیچ جای دیگر نخواهید
دید. مکرر به خود یادآور شوید که علاقمند شدن به کار، فکر شما را از

نگرانی و تشویش دور می‌سازد؛ ممکن است ترفیع و اضافه حقوق
نصیب شما بکند؛ به فرض اینکه این کار را هم نکند خستگی را به
حداقل کم می‌کند و به شما در لذت بردن از فراغت یاری می‌نماید.

وَمِنْ آيَاتِهِ مَنَامُكُمْ بِاللَّيْلِ وَالنَّهَارِ
از نشانه‌های خدا خواب شما در شب و روز
است.

چرا از بیخوابی می‌ترسید!

ما ثلث عمر خود را صرف خواب می‌کنیم و با وجود این نمی‌دانیم:
خواب در حقیقت یعنی چه؟
می‌دانیم که خواب یک عادت و حالت استراحت است ولی
نمی‌دانیم که هر فرد بشر احتیاج به چند ساعت خواب دارد؛ ما حتی
نمی‌دانیم که آیا به خواب نیازمند هستیم یا خیر؟
زیرا افرادی بوده‌اند که در تمام عمرشان یک خواب حسابی
نرفته‌اند و در عین حال توانسته‌اند از یک عمر طبیعی بهره ببرند؛
«اوترمایر» حقوقدان معروف از همان اشخاص است؛ او هنگامی که
وارد دانشکده شد از دو چیز نگران بود: تنگی نفس و بی‌خوابی، چون
هر دو بیماری‌اش غیر قابل علاج به نظر می‌رسید؛ تصمیم گرفت از



بیداری خود حداکثر استفاده را بکند؛ لذا به جای اینکه در رختخواب از این پهلوی به آن پهلوی بغلطد و یا نگرانی به خود راه دهد، برمی خاست و به مطالعه می پرداخت؛ نتیجه این کار این شد که از تمام شاگردان کلاس جلو افتاد و یکی از اعجوبه های دانشکده نیویورک شد. پس از اشتغال به کارهای وکالتی نیز بی خوابی اش ادامه داشت ولی با وجود آن تندرستی اش را حفظ کرد و می توانست مانند وکلای جوان دیگر نیویورک با سعی و کوشش به کار پردازد. او بیشتر از آنها کار می کرد زیرا هنگامی هم که آنها خواب بودند وی کار می نمود؛ در سن ۲۱ سالگی ۳۵ هزار دلار درآمد داشت؛ وکلای جوان برای دیدن طرز کار او به دادگاهها هجوم می آوردند. در سال ۱۹۳۹ برای یک کار وکالتی مبلغ یک میلیون دلار نقد و بدون دردسر حق الوکاله گرفت که در تاریخ جهان چنین حق الوکاله ای سابقه نداشت؛ نیمی از شب را به مطالعه می پرداخت و از ساعت ۵ به بعد به دیکته کردن نامه هایش مشغول می گردید. هنگامی که دیگران تازه کارهایشان را شروع می کردند او نصف کارهای روزانه اش را انجام داده بود. او که به ندرت یک خواب عمیق و راحت داشت، هشتاد و یک سال عمر کرد اما اگر خود را از بی خوابی نگران می ساخت احتمالاً زندگی خود را تباه کرده بود.

جریان شگفت انگیز دیگری برایتان نقل کنیم که خود از رموز عالم پزشکی است و بسیاری از عقائد و نظریات ما را درباره خواب تغییر داده است:

در جنگ جهانی اول، یک سرباز مجاری، قسمت جلو مغزش هدف

گلوله قرار گرفت؛ زخم سر او بهبود یافت ولی دیگر نمی توانست به خواب برود؛ پزشکان انواع داروهای مسکن و مخدر را آزمایش کردند، حتی به هیپنوتیزم متوسل شدند اما نتوانستند او را خواب و یا حتی سست و به حال چرت قرار دهند؛ پزشکان می گفتند: چیزی از عمرش باقی نمانده اما او کاری برای خود پیدا کرد و چندین سال با کمال خوشی و سلامت زندگی کرد. او روی تخت دراز می کشید و چشمانش را به هم می گذارد و استراحت می کرد ولی خواب بر او دست نمی یافت. تردیدی نیست که اشخاص در احتیاج به خواب با یکدیگر فرق دارند؛ بعضی کمتر و بعضی بیشتر ولی در هر حال بی خوابی کشنده نیست؛ تشویش و نگرانی درباره آن بیش از آن به شما صدمه می زند.

دکتر «کلیمان» استاد دانشگاه شیکاگو بیش از همه درباره خواب تحقیق کرد و امروز متخصص خواب در دنیا می باشد. او می گوید: هرگز شخصی را ندیده است که از بی خوابی مرده باشد، البته ممکن است شخصی آن قدر درباره بی خوابی نگران بشود تا از نیروی حیاتش کاسته شود و در اثر میکرب از بین برود ولی در حقیقت نگرانی باعث مرگ اوست نه بی خوابی.

شما اگر شخصی هستید که خواب به چشمتان نمی آید باید ابتدا به دستوری که یکی از پزشکان به کسی که می خواست از اثر بی خوابی انتحار کند داد، پیروی کنید. آن پزشک به وی گفت: «امشب به رختخواب برو، اگر خوابت نبرد اهمیت مده و به خود بگو: اگر خواب به چشمانم نیاید اهمیت نمی دهم گرچه تا صبح بیدار بمانم. چشمان



خود را برهم بگذار و بگو تا موقعی که آرام دراز کشیده و تشویش و نگرانی به خود راه نمی‌دهم همان خود برای رفع خستگی و استراحت من کافی خواهد بود.»

شخص مزبور همین کار را کرد و در ظرف دو هفته خواب به چشمانش راه یافت و پس از یک ماه شبی هشت ساعت می‌خوابید و اعصابش به حال عادی بازگشت.

باید توجه داشت که: نخستین شرط لازم برای یک خواب راحت شبانه، احساس ایمنی و اطمینان خاطر است؛ ما باید احساس کنیم که نیرویی بزرگتر از خودمان تا صبح مواظب و مراقب ما خواهد بود. یکی از پزشکان انگلیسی طی نطق خود در انجمن پزشکی انگلیس اظهار داشت:

«سالها تجربه این نتیجه را برایم ثابت کرده که مؤثرترین موجبات خواب، دعا است. این ادعا را فقط از نظر پزشکی می‌کنم؛ خواندن دعا برای کسانی که عادت به آن دارند باید یکی از کافی‌ترین و طبیعی‌ترین وسیله تسکین مغز و اعصاب باشد.»

«ژانت ماكدونالد» برایم تعریف کرد هنگام افسردگی که خوابیدن برایش مشکل می‌شود، جملاتی از یک سرود مذهبی را می‌خواند که در آن یادآوری شده که خداوند در هر حال مواظب و یاور ماست. راه دیگری برای خواب به چشم آمدن، کارهای بدنی است که موجب خستگی و کوفتگی بدن شود؛ چه اینکه اگر به قدر کافی خسته



باشیم حتی در موقعی که مشغول راه رفتن هم هستیم دستگاه آفرینش ما را وادار به خوابیدن می کند. وقتی شخص کاملاً خسته است در زیر غرش رعد و برق، و در میان وحشت و خطر جنگ هم به خواب می رود. دکتر «کندی» متخصص معروف امراض عصبی برایم می گفت: «هنگام عقب نشینی ارتش انگلیس در سال ۱۹۱۸، سربازانی را دیدم که از فرط خستگی به زمین افتاده و جابه جا خوابشان برده بود، گویی غش کرده بودند؛ حتی با بلند کردن پلک چشمانشان بیدار نشدند؛ به علاوه متوجه شدم که مردمک چشم همگی به طرف بالا برگشته.

»از آن موقع تاکنون هر وقت گرفتار بی خوابی می شوم، چشمم را به آن حالت برمی گردانم و پس از چند ثانیه، خمیازه شروع شده و احساس خواب آلودگی می کنم. این عمل غیرارادی و خودبه خودی است که من هیچ مقاومتی در برابر آن نمی توانم بکنم.»



بدن ما طوری ساخته شده که مقاومتش در برابر گرسنگی و تشنگی خیلی بیشتر از بی خوابی است.

برای نجات از نگرانی و اضطراب از بی خوابی به دستورات ذیل توجه کنید:

- ۱- اگر نمی توانید بخوابید آن قدر کار یا مطالعه کنید که خوابتان ببرد.
- ۲- فراموش نکنید تا امروز کسی از بی خوابی نمرده است بلکه نگرانی و تشویش از آن بیش از بی خوابی شما را می آزارد.
- ۳- پیش از خواب دعا بخوانید تا مطمئن گردید نیرویی بزرگتر حافظ شماست.



۴- ورزش کنید، بدن خود را آنقدر خسته کنید که نتوانید بیدار بمانید.

خلاصه مطالب راههای پیشگیری از خستگی:

- ۱- قبل از خسته شدن استراحت کنید.
- ۲- طرز استراحت دادن بدن در ضمن کار را یاد بگیرید.
- ۳- اگر خانم خانه داری هستید با استراحت در خانه، سلامت و طراوت خود را حفظ کنید.
- ۴- این چهار عادت خوب را به کار بندید:
الف - میز کار خود را از تمام کاغذها، جز آنها که مربوط به مسئله فوری مورد اقدام است، پاک کنید.
ب - هر کاری را به ترتیب اهمیتش انجام دهید.
ج - طریقه سازمان دادن، کارها را به دیگران سپردن و نظارت کردن را یاد بگیرید.
د - هرگاه با مشکلی روبه‌رو شدید اگر دلایل کافی برای اتخاذ تصمیم داشتید فوراً تصمیم بگیرید و آن را حل کنید.
- ۵- برای جلوگیری از نگرانی و خستگی، کار خود را با شوق و علاقه توأم نمایید.
- ۶- به خاطر داشته باشید تاکنون کسی از بی خوابی نمرده است، این نگرانی و تشویش از بی خوابی است که به صحت شما صدمه می‌زند، نه خود بی خوابی.

۱ - اَلتَّقْدِيرُ نِصْفُ الْعَيْشِ^۱

اندازه‌گیری در امور مالی نصف زندگی است. (علی علیه السلام)

۲ - مَا عَالَ امْرُؤٌ اقْتَصَدَ^۲

آنکس که میانه‌روی کرد فقیر نشد! (علی علیه السلام)

**نگرانیهای مالی خود را
از این راه حل کنید
بیشتر نگرانیهای شما از...!**

ضَمِنْتُ لِمَنْ اقْتَصَدَ أَنْ لَا يَفْتَقَرَ^۳

ضمانت می‌کنم کسی که میانه‌رو باشد فقیر نگردد!

(امام صادق علیه السلام)

پول پیدا کردن آسان است و نگهداری اش مشکل!

کاش می‌دانستم چگونه نگرانیهای مالی همه را می‌توانم رفع کنم آن وقت بود که وقت خود را صرف نوشتن این کتاب نمی‌کردم؛ اما فعلاً



فقط یک کار می توانم انجام دهم و آن اینکه گفتار افراد صلاحیتدار را در اختیار شما بگذارم.

طبق بررسی یکی از مجلات آمریکا، هفتاد درصد نگرانیهای ما مربوط به پول است.

و تحقیقات بنگاه آمارگیری «ژرژ گالوپ» حاکی است که اغلب مردم عقیده دارند اگر بتوانند ده درصد بر درآمد خود بیفزایند دیگر نگرانی مالی نخواهند داشت. البته این عقیده در بعضی موارد صحیح ولی در بسیاری از موارد صدق نمی کند.

بانو «استاپلتون» که سالهاست مشاور مالی چندین مؤسسه و شرکت است در مصاحبه ای به من گفت: «زیاد شدن عایدی جواب نگرانیهای مالی اکثر اشخاص را نمی دهد. غالباً افزایش درآمد جز خرج زیادتر و دردسر بیشتر نتیجه ای نداشته است. آنچه باعث نگرانی مردم می شود نداشتن پول نیست بلکه ندانستن راه خرج کردن آن است.»

حتماً عده ای از خوانندگان خواهند گفت: «دلم می خواست شما جای من باشید حقوقم را در اختیارتان می گذاشتم و می گفتم مخارجم را به عهده بگیرید، آن وقت بود که حرف خود را پس می گرفتید.» ولی باید بگویم: من مشکلات مالی فراوان داشتم روزی بیش از ده ساعت در مزرعه جان کنده ام، آن قدر زحمت می کشیدم که یکی از بزرگترین آرزوهایم این بود که روزی از این درد و رنج و خستگی جسمی رهایی یابم. به من در برابر هر ساعت کار خرد کننده که روزی ۱۲ ساعت باید انجام دهم فقط پنج «سنت» می پرداختند؛ یعنی من مزه و تلخی بیست

سال زندگی در خانه‌ای که نه حمام و نه آب در آن باشد چشیده‌ام و می‌دانم چند مایل راه رفتن برای صرفه‌جویی یک پول سیاه و داشتن کفش سوراخ و شلوار وصله‌دار چه مزه‌ای دارد؛ چه شبهایی که من شلوارم را زیر تشک می‌گذاشتم زیرا استطاعت پرداخت اجرت اتوکشی را نداشتم! من در اثر همین تجربه‌ها دریافتم که برای رهایی از نگرانیهای مالی باید از راهی برویم که مؤسسات تجارتي می‌روند یعنی نقشه‌ای برای مصرف پول خود داشته باشیم و مطابق آن خرج کنیم.

افرادی را می‌شناسیم که اگر مثلاً ظهر حقوقشان را بگیرند از کنار خیابان که می‌گذرند چشمشان به هر چیز بیفتد می‌خرند و حساب نمی‌کنند که از این پاکت حقوق، کرایه خانه و یا قسط آن، و پول آب و برق و بدهکاریهای دیگر را باید بپردازند! همینکه پول در جیبشان بود و لخرجی را شروع می‌کنند!

چنین اشخاصی مسلماً با نگرانیهای مالی روبه‌رو خواهند بود. لابد خواهید پرسید: برای اینکه از طرز خرج کردن آگاهی پیدا کنیم چه باید بکنیم؟ در پاسخ آن چند دستور جهت درست خرج کردن یادآور تان می‌شویم:

۱- پولهایی که مصرف می‌کنید یادداشت کنید.

«ارنولد بنت» مرد فقیری بود که شروع به نویسندگی کرد، و هرچه خرج می‌کرد یادداشت می‌نمود، و از این طریق می‌فهمید که پولش به کجا می‌رود. این روش برای او این قدر خوشایند بود که پس از



ثروتمند شدن و شهرت جهانی پیدا کردن نیز آن را به کاری می‌بست. «راکفلر» معروف، ثروتمندترین مرد دنیا، دفتری برای ثبت مخارج خود داشت و پیش از آنکه دعای شب خود را بخواند و به رختخواب برود از وضع مالی خود تا دینار آخر با خبر بود. ما هم باید چنین باشیم. نترسید نمی‌گویم در تمام عمر، نه! متخصصین بودجه یا به عبارت دیگر کسانی که در امور دخل و خرج تجارت اطلاعاتی دارند تأکید می‌کنند: دست کم برای یک ماه و در صورت امکان سه ماه حساب دقیق پولی را که خرج می‌کنیم داشته باشیم. این عمل به ما نشان می‌دهد که پول ما به چه مصارفی می‌رسد و آن وقت می‌توانیم بودجه زندگی خود را تنظیم کنیم.

بانو استاپلتون می‌گوید: غالباً زنان و مردان ساعات متمادی خود را صرف این می‌کنند که بدانند پولشان را در چه راه مصرف کرده‌اند و وقتی نتیجه را روی کاغذ دیدند با تعجب می‌گویند «آیا پول من در این راه خرج شده است!»

۲- بودجه خود را طوری تنظیم کنید که مناسب با نیازمندی‌تان باشد.
دو خانواده ممکن است در یک محله در خانه‌ای مشابه با عائله‌ای مساوی باشند اما مخارجشان با هم متفاوت باشد؛ زیرا اشخاص متفاوتند و آداب و رسوم مختلف. معنی تنظیم بودجه این نیست که خود را از لذت زندگی محروم کنیم بلکه معنی آن این است که حس تأمین مالی به ما ببخشد. کسانی که زندگی خود را روی بودجه خود اداره می‌کنند خوشبخت‌تر از سایرین می‌باشند.

اما چگونه می‌توانید انجام دهید؟ ابتدا باید همانطور که گفته شد یک صورت از مخارج خود بگیرید، و در تنظیم آن حتی با اشخاص صلاحیتدار مشورت کنید و این مطلب به قدری مهم است که استاپلتون می‌گفت: من حاضرم برای مشورت در این کار یک روز پیاده راه بروم.

۳- پول خود را روی عقل و تدبیر خرج کنید.

منظور این است که حداکثر استفاده را از ارزش پول خود بکنید. تمام بنگاهها و شرکتهای بزرگ مأمورینی دارند که هیچ کاری ندارند جز اینکه برای شرکت خود بهترین و با صرفه‌ترین خریدها را بکنند.

۴- با درآمد خود در دستران زیاد نکنید.

اغلب خانواده‌ها ممکن است سالها از روی عقل و تدبیر زندگی به سر برده باشند اما همینکه درآمد آنها بالا رفت تصور می‌کنند به مقصود رسیده‌اند شروع به ولخرجی و گشادبازی می‌کنند؛ این افراد در حقیقت کمتر از سابق خود راحت و خوشبختند؛ زیرا در برابر درآمد اضافه خرجهای زیادی می‌تراشند البته طبیعی است که ما می‌خواهیم از زندگی لذت بیشتری ببریم ولی کدامیک از این دو امر سعادت و خوشی ما را تأمین می‌کند:

خود را مجبور در حدود بودجه کردن؟ یا از دست طلبکاران لحظه‌ای راحتی نداشتن؟

۵- در فرزندان خود حس مسئولیت نسبت به پول را به وجود آورید.

در این مورد می‌توانید از نقل جریان ذیل منظور را درک فرمایید:



یکی از نویسندگان در یکی از جراید شرح داده بود که چگونه این حس مسئولیت را در دخترش به وجود آورده به این ترتیب که مقررات هفتگی دختر را می‌داد، او پول را نزد مادرش به ودیعه می‌سپرد ضمناً یک دسته چک اضافی از بانک گرفته و در اختیار دختر قرار داده بود؛ مادر، بانک دختر بود؛ در طول هفته حتی اگر یکشاهی احتیاج داشت چک می‌کشید، این کار نه تنها موجب می‌شد که دفتر حساب پولش را دقیق بداند و بفهمد چگونه آن را خرج می‌کند بلکه سرگرمی جالبی نیز برای او بود.

۶- اگر خانم خانه‌داری هستید می‌توانید از همان اجاق آشپزخانه کسری خرجتان را تأمین کنید.

اگر پس از خرج عادلانه در زندگی، ملاحظه کردید که خرج با دخل تطبیق نمی‌کند به جای غصه خوردن و نگرانی و تشویش و شکایت آغاز کردن، باید نقشه‌ای ریخت که پول زیادتری به دست آورد.

این درس را می‌توانید از بانو «اسپر» بیاموزید که او پس از مرگ شوهر و رفتن دو دخترش به خانه بخت، چگونه زندگی خود را اداره کرد؛ او یک روز در مغازه شیرینی‌فروشی چشمش به کیکهای مربایی خورد که چندان جالب نبود، از شیرینی‌فروشی پرسید آیا کیک مربایی خانگی می‌خرید؟ شیرینی‌فروش پاسخ داد آری. حال است که خواهید گفت: خوب او کیک پختن بلد بوده است؛ پاسخ آن را از خودش بشنوید: «هرگز در دوران حیاتم بیش از ۱۲ کیک نپخته بودم، چون صاحب مغازه دو کیک را سفارش داده بود، به خانه آمدم و از



همسایگان طرز پختن کیک مربایی سیب را پرسیدم، پس از آنکه آنها را به مغازه بردم صاحب مغازه خوشش آمد خواستار پنج کیک دیگر نیز شد، به تدریج از مغازه‌های شیرینی و ساندویچ‌فروشی سفارش کیک برایم آمد تا اینکه در مدت دو سال کارم به اینجا کشید که سالی پنجهزار کیک می‌پزم.»

حتماً می‌گویید او وسایل آشپزی‌اش مجهز بوده و بودجه کافی داشته است که توانسته چنین بکند؛ جوابش را از زبان خودش بشنوید: «من تمام آنها را در همان فرآشپزی کوچک خود می‌پختم و به جز مبلغ ناچیزی که صرف مواد اولیه‌اش می‌کردم مخارجی نداشتم.» - آیا برای شما چنین کاری ممکن نیست؟ - مشتریان به قدری زیاد شد که ناچار شد دو شاگرد بگیرد و همیشه پشت سر هم مشتری جلوی مغازه ایستاده بود، او دیگر از خانه به مغازه رفته بود، کارش بالا گرفته بود.

می‌گوید: «من در روز ۱۲ و گاهی ۱۴ ساعت کار می‌کردم اما خسته نمی‌شدم زیرا این کار سرگرمی خوبی بود که پس از مرگ شوهر و مادرم خلاء زندگی مرا پر می‌کرد.» او معتقد است بانوان دیگری که دسترسی به طبخ می‌توانند چنین باشند.

بانو «اوراسیندر» نیز نظیر این کار را انجام داد؛ شوهرش مریض بود، ناچار بود پولی فراهم کند، او با یک فرآشپزی و ده سنت سرمایه، سفیده تخم مرغ و کمی شکر، مقداری آب‌نبات تهیه کرد، و نزدیک مدرسه‌ای برد و به بچه‌ها فروخت و وعده داد که فردا هم همین ساعت برایشان آب‌نبات خواهد آورد. هفته اول چهار دلار استفاده برد،



تصمیم گرفت کارش را در شهر سی هزار نفری شیکاگو توسعه دهد؛ از یک ایتالیایی که بادام زمینی می فروخت، خواهش کرد آب نباتهایش را بفروشد؛ ولی او شانه را بالا انداخت که مردم از او بادام می خواهند؛ بانو سیندر نمونه‌ای از شیرینی را به او داد، آن مرد خوشش آمد و شروع به فروش کرد. چهار سال بعد بانوی مزبور مغازه بزرگی باز کرد؛ شبها شیرینی می پخت و روزها می فروخت؛ این زن امروز صاحب ۱۷ مغازه شیرینی فروشی بزرگ است. نتیجه اینکه این دو زن به جای نگرانی و غصه، عمل مثبت انجام دادند؛ آیا ما هنری نداریم که از جای کوچک شروع کنیم و غصه و نگرانی به خود راه ندهیم؟ تردیدی نیست که هر کدام ما یک هنر داریم که اگر با جدیت و پشتکار به کار ببندیم پیشرفت خواهیم کرد.

۷- هرگز قمار نکنید

من از کسانی که امیدوارند از شرط بندی و قمار پول به دست آورند متعجب هستم؛ کسانی را می شناسیم که برای امرار معاش خود افراد ساده لوحی را به دام می اندازند تا آنها قمار کنند و اینها از حق معینی که از آنها می گیرند بهره ببرند و تازه به قماربازان با دیده تحقیر می نگرند. مردی را می شناسم که از معروفترین شرط بندان آمریکا می باشد؛ او خود با اطلاعات وسیعی که در این باره داشت می گفت: هنوز نتوانسته است از شرط بندی پول به دست آورد (لا بد به این خاطر که اگر مبلغی به دست می آورد بیشترش را می باخت).

بسا اشخاص احمقی که سالیانه ۶ میلیون دلار شرط بندی می کنند.

شخص نامبرده به من گفت: «اگر دشمن داشته باشید هیچ راهی برای نابود کردن او بهتر از این نیست که او را به شرطبندی (و قمار) تشویق کنید!» پرسیدم بر سر این اشخاص چه بلایی خواهد آمد؟ گفت: «معلوم است! انسان ممکن است حتی ضرابخانه آمریکا را نیز روی شرطبندی بیازد!»

(در آئین اسلام با صراحت از قمار، این عمل ننگین که پول و عمر افراد را به باد می‌دهد و ضربه سنگینی به پیکر اجتماع وارد می‌کند نهی شده است که باید هر مسلمانی گرد آن نچرخد؛ حتی قماربازی در ردیف بت پرستی قرار داده شده است!)

۸- اگر نمی‌توانید وضع مالی خود را اصلاح کنید اقلاً می‌توانید طرز فکر خود را نسبت به آن اصلاح کنید و دلسوز خودتان باشید و درباره آنچه که تغییر نمی‌توان داد تشویش و نگرانی به خود راه ندهید؛ زیرا مردانی بزرگ چنین مشکلاتی را در تاریخ داشته‌اند.

افرادی همچون لینکلن و واشنگتن پس از انتخاب شدن به ریاست جمهوری امریکا برای مسافرت خود به مقر ریاست جمهوری ناچار بودند پول از این و آن قرض کنند.

پس اگر نمی‌توانیم به خواسته‌های خود برسیم چرا زندگی خود را با غم و تشویش به کام خویش تلخ نماییم! یکی از بزرگترین فلاسفه رم می‌گوید: «اگر شما به آنچه دارید قانع نیستند از اینکه صاحب تمام دنیا هم بشوید باز بیچاره و بینوا هستید!»

خوب بدانید اگر ما صاحب همه کشور شویم و دورش سیم خاردار



بکشیم باز هم سه وعده بیشتر غذا نمی خوریم و در یک رختخواب
بیشتر نمی خوابیم.

درویش و پادشه نشنیدم که کرده اند
بیرون از این دو لقمه دنیا تناولی

برای رهایی از نگرانیهای مالی این دستورات را به کار بندید:

- ۱- مخارج خود را روی کاغذ بیاورید.
- ۲- بودجه را متناسب با نیازمندی خود تنظیم کنید.
- ۳- پول خود را از روی عقل و تدبیر خرج کنید.
- ۴- اگر درآمدتان بالا رفت در دسر خود را زیاد نکنید.
- ۵- در فرزندان خود حس مسئولیت نسبت به پول به وجود آورید.
- ۶- اگر زن خانه داری هستید از همان اجاق آشپزخانه کسری خرج
خود را جبران کنید.
- ۷- اگر نمی توانید وضع مالی خود را اصلاح کنید، لااقل دلسوز خود
باشید و نگرانی به خود راه ندهید.
- ۸- هرگز قمار نکنید!



وَشَاوِرْهُمْ فِي الْأَمْرِ فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ
عَلَى اللَّهِ^۱

در کارها با آنان مشورت کن! اما هنگامی که
تصمیم گرفتی (قاطع باش و) بر خدا توکل کن!

بهترین راه برای انتخاب شغلی که خوشبختی می آفریند!

یک تصمیم سرنوشت ساز!

این فصل مربوط به جوانانی است که هنوز آن کاری را که
می خواهند پیدا نکرده اند. اگر جزو این دسته هستید مطالعه این فصل
برایتان مؤثر است و اثر عمیقی در بقیه عمر شما می گذارد؛ اگر سن شما
به هیجده نرسیده است شاید به زودی به مرحله ای برسید که باید دو
تصمیم از مهمترین تصمیمات زندگی را اتخاذ کنید؛ دو تصمیمی که
موجب خوشبختی و یا بدبختی تمام عمر شما خواهند بود؛ دو
تصمیمی که یا شما را بلند می کنند و یا به زمین می کوبند.

۱. سوره آل عمران، آیه ۱۵۹.



این دو تصمیم عبارتند از:

۱- از چه راه می‌خواهید معاش و هزینه زندگی خود را تأمین کنید
(چه شغلی انتخاب می‌کنید)؟

۲- چه کسی را برای پدر و مادری فرزندان خود انتخاب می‌کنید
(چه کسی را به همسری برمی‌گزینید)؟

هر دو تصمیم در زندگی اهمیت فوق العاده دارند و ماسعی می‌کنیم
در حد امکان شما را راهنمایی کنیم.

نخست باید بکوشید کاری را انتخاب کنید که از آن خوشتان بیاید.
از «گودریچ» مدیر شرکت لاستیک‌سازی معروف گودریچ پرسیدم
اولین شرط موفقیت در کار چیست؟ گفت: «لذت بردن از کاری که
دارید!»

اگر از کارمان لذت ببریم ساعات متمادی که کار می‌کنیم یک نوع
بازی و سرگرمی برایمان خواهد بود.

«ادیسون» نوع بارز این دسته مردم است، او بیچۀ روزنامه‌فروشی بود و
مدرسه ندیده بود، اما وقتی به سن رشد رسید حیات صنعتی آمریکا را
دگرگون ساخت. او خواب و خوراکش در لابراتوارش انجام می‌گرفت؛
روزی ۱۸ ساعت باشدت کار می‌کرد و خودش می‌گفت: «من در زندگی
حتی یک روز کار نکرده‌ام، آنچه انجام داده‌ام تفریح بوده است!»

مدیر یکی از کارخانه‌های معروف آمریکا می‌گفت: «انسان در هر
کاری علاقه و شوق و ذوق بی‌حد و حصر بدان داشته باشد، توفیق
خواهد یافت.»

ولی خواهید گفت ما اصلاً نمی‌دانیم خواهان چه نوع کاری هستیم؟
حق با شماست.

بانویی که قبلاً متصدی استخدام هزاران کارگر و کارمند برای شرکت‌های معروف بود و اکنون معاون رئیس اداره روابط صنعتی شرکت محصولات داخلی آمریکا است به من گفت: «بزرگترین مصیبتی که من سراغ دارم این است که عده‌ای از جوانان پی نبرده‌اند چه کاری می‌خواهند در پیش گیرند. به نظر من بیچاره‌تر و قابل ترحم‌تر از شخصی که از کارش جز دستمزد، بهره‌ای نمی‌برد، نیست؛ حتی فارغ التحصیل‌های مدارس عالی برای کار مراجعه می‌کنند و می‌گویند از فلان دانشکده پایان تحصیلی خود را گرفته‌ایم، آیا کاری دارید که ما بتوانیم انجام دهیم؟ آنها خودشان نمی‌دانند چه کاری از دستشان برمی‌آید و یا به چه کاری مایل هستند! همین است که در سن چهل سالگی دچار یأس و محرومیت کامل و حتی اختلالات عصبی می‌گردند. شغل مناسب از نظر بهداشتی نیز دارای اهمیت است؛ یکی از دکترها که به اتفاق چندین شرکت بیمه برای کشف عوامل طول عمر مطالعاتی کرده است، «شغل مناسب» را مقدم بر هر چیز قرار داده است. از رئیس کل استخدام شرکت نفت که طی بیست سال با متجاوز از ۳۷ هزار طالب کار ملاقات کرده و کتابی درباره پیدا کردن کار نوشته، پرسیدم بزرگترین اشتباهی که جوانان جوینده کار مرتکب می‌شوند چیست؟ گفت: «آنها نمی‌دانند چه کاری را می‌خواهند انجام دهند، این جای تأسف است که افراد برای خرید لباس بیش از انتخاب شغل که مایه



آرامش و سعادت آتیه آنهاست فکر و تعمق می‌کنند!»

خواهید پرسید چه باید کرد؟

پاسخ آن این است که باید در این مورد بیندیشید و با افراد صلاحیتدار مشورت کنید و پس از مشورت با چند نفر از اینها، در سایه عقل سلیم خود تصمیم بگیرید. ولی باید توجه داشته باشید مشاوران، مصون از خطا و اشتباه نیستند و احیاناً، اشتباهات مضحکی مرتکب می‌شوند و شما به هنگام تصمیم، شور و علاقه نسبت به کار را، از نظر دور ندارید که پیشرفت نخواهید کرد. به نصایح و راهنماییهای والدین خود به دقت گوش فرادهید، آنها شاید دو برابر شما عمر کرده باشند و دارای اطلاعاتی هستند که بعد از تجربه فراوان و با گذشت زمان به دست می‌آید. لذا باید به دقت به سخنان آنها گوش دهید و گفته‌هایشان را مورد تجزیه و تحلیل قرار دهید ولی سرانجام، آن خود شما هستید که باید تصمیم نهایی را بگیرید. آن شما هستید که در کار خود بدبخت یا خوشبخت خواهید شد.

به این تذکرات در مورد انتخاب شغل توجه فرمایید:

۱- هرگز به کسی که ادعا می‌کند یک روش سحرآمیز برای تعیین استعداد شغلی دارد مراجعه نکنید.

۲- از کسب و کاری که عده بی‌شماری در آن شرکت جسته‌اند دوری کنید. این یکی از بیماریهایی است که اجتماع ما دست به گریبان آن است؛ می‌بینید از میان فارغ‌التحصیلان یک مدرسه دو سوم پسران و چهار پنجم دختران از بین ده‌ها هزار شغل که در دنیا وجود دارد به



چهار پنج شغل روی آورده‌اند؛ لذا تعجبی ندارد که عدم تأمین و نگرانی و بیماری عصبی ناشی از اضطراب گاهگاهی در بین فکلی‌های اداری شیوع پیدا می‌کند. زنهار! از اینکه بخواهید در چنین مشاغل پر ازدحامی راهی برای خود باز کنید.

۳- از کارهایی که یک دوره احتمال موفقیت در امرار معاش دارد، احتراز جویید.

۴- پیش از اینکه مصمم شوید عمر خود را صرف کاری بکنید، هفته‌ها و حتی در صورت لزوم ماهها وقت صرف مطالعه در آن کار بکنید، از چه راه؟ از راه مشورت با افرادی که سالهای متمادی عمر خود را در آن کار صرف کرده‌اند. البته باید به افراد متعدد و صلاحیتدار این شغلها مراجعه کنید.

شما باید این افراد را پیدا کنید؛ نام و نشانی آنها را بپرسید و مؤدبانه‌تر این است که به وسیله نامه یا تلفن قبلاً وقت بگیرید و خاطر نشان سازید که من جوانی هستم و می‌خواهم در رشته‌ای که شما هستید مشغول کار شوم، به راهنمایی شما نیازمندم.

ممکن است شما آدم خجولی باشید در این صورت با یکی از دوستان خود به ملاقات آن شخص بروید. این نکته را هم در نظر داشته باشید که این مشورت طلبیدن خود یک نوع تعریف و تمجید از آن شخص می‌باشد. و آنها هم از اندرز دادن به جوانان لذت می‌برند.

ممکن است بپرسید پس از ملاقات نمی‌دانیم چه بپرسیم؟ و از کجا آغاز کنیم؟



در این صورت پس از ملاقات سؤالاتی از این قبیل از او بکنید:
الف- اگر عمر دوباره به شما داده شود آیا باز هم همین شغل را پیش
خواهید گرفت؟

ب- پس از آنکه مرا ورنداز کردید، آیا من در این شغل موفق خواهم
شد؟

ج- آیا این شغل (شغل مورد بحث) حرفه شلوغ و پرزحمتی است؟
د- اگر من دارای استعداد و لیاقت متوسط باشم در پنج سال اول چه
مقدار درآمد خواهم داشت؟

ه- فواید و زیانهای این شغل چیست؟

و- اگر من پسر شما بودم آیا به من نصیحت می کردید که این شغل را
انتخاب کنم.

توجه داشته باشید ممکن است به افرادی برای مشورت و راهنمایی
مراجعه کنید و آنها نتوانند شما را بپذیرند، نباید سست شوید؛ نفرات
دیگری برای این کار بیابید و حتی ممکن است در این راه مبلغی هم به
عنوان حق المشاوره پردازید این کار به صرفه شما خواهد بود.

۵- این فکر غلط را که شما فقط برای یک کار استعداد دارید دور
بیندازید چه اینکه هر شخص عادی می تواند در بسیاری از کارها موفق
گردد و در بسیاری شکست بخورد.

ما نگرانی را درهم شکستیم

در این بخش حالات افرادی را می‌خوانید که با اراده و تصمیم قاطع به پیکار با نگرانیها برخاستند و در این راه پیروز شدند و نتیجه آن را به قلم خودشان نوشته‌اند و شما می‌توانید بسیار چیزها از آن بیاموزید که بحثهای گذشته ما را تأیید می‌کند.

حوادث چاره‌ناپذیر را تحمل کنیم!

به قلم بودلی، نویسنده کتاب

محمد پیامبر اسلام ﷺ

من در یک خانواده انگلیسی در پاریس متولد شده‌ام؛ ۹ سال در فرانسه زندگی نموده و بعد برای ادامه تحصیلات به «اتیون» رفتم، سپس در کالج نظامی «سندهرست» تحصیلات خود را به پایان رساندم و مدت شش ماه با درجه افسری ارتش انگلستان در هندوستان به سر بردم. جریانی پیش آمد که من ناچار شدم در سال ۱۹۲۷ با دنیای دیگری آشنا شوم؛ به شمال آفریقا پناهنده شدم و در میان عربهای صحرانشین در نقطه‌ای معروف به باغ الهیه زندگی را با وضع و لباس آنها شروع کردم؛ زندگی که با بیست قرن پیش تفاوت نکرده بود؛ بین آنها صاحب گله و گوسفند شدم؛ با زبان آنها صحبت می‌کردم و در این ضمن دربارهٔ مذهب آنها مطالعه عمیق کردم و کتابی به نام «محمد پیامبر اسلام ﷺ» به رشته تحریر آوردم.



خواهید پرسید چرا شما به چنین زندگی تن دردادید؟
در پاسخ می‌گویم من در جنگ جهانی اول شرکت کردم و در پایان
جنگ به سمت معاونت نظامی روانه کنفرانس صلح پاریس شدم؛ اینجا
بود که موجبات تعجب و ناامیدی من فراهم آمد.

من در طی چهار سال قتل و کشتار عقیده داشتم که برای حفظ تمدن
و بشریت می‌جنگم اما در کنفرانس صلح پاریس دیدم سیاستمداران
خودخواه و مغرور زمینه جنگ جهانی دیگری فراهم می‌سازند و هر
کشوری می‌خواهد هر چه به دستش می‌رسد تصاحب کند، اختلافات
داخلی و ملی به وجود آورده، دسیسه و توطئه‌های پنهانی و سیاسی را
احیا نماید.

من از ارتش، جنگ و اجتماع بیزار شدم؛ برای اولین بار بود که
خواب به چشمم نمی‌آمد؛ نگران و ناراحت بودم که چه کنم! «لویید
جرج» تشویق کرده و ارد سیاست شوم ولی یک مذاکره دو دقیقه‌ای با
«لورنس» عربستان موجب شد که هفت سال در صحرا زندگی کنم؛ او به
من نصیحت کرد که بروم در صحرا با اعراب زندگی کنم چون او
خودش این کار را کرده بود و نتیجه‌اش را به خوبی می‌دانست لذا مرا
هم راهنمایی کرد ولی من ابتدا این کار به نظرم عجیب آمد؛ و از این
جهت که کار دیگری برایم پیدا نمی‌شد به گفته لورنس عمل کردم و
امروز از عمل خود بسیار خوشحالم زیرا آنها به من یاد دادند که چگونه
بر نگرانی فائق آییم؛ مانند همه مسلمانان با ایمان، آنها معتقدند هر
حادثه‌ای پدید آید با خواست خداوند است؛ معتقدند تمام آنچه



محمد ﷺ در قرآن گفته است وحی آسمانی است و بنابراین چون در قرآن خداوند می‌گوید: خداوند تو را آفریده و به تمام اعمال نظارت دارد، آنها بی‌چون و چرا آن را می‌پذیرند؛ و لذا هر وقت عملی برخلاف میل آنها انجام می‌گیرد بی‌جهت ناراحت و نگران نمی‌شوند؛ زندگی آرام و ساکتی دارند؛ آنها می‌دانند تمام کارها با خواست خداوند انجام می‌شود و کاری که خدا بخواهد انجام گیرد، هیچ کس قدرت تغییر آن را ندارد.

البته آنها در موقع بروز حوادث آرام نمی‌نشینند و دست روی دست نمی‌گذارند؛ اما وقتی آن را از قدرت خود خارج دیدند نگرانی به خویش راه نمی‌دهند و آن را خواست خداوند می‌دانند.

به عنوان نمونه، در مدتی که من آنجا بودم باد شدید سه شبانه‌روز به طور مداوم وزیدن گرفت، به قدری گرم بود که شنهای آنجا را حرکت می‌داد و یکصد مایل آنطرف‌تر در ساحل فرانسه بر دهکده «رون» می‌پاشید و شدت گرمی به اندازه‌ای بود که من ترس داشتم موهای سرم بسوزد؛ گلویم خشک شده بود؛ چشمانم می‌سوخت؛ دهانم پر از شن و خاک شده، کار من نزدیک بود به جنون بینجامد ولی اعراب شکایتی نداشتند؛ شانه‌هایشان را بالا می‌انداختند و می‌گفتند: «مکتوب»؛ این خواست خداست، مقرر شده است.

و همینکه طوفان فرونشست دست به کار شدند؛ بره‌ها را سر بریدند تا بتوانند لااقل مادرها را نگهدارند؛ و پس از آن گله‌ها را به طرف جنوب و چشمه‌های آب رانند؛ تمام این اعمال را با خونسردی و



آرامش انجام می دادند و از بخت بد خود و خسارتی که به آنها وارد شده بود شکایتی نداشتند.

رئیس قبیله می گفت: «آن قدر اهمیت ندارد، ما باید تمام گوسفندهای خود را از دست می دادیم ولی شکر خدا که نصف آنها برای ما باقی مانده است که می توانیم با آنها خسارت وارده را در آینده جبران کنیم.»

یک مرتبه دیگر به هنگام عبور از صحرا لاستیک اتومبیل ما ترکید؛ راننده فراموش کرده بود لاستیک یدکی را تعمیر کند؛ من از شدت عصبانیت به خود می پیچیدم، و از اعراب همسفرم می پرسیدم که آنها چه می کنند؟ آنها با کمال خونسردی اظهار داشتند عصبانیت فایده ندارد جز اینکه ما را کسل تر و خسته تر می کند؛ لاستیک روی مقتضیات و مشیت الهی ترکیده است و کاری هم با آن نمی توان کرد؛ پس از تعمیر کمی که راه رفتیم ماشین ما بنزین تمام کرد؛ اینجا نیز به عوض اینکه بر سر راننده داد بزنند همان کلمه «مکتوب» را تکرار کردند و به او اعتراض نکردند که چرا بنزین را کم برداشته است؛ از اتومبیل پیاده شدند و در حالی که آواز می خواندند به طرف مقصد حرکت کردند (آنها توجه داشتند که در کارها تا آنجا که می شود تلاش باید کرد و در صورت عدم امکان باید تن به قضا و فرمان تکوینی الهی^۱

۱. عده ای با سرنوشت و قضا و قدر مخالفند ولی اینان در حقیقت معنی آن را نفهمیده اند خیال می کنند معنی قضا و قدر این است که انسان را دست بسته در برابر حوادث قرار داده اند، در حالی که چنین نیست زیرا «قضا» یعنی «فرمان» و «قدر» یعنی «اندازه»؛



داد و خود را ناراحت نکرد).

هفت سال اقامت من در میان اعراب بر من ثابت کرد که امراض روحی، تشویش و شتابی است که ما آن را تمدن می‌نامیم. من می‌دانم امروز - پس از هفت سال که صحرا را ترک کرده‌ام - از رضایت و تمکینی که در مقابل حوادث چاره‌ناپذیر از اعراب آموخته‌ام، برخوردار می‌گردم؛ این فلسفه و نوع فکر بیش از هزاران مسکن باعث تسکین و راحتی اعصاب من گردیده است!

→ بنابراین، تمام حوادث و جریانات زندگی تحت این دو کلمه قرار دارد زیرا هم فرمان خداوند است که در جهان آفرینش انجام می‌شود و هم هر حادثه و جریانی شعاع و اندازه معینی را دربر می‌گیرد؛ مثلاً شیشه از اثر برخورد با سنگ می‌شکند این قضا و فرمان و قانون آفرینش الهی است و اندازه این شکستن بستگی به کوچکی، بزرگی و فشاری که پشت سنگ است دارد، این قدر است.

روی این اصل یک انسان عاقل می‌کوشد قضای الهی را دریابد و اندازه آن را بفهمد، تلاش کند تا از حیطه آن حادثه بیرون رود و اگر نشد، تسلیم، بهترین راهی است که انسان را در آرامش قرار می‌دهد. و اینجاست که می‌گوییم با حوادث چاره‌ناپذیر باید سازش نمود و آن وقت با خونسردی آن را جبران کرد.

چرا ناامید باشید؟!

به قلم یکی از نمایندگان

مجلس سنای امریکا

هر روز و هر ساعت از زندگانی من، در غم و غصهٔ قد بلند و هیکل لاغر و بدن ضعیفم می‌گذشت و به زحمت می‌توانستم دربارهٔ چیز دیگری فکر کنم. کودکان همسالم در بازی مرا مسخره می‌کردند و مرا «صورت درازه» می‌گفتند. قدم بلند و بدنم از لاغری به نردهٔ آهن شباهت داشت؛ از این جهت ترس و ناراحتی شدیدی در من به وجود آمده بود؛ نمی‌خواستم با کسی برخورد کنم.

مادرم که سابقاً معلم مدرسه بود از حال من مطلع بود و می‌دانست بر من چه می‌گذرد؛ روزی به من گفت: «پسر عزیزم! تو باید صاحب علم و کمال بشوی، تو باید با اطلاعات و معلومات خود زندگیت را اداره نمایی زیرا از لحاظ شکل و قیافه عقب هستی و همیشه این نقص بدنی مانع بزرگی برای تو خواهد بود!» چون والدین من استطاعت فرستادن مرا به دبیرستان نداشتند من دامن را به کمر زدم، چند حیوان را پروار



بستم و در پاییز سال بعد فروختم؛ چهل دلار به دست آوردم؛ با این چهل دلار روانه کالج شدم.

در آنجا هفته‌ای یک دلار و چهل سنت بابت خوراک و پنجاه سنت بابت کرایه اطاق می‌پرداختم؛ مادرم برایم پیراهن قهوه‌ای دوخته بود؛ می‌گفت: چرک آن دیرتر آشکار می‌شود؛ کت و شلوارم همان بود که روزگاری به پدرم تعلق داشت و هیچ به من نمی‌آمد؛ کفشهایم موقع راه رفتن از پایم بیرون می‌آمد؛ از روبه‌رو شدن با شاگردان، معذب بودم؛ لذا همیشه در اطاق مشغول مطالعه بودم؛ بزرگترین آرزویم تهیه یک دست لباس نیم‌دار بود که مناسب هی‌کلم باشد.

طولی نکشید چهار واقعه برایم روی داد که در رفع نگرانی و احساس حقارت و ایجاد امید و اعتماد به نفس، به من کمک نمود، و برای تمام عمر مرا عوض کرد:

اول - پس از دو ماه تحصیل از من امتحان شد، و به من گواهی درجهٔ سومی برای تدریس در دبستانهای دهکده داده شد؛ معلوم شد غیر مادرم دیگری نیز به من اعتماد دارد.

دوم - یکی از مدرسه‌های روستایی مرا با دستمزد روزانه ۲ دلار برای تدریس استخدام نمود؛ این نمونه دیگری از اعتماد دیگران به من بود.

سوم - به محض گرفتن اولین حقوق فوراً یک دست لباس نیم‌دار که از پوشیدن آن خجالت نمی‌کشیدم خریداری کردم که اگر اکنون شخصی یک میلیون دلار به من بدهد غیر ممکن است نصف آن قدری

که از خریدن آن لباس نیمدار خوشحال شدم، مرا شاد و مسرور سازد.

چهارم - مهمترین واقعه حیات من اولین پیروزی من بر ضد تشویش و زبونی خود، این در موقعی روی داد که مادرم مرا تشویق کرد که در یک مسابقه سخنرانی شرکت کنم؛ این کار برای من خنده آور بود زیرا جرأت حرف زدن با یک نفر را نداشتم چه رسد بخواهم در حضور جمعیت انبوهی نطق کنم؛ اما ایمانی که مادرم به من داشت در من مؤثر افتاد؛ ایمان او باعث شد که من در سخنرانی شرکت کنم و موضوع سخنرانی خود را «هنرهای ظریفه آمریکا» تعیین کردم و در موقع تهیه متن سخنرانی باید اقرار کنم که خود نمی دانستم «هنرهای ظریفه چیست؟» شنوندگان هم از آن اطلاعی نداشتند و اهمیتی به آن نمی دادند.

من بیش از صد مرتبه متن سخنرانی خود را برای درختان و گاوها تکرار کردم و آن را به خاطر سپردم و بقدری کوشیدم که به خاطر مادرم با حرارت و شوق سخنرانی کنم که توانستم جایزه اول را بگیرم و خود از این ماجرا در شگفت بودم؛ صدای جمعیت به آفرین بلند شد و تمام جوانانی که روزی مرا مسخره می کردند و «صورت درازه» می خواندند به طرفم آمده دست بر پشت می زدند و می گفتند «ایملر! ما می دانستیم تو موفق خواهی شد!» مادرم خود را در آغوش من انداخت و هق هق گریه می کرد. اکنون چون به گذشته برمی گردم می بینم که موفقیت من در آن مسابقه سخنرانی، سیر زندگی مرا عوض کرد؛ روزنامه های محلی مقالاتی در صفحات اول خود درباره من منتشر کردند و آینده



درخشانی برایم پیش‌بینی نمودند. این موفقیت مرا سرشناس، با نفوذ، و اعتمادم را به خود افزون ساخت و اگر آن روز موفق نشده بودم هرگز به عضویت مجلس سنای امریکا پذیرفته نمی‌شدم زیرا این موفقیت افق فکرم را روشن ساخت و فهمیدم صاحب قدرت پنهانی هستم که از آن بی‌اطلاع بودم. مهمتر اینکه جایزهٔ مسابقه، یک سال تحصیل مجانی در کالج «سنترال نورمال» بود.

از آن به بعد من تشنهٔ تحصیل بودم و در سالهای ۱۸۹۶ تا ۱۹۰۰ اوقات خود را بین تحصیل و تدریس تقسیم کردم که بتوانم هزینهٔ تحصیل دانشگاه را فراهم کنم. برای تهیهٔ هزینهٔ تحصیل، پیشخدمتی می‌کردم؛ پشت کوره می‌رفتم؛ علف می‌چیدم؛ کتابداری می‌کردم؛ تابستانها در مزارع گندم کار می‌کردم، و در ساختن جاده‌های عمومی سنگ و خاک به دوش می‌کشیدم.

کم‌کم علاقه به سیاست پیدا کردم؛ وارد سیاست شدم؛ و در اثر پیروزی در مسابقهٔ سخنرانی عمومی سالیانهٔ دانشکده، به مدیریت روزنامهٔ مخصوص دانشکده منصوب شدم؛ و پس از آنکه موفق به گرفتن پایان‌نامهٔ تحصیلی شدم در «اوکلاه‌ما» دارالوکاله‌ای باز کردم و سیزده سال پی‌درپی به عضویت سنای استان اوکلاه‌ما و چهار سال به نمایندگی مجلس نمایندگان انتخاب شدم؛ در این موقع من پنجاه ساله بودم و به مقامی که می‌خواستم رسیده بودم و از استان مزبور به عضویت مجلس سنای امریکا انتخاب گردیدم.

من این داستان را برای خودنمایی ننوشتم بلکه امیدوارم شرح

زندگی پر زحمت من، برای کسانی که امروز از نگرانی، شرم و خجالت، در زحمت می‌باشند و به چشم حقارت در خود نظر می‌کنند و چون ایام گذشته من هستند، مفید واقع شود و جرأت و اعتمادی به آنها برای رسیدن به مقصود بدهد.^۱

۱. جالب این است که سناتور مزبور بعداً خوش لباسترین سناتورهای مجلس سنای آمریکا شناخته و انتخاب گردید!

إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ۱

مسلماً با سختی آسانی است.

فرج بعد از شدت

به قلم «هومر کروی»

نویسندهٔ چند کتاب معروف

تلخ‌ترین لحظات عمر من آن موقعی بود که در سال ۱۹۳۳ مجبور شدم خانهٔ اجدادی خود را ترک گویم و هرگز در خواب هم چنین روزی را نمی‌توانستم ببینم.

دوازده سال قبل خود را در اوج شهرت و معروفیت می‌دیدم و دنیا را زیر پای خود خفیف مشاهده می‌کردم. یکی از کتابهایم را یکی از مؤسسات به قیمت بسیار خوبی خریداری کرد و با خانواده‌ام مدت دو سال در خارج از آمریکا به گردش و تفریح مشغول بودم. تابستان را در سوئیس و زمستان را چون ثروتمندان خوشگذران در یکی از مستعمرات فرانسه گذراندم. پس از شش ماه اقامت در پاریس کتابی



تحت عنوان «آنها باید پاریس را ببینند» نوشتم. به من پیشنهاد شد که در هالیوود بمانم و نمایشنامه‌هایی بنویسم ولی نمی‌دانم چه شد که به نیویورک بازگشتم. از همان موقع ناراحتی و مشکلات من آغاز گردید. این فکر در من به وجود آمد و عده‌ای آن را تقویت کردند که من باید دست به کار خرید و فروش و معاملات بزنم؛ داستان افرادی را برایم تعریف کردند که دوره گرد بوده و در اثر معاملات بازرگانی میلیونر شده‌اند؛ اما من درباره خرید و فروش املاک همان اندازه بی اطلاع بودم که یک دهاتی عقب افتاده درباره کوره نفتی! با وجود این خانه اجدادی خود را گرو گذاشته و زمینی را در کنار جنگل «هیل» خریداری نمودم به این امید که زمین را نگاهدارم تا قیمتش ترقی کند و آن را به قیمت گزافی بفروشم و زندگی لوکس و مجللی برای خود تهیه کنم.

اما بدبختی بزرگی گریبانم را گرفت و چون پر کاهی که در گردباد بیفتد و قفس مرغی که دچار طوفان شود آشفته و نگران در کار خود حیران ماندم. هر ماه باید مبلغی سود آن پول قرضی را بدهم، مخارج زندگی هم تهیه کنم، اقساط بدهکاری نیز باید بدهم (از آنطرف زمین از ترقی افتاد و نمی‌توانستم آن را بفروشم) ماهها به زودی می‌رسیدند و من باید قسط و سود و هزینه خانه را تأمین کنم.

تصمیم گرفتم برای مجلات مطالب فکاهی و خنده‌دار بنویسم ولی نتیجه معکوس داد و صاحبان مجلات از چاپ آن خودداری کردند. کتابهایی که نوشته بودم با عدم موفقیت روبه‌رو گردید؛ پولم ته کشید؛ چیزی هم نداشتم که بفروشم و یا به اعتبار آن قرض کنم؛ مؤسسات و



فروشگاههایی که شیر و مایحتاج مرا می فرستادند و آخر ماه پولش را می گرفتند از فرستادن، خودداری کردند؛ شرکت گاز، لوله گاز منزل را هم قطع کرد؛ ناچار شدم با چراغ نفتی به سر برم و چون ذغال فروش هم مثل دیگران شده بود، ناچار بودم حرارت منزل را به وسیله بخاری کوچکی که سوخت آن را شبها از کنار منزل ثروتمندان و تکه چوبهای بی مصرف پیدا می کردم تهیه نمایم! این وضع زندگی کسی بود که به امید ثروتمند شدن خود را به این روز دچار ساخته بود.

به قدری نگران و ناراحت بودم که خواب به چشمانم نمی آمد؛ نیمه شبها چندین ساعت راه می رفتم تا خسته شده خوابم ببرد.

در این ماجرا نه تنها زمینی را که به امید ثروتمند شدن خریده بودم از دست دادم بلکه بانک، خانه ام را هم در اثر تأخیر وام تصاحب کرد و اثاث مرا توی خیابان ریخت؛ هر طوری بود چند دلار فراهم کرده خانه محقری را اجاره کردم؛ در آخرین روزهای سال ۱۹۳۳ بود که خانه اجدادی خود را ترک کردم؛ چمدانم در دستم در بیرون خانه، به خانه از دست رفته می اندیشیدم؛ ناگهان به یاد این حرف مادرم افتادم که می گفت: «برای روغن ریخته شیون و زاری مکنید» ولی اینجا کار روغن نبود بلکه دار و ندار خود را که با خون دل به دست آورده بودم از دست داده بودم!

همانجا روی چمدان نشستم و به خود گفتم: «خوب حالا دیگر چه فکر می کنی تو تا آخرین حد مذلت و بدبختی رسیده ای و دیگر از این بدتر نخواهی شد بلکه امید موفقیت و پیروزی داری، از این فکر جان



گرفتم، فکر کردم طلبکاران چه چیز را نتوانسته‌اند از دستم بگیرند؟ دیدم سلامت، دوستان و اطرافیانم برایم باقی هستند لذا نگرانی را دور انداختم و سخت به کار چسبیدم و هر روز گفته مادرم را تکرار می‌کردم، و آن نیرو و قدرتی که صرف نگرانی می‌کردم به کار و کوشش مصروف داشتم، به تدریج وضع زندگی بهبود یافت؛ حال خوشحالم که آن روز چنین وضعی پیش آمد زیرا اطمینان و اعتماد مرا صدها برابر ساخت؛ فهمیدم که بشر آن قدر جان سخت است که به این چیزها از بین نمی‌رود.

امروز هر وقت نگرانی به من روی آورد، آن جملاتی را که آن روز موقعی که روی چمدان نشسته بودم گفتم، تکرار می‌کنم و به این وسیله جلو نگرانی را سد می‌نمایم و بر آن پیروز می‌گردم.

هومر متوجه شد که نباید خاک اره را اره کند؛ و فهمید که پایان هر شدتی فرجی است و آخرین مرحلهٔ بدشانسی، ابتدای ترقی است.

سرچشمهٔ بخش عمدهٔ نگرانیها

به قلم «بلاک وود»

مدیر یکی از آموزشگاههای بزرگ

من مدت چهل سال زندگی معمولی و ساده داشتم اما ناگاه گویا تمام مشکلات دنیا به من حمله ور شد؛ از شش ناحیه نگرانیها به من حمله آوردند:

۱- مدرسه‌ای که در آن ریاست داشتم و مخصوص تربیت جوانان برای کار در ادارات بود در اثر احضار جوانان به میدان جنگ، بازارش کساد شد و وضع مالی آن رو به خرابی رفت.

۲- پسر من جزو سربازان میدان جنگ بود که برای سلامتیش فوق العاده نگران بودم.

۳- دولت تصمیم داشت مقداری زمین برای احداث فرودگاه تهیه کند، و خانه من جزء آن قرار می‌گرفت، و بیش از یک دهم قیمت واقعی آن هم به من نمی‌پرداخت خصوصاً که منزل پیدانمی‌شد؛ لذا یقین کردم باید چادر نشین شوم!



۴- در اثر احداث قنات آبی در نزدیکی ما، چاه آب منزلمان خشک شد که ناچار بودم آب را با بشکه به خانه بیاورم، و چون بنا بود خانام جزء فرودگاه شود عاقلانه نبود که مبلغی برای حفر چاه در آن خرج کنم.

۵- لاستیک و بنزین جیره‌بندی شده بود، راه من تا مدرسه‌ام دور بود، می‌ترسیدم لاستیک ماشینم بترکد آن وقت تکلیفم چه می‌شد!
۶- یکی از فرزندان بزرگم دبیرستان را تمام کرده بود، می‌خواست تحصیلات خود را ادامه دهد ولی من نمی‌توانستم خرج تحصیلش را متکفل شوم.

چنان آشفته و مضطرب شده بودم که خواب به چشمانم نمی‌آمد، می‌ترسیدم از رختخواب بیرون آیم.

یک روز تصمیم گرفتم مشکلاتم را روی کاغذ بیاورم، پس از این کار مدتی فکر کردم، دیدم حل آنها از عهده‌ام خارج است، هر قدر خود را ناراحت کنم فایده‌ای ندارد، کاغذ را توی کشوی میز گذاشتم و اصل آن را فراموش کردم؛ هیجده ماه گذشت، یک روز دنبال کاغذی می‌گشتم ناگاه چشمم به آن افتاد، از آن یک درس جاوید گرفتم، متوجه شدم هیچیک از آن چیزهایی که من درباره‌اش نگران بودم بوقوع نپیوسته است.

دولت برای تربیت سربازان از مدرسه من استفاده کرد و بیش از معمول شاگرد پیدا کردم.

پسرم سالم و تندرست از جنگ برگشت.



در نزدیکی منزل ما معدن نفتی پیدا شد، دولت از فرودگاه ساختن آنجا، صرف نظر کرد و قیمت خانه‌ام چندین برابر گردید؛ لذا چاه آبی هم حفر کردم.

و در اثر احتیاط در رانندگی لاستیک ماشین عیب نکرد و به کارهایم رسیدم. در ساعتهای غیر اداری کاری برایم پیدا شد که توانستم به وسیله آن هزینه تحصیل فرزندم را فراهم کنم.

من شنیده بودم که ۹۹ درصد نگرانیهای ما، درباره چیزهایی است که واقع نمی‌شود ولی نمی‌توانستم باور کنم - با اینکه به تجربه دریافتم - حال دیگر درباره کاری که از دستم ساخته نیست نگران نمی‌شوم.

به خاطر داشته باشیم با آنچه از عهده ما خارج است و نمی‌توانیم تغییرش دهیم، سازگاری کنیم.

امروز غصه فردا را مخور

به قلم «ویلیام وود»

روحانی استان میشیگان

درد شدید معده مرا شبی سه چهار مرتبه بیدار می‌کرد؛ پدرم از سرطان معده بدرود زندگی گفته بود؛ می‌ترسیدم من هم همان بیماری را داشته باشم؛ ولی آزمایش‌ها نشان داد سرطان و زخم معده نیست بلکه ناراحتی عصبی این درد را به وجود آورده است. در آن موقع بسیار گرفتار بودم؛ علاوه بر کارهای مذهبی، ریاست سازمان صلیب سرخ را نیز داشتم و هر روز دست کم باید در چند تشییع جنازه شرکت کنم؛ همواره در عجله و شتاب بودم؛ نمی‌توانستم استراحت کنم؛ کم‌کم کارم به جایی رسید و درد و ناراحتی‌ام به قدری شدید شد که ناچار شدم طبق دستور پزشک قسمتی از کارهایم را به عهده دیگران بگذارم.

ولی دو جریان پیش آمد که موجب رفع نگرانی و ناراحتی‌ام شد: نخست، یک روز موقعی که کشورهای میز خود را تمیز می‌کردم یکباره به خاطرم رسید که چرا همین طور که کاغذهای باطله و



بی مصرف را به درون زنبیل کاغذهای باطله می ریزم، ناراحتیها و نگرانیهایی را که برای کارهای گذشته دارم از خود دور نمی کنم! اینجا بود که تصمیم گرفتم نگرانیهای گذشته و آینده را از خود دور کنم؛ گویا بار سنگینی از دوشم برداشته شد؛ نفس راحتی کشیدم و از آن موقع به بعد نگرانیها را چون کاغذهای بی مصرف در زنبیل کاغذهای باطله می اندازم.

و دیگر اینکه، روزی زنم در آشپزخانه مشغول ظرف شستن بود، متوجه شدم دارد آواز می خواند، و بدون اینکه از کثیفی و چربی ظرفها ناراحت باشد به کار خود ادامه می دهد؛ به خود گفتم «بین ۱۸ سال از عروسی ات می گذرد و زنت در حالی که هر روز باید ظرف بشوید چقدر خوشحال است؛ اگر او از اول می خواست به آینده بنگرد و تمام آن ظرفهای چرک و چربی را که باید یک عمر بشوید در نظر مجسم بسازد به یقین از مشاهده آن توده ظرف کثیف وحشت می کرد و همین کافی بود که هر زنی را در زندگی دلسرد کند.»

آن وقت با خود گفتم علت اینکه زنم بدون ناراحتی ظرفها را می شوید این است که این عمل در روز بیش از یک بار تکرار نمی شود؛ در صورتی که من در حالی که ظرفهای امروز را می شویم به ظرفهای کثیف گذشته فکر می کنم و از آنچه باید در آینده انجام دهم وحشت دارم. از این موقع بود که دیگر نگرانی بر من راه نیافت؛ درد معده ام برطرف گردیده، و شبها به راحتی می خوابم؛ دیگر برای کار دیروز مضطرب نمی شوم و ظرفهای کثیف فردا را امروز نمی شویم.



مسلماناً فراموش نکرده‌اید که در آغاز کتاب گفتیم:
چون بار مشکلات آینده بر محتتهای گذشته افزون گشت و به اضافه
مسائل حاضر بر دوش کسی قرار گرفت، با خود شکست، محرومیت و
رنج همراه می‌آورد و در نتیجه قویترین اشخاص را از پا درمی‌آورد.

هرگز بیکار نمانید

به قلم «دیل هیوز»

حسابدار رسمی شهر شیکاگو

یک پیش آمد ناگهانی در سال ۱۹۴۳ موجب شد سه دنده‌ام بشکند و ریه‌ام سوراخ شود. من خود را آماده کرده بودم که از روی قایق موتوری به ساحل بپریم که حادثه‌ای قایق را به شدت تکان داد و مرا با شدت به سنگهای ساحل کوبید و موجب شکستگی دنده و سوراخ شدن ریه شد؛ سه ماه در بیمارستان بستری بودم که پزشک مربوطه خبر داد هیچگونه بهبودی در من دیده نمی‌شود؛ پس از مدتی فکر، فهمیدم که تشویش و نگرانی سد بزرگی در پیشروی بهبودی و شفای من شده است زیرا من در این سه ماه جز فکر و ناراحتی کار دیگری نداشتم؛ از جمله فکر می‌کردم آیا من خواهم توانست ازدواج کنم و زندگی معمولی داشته باشم یا تا آخر عمر بیمار و بی‌مصرف خواهم بود.

من از پزشک خواستم موافقت کند مرا به بیمارستان «باشگاه حومه شهر» منتقل کنند. در این بیمارستان، بیماران می‌توانستند به هر کاری



دلشان بخواهد اشتغال ورزند. من در آنجا به بازی مخصوصی علاقمند شدم؛ پس از شش هفته آن را فرا گرفتم و کتابهایی که در آن باره نوشته بودند، مطالعه کردم؛ به نقاشی نیز علاقه پیدا کردم و هر روز دو ساعت زیر نظر استاد زبردستی کار می کردم؛ بعداً مثبت کاری را فرا گرفتم؛ به قدری خود را مشغول داشتم که وقت برای نگرانی و تشویش دربارهٔ نقص بدنی خود پیدا نکردم.

پس از سه ماه پزشکان و پرستاران به من تبریک گفتند که معجزه کرده و خود را شفا بخشیده ام؛ جملات آنها شیرین ترین جملات بود؛ می خواستم از شادی فریاد بکشم.

اینجا بود که متوجه شدم سه ماه اول، من جسم خود را با نگرانیهای بی حاصل مسموم می کردم و نمی گذاشتم دنده های شکسته ام جوش بخورند؛ اما در سه ماه دوم که خود را مشغول به کارهایی کرده ام معجزه ای به وقوع پیوست و شفا یافتم.

امروز من زندگی راحت و عادی را طی می کنم و ریه و دنده هایی مانند شما قوی و سالم دارم؛ به خاطر داشته باشید که «برناد شاو» می گوید:

«راز بدبختی و بینوایی ما داشتن اوقات فراغتی است که صرف فکر

دربارهٔ خوشبختی می شود.»

اینچنین با نگرانی مبارزه کرد!

به قلم «دیمپسی»

قهرمان معروف بوکس جهان

در ایامی که قهرمان بوکس بودم متوجه شدم که نبرد با نگرانی به مراتب سخت‌تر و دشوارتر از رقیبانی است که در روی صحنهٔ بوکس با آنها روبه‌رو می‌شوم؛ دریافتم که باید راه جلوگیری از نگرانی را فراگیرم وگرنه نگرانی نیروی حیاتی مرا از بین خواهد برد و موفقیتم را درهم خواهد شکست؛ برای این کار روشی در پیش گرفتم که خلاصهٔ آن این است:

۱- هرگاه با رقیبی می‌خواستم روبه‌رو شوم که احیاناً مرا نگران می‌ساخت این جمله‌ها را تکرار می‌کردم: «هیچ چیز نمی‌تواند جلو پیشرفتم را بگیرد»، «او نمی‌تواند مرا شکست بدهد»، «ضربات او در من مؤثر نمی‌باشد»، «هرچه می‌خواهد بشود من به کار خود ادامه خواهم داد». این جملات مثبت و افکار امیدبخش به من کمک فراوان می‌کردند و به قدری فکرم را متوجه می‌ساختند که حتی ضربات شدید حریف را



احساس نمی‌کردم.

در دوران قهرمانی‌ام فقط یک ضربت مرا ناراحت ساخت و آن ضربتی بود که سه دنده‌ام شکست؛ از ضرب مشت ناراحت نشدم و احساس درد نکردم بلکه چون خوب نمی‌توانستم تنفس کنم ناراحت بودم.

۲- پیوسته به خود می‌گفتم نگرانی بیهوده است و برای اینکه هجوم نگرانی را از خود دور کنم، جلو آئینه می‌آمدم و به خود می‌گفتم:

«عجب احمق هستی که برای چیزی که اتفاق نیفتاده و شاید هم اتفاق نیفتد خود را ناراحت می‌کنی! زندگی کوتاه است! معلوم نیست چند سال دیگر زنده باشی، چرا از آن لذت نمی‌بری!»

با خود می‌گفتم: «هیچ چیز به اندازه سلامت ارزش ندارد و نگرانی بزرگترین دشمن سلامت است!»

در اثر مداومت این جملات توانستم نگرانی و تشویش را برای همیشه از خود دور سازم.

۳- مؤثرترین عمل من دعا بود، در ضمن تمرین در روز چندین مرتبه دعا می‌کردم، هنگام شروع مسابقه پیش از آنکه به طرف حریف دست دراز کنم به درگاه خداوند دعا می‌کردم؛ نتیجه‌اش این بود که با جرأت و اطمینان بیشتری با حریف روبه‌رو می‌شدم.

یاد ندارم شبی را که بدون دعا به رختخواب رفته باشم، و هرگز لقمه نانی بدون سپاسگزاری از خداوند از گلویم پایین نرفته است!

آیا از این کار نتیجه‌ای گرفتیم؟ آری! هزاران مرتبه! و چه نتایج نیکو و خوب!

چگونه خوشبختی برای من آفریده شد؟

به قلم «بانو برجر»
ساکن میناپولیس

نگرانی مرا درهم شکسته بود؛ افکارم به طوری مغشوش بود که هیچ نقطه‌امیدی در زندگی نمی‌دیدم؛ اعصابم به قدری فشرده بود که نه شب خواب و نه روز آرام داشتم.

سه کودک عزیز و جگرگوشه‌ام ناگزیر نزد اقوام و بستگانم زندگی می‌کردند؛ شوهرم که اخیراً از خدمت زیر پرچم بازگشته بود در شهری مشغول دوندگی بود که شغلی برای درآمد زندگی به دست آورد؛ و نگرانی و اضطراب من به حدی بود که آینده و شغل شوهرم را به خطر انداخته بود؛ سعادت و خوشبختی اطفالم را تهدید می‌کرد؛ و سلامت و زندگی خودم را داشت واژگونه می‌نمود؛ شوهرم هر چه کوشش می‌کرد خانه‌ای اجاره‌ای پیدا کند، نمی‌شد؛ ناچار باید خانه‌ای بسازد و این بستگی به وضع حال من داشت و من هرچه بیشتر درباره‌ی این موضوع فکر می‌کردم و مسئولیتم را در قبال شوهر و کودکان و



زندگی‌ام احساس می‌کردم ترس‌م بیشتر می‌شد؛ زیرا خود را آدم بی‌خاصیتی می‌دانستم که قدرت قبول کوچکترین مسئولیتی را ندارد؛ از این رو اعتماد و اطمینان به نفس را هم از دست دادم.

در آن لحظات تاریکی که هیچ روزنه‌ی امید و گشایشی برایم پیدا نبود، مادرم خدمتی به من کرد که تا عمر دارم فراموش نخواهم کرد؛ وضع تباه مرا در نظرم مجسم ساخت و به من گفت که چگونه استعداد خود را باطل و عاطل گذاشته و به جنگ زندگی نمی‌روم؛ مرا تحریک کرد که از بستر برخاسته و از آن چیزهایی که دارم، دفاع و حمایت کنم؛ به من گفت: «مادر تو به جای مبارزه با حوادث از آنها می‌گریزی! و به جای پناه جستن به زندگی از آن فرار می‌کنی!» این سخن طوری مرا تکان داد که از همان روز تصمیم به مبارزه با مشکلات گرفتم.

ابتدا به پدر و مادرم که تا آن روز برای پرستاری به خانه‌ی ما آمده بودند گفتم به منزلتان برگردید، زیرا مصمم بودم که زندگی‌ام را خودم در دست بگیرم؛ مواظبت بچه‌هایم را نیز خودم شخصاً به عهده گرفتم؛ کم‌کم نور زندگی در دلم راه یافت؛ وضع خواب و خوراکم بهتر شد؛ روحیه‌ام از حال ترس و نومیدی درآمد.

هفته‌ی بعد که اقوام و بستگانم به خانه‌ی ما آمدند، مرا هنگام اتو کشی در حال خواندن دیدند! از آنجا که تصمیم به مبارزه با مشکلات و مقابله با حوادث گرفته و فاتح شده بودم، یک حس اعتماد به نفس و خرسندی زائد‌الوصفی در من به وجود آمده بود؛ من هرگز این گفته را فراموش نمی‌کنم که:



«هر روز با مشکلی روبه‌رو می‌شوی، به جای گریختن و در خود فرورفتن، با آن به مقابله برخیز!»

آری، از آن لحظه مشغول کار شدم؛ در کار غرق شدم؛ کودکانم را به خانه آوردم؛ شوهرم را از بی‌سامانی نجات بخشیدم؛ اجاق خانوادگی را دوباره گرم کردم و چراغ زندگی را فروزان ساختم؛ تصمیم گرفتم طوری بر نگرانی و اختلال روحی‌ام فائق‌گردم که نور مسرت و شادمانی و کامروایی را بر کانون خانوادگی‌مان بتابانم و مادر دانا و توانایی برای فرزندانم باشم.

برای سعادت شوهرم و اطفالم نقشه می‌کشیدم؛ برای تمام کارها و امور جاری زندگی نقشه می‌کشیدم جز برای خودم. از بس اوقاتم را صرف بهبودی و اصلاح کار دیگران می‌کردم، دیگر فرصتی برای در خود فرورفتن و به فکر خود بودن نداشتم؛ از اینجا بود که معجزه‌ای در زندگی‌ام روی داد؛ روزبه‌روز حالم بهتر شد و زندگی‌ام رونق می‌گرفت؛ زیرا لذت کارهایی که برای سعادت خانواده‌ام می‌کردم و لذت روزهای درخشانی را که پایه‌گذاری می‌نمودم، عشق به زندگی را به میزان وسیعی در من به وجود آورده بود.

بعداً هر چند که یاد ایام مصیبت‌زای گذشته از خاطر من رفته بود ولی با وجود این، هنگام خستگی مرتب به خود تلقین می‌کردم که مبادا اندیشه‌های تاریک گذشته به سراغم آید و همین تلقین موجب شد کم‌کم سایه‌های وحشتناک آن روزهای تاریک، ضعیف‌تر و بی‌رنگ‌تر شده و یک باره از میان برود. اکنون یک سال از آن تاریخ می‌گذرد،



روزی ۱۶ ساعت کار می‌کنم؛ شوهری سعادتمند و کودکانی سالم و شاداب، خانه‌ای دل‌انگیز و افکاری بی‌دغدغه و آرام دارم.

یک کتاب مرا از خطر نجات داد

به قلم «پ. ر. و»

دوست ندارم این سرگذشت در بوته فراموشی بماند و از طرفی چون موضوع خصوصی است از ذکر نام خود معذورم. دوازده سال پیش برای اولین بار این سرگذشت را برای نویسنده این کتاب افشاء کردم:

پس از ترک دانشکده، در یک مؤسسه صنعتی بزرگ شغلی پیدا کردم و پنج سال بعد به عنوان نماینده این کمپانی عازم خاور دور شدم؛ یک هفته قبل از حرکت با زنی بسیار دوست داشتنی و خوب ازدواج کردم؛ ماه غسل برای هر دوی ما بخصوص برای او فاجعه‌ای بود؛ پیش از رسیدن به محل کارم، او به قدری نومید و دل شکسته بود که اگر ملاحظه سرزنشهای دیگران را نمی‌کرد از همانجا برمی‌گشت؛ مدت دو سال را با منتهای کام تلخی گذراندیم؛ من به قدری نگران و غمزده بودم که بارها به خیال انتحار می‌افتادم؛ اما یک شب که در خانه یکی از دوستان دعوت داشتم، از میان کتابخانه وسیعش کتابی برداشتم که



همین کتاب، زندگی مرا تغییر داد؛ این کتاب نوشته دکتر «واندروله» به نام «زناشویی ایده‌آلی» بود؛ مطالب کتاب مربوط به امور جنسی اما به طور معقول و حساب شده بود و با وضوح نکات و مشکلات مربوط به امور زناشویی از نظر جنسی را مورد بحث قرار داده بود؛ البته من قبلاً خود را آگاهانه‌تر از آن می‌دیدم که چنین کتابی را مطالعه کنم زیرا معتقد بودم خودم می‌توانم در این زمینه کتاب بنویسم؛ اما دستخوش شدن زندگی زناشویی من در مشکلات و فلاکت، مرا راغب در مطالعه آن کرد. و اقرار می‌کنم مطالعه آن کتاب از وقایع مهمی بود که زندگی مرا عوض کرد؛ همسرم نیز آن را خواند و در نتیجه، کتاب مزبور زندگی فلاکت‌باری را به زندگی شیرین و دل‌انگیزی مبدل ساخت که در آن دو روح بیمار و نومید به صورت دو دوست و همکار جاویدان درآمدند. دلم می‌خواست یک میلیون دلار داشتم و آن کتاب را تجدید چاپ می‌کردم و نسخه‌های آن را رایگان در اختیار هزاران زن و شوهر جوان می‌گذاردم.

دکتر «واتسون» روانشناس معروف گفته است:

«امور جنسی به طور قطع یکی از مهمترین عوامل زندگی بوده و بی‌اطلاعی از آن می‌تواند بزرگترین شکاف را در سعادت و خوشبختی زن و مرد به وجود آورد.»^۱

۱. و ما یادآور می‌شویم که اسلام در این مورد دستورهای جالبی دارد که قسمتهای زیادی از آن به صورت مسائل عملی در کتابهای فقهی آمده است.

نویسنده اضافه می‌کند:

اگر بخواهیم بر لغزشها و خطاهای امور جنسی واقف شویم باید کتابی را که دو تن از پزشکان معروف تحت عنوان «لغزشهای زناشویی» نوشته‌اند مطالعه نماییم؛ نویسنده قبل از نوشتن این کتاب مدت چهار سال از عمر خود را صرف مصاحبه و تحقیق و پرسش از زنان و مردان کرده، می‌گوید:

«اگر یک نفر روانپزشک ادعا کند بسیاری از اختلالات زناشویی مولود ناکامیهای جنسی نیست، خیلی احمق است؛ به طور کلی اگر زن و مرد در زندگی جنسی از یکدیگر خشنود شوند، اختلافها و ناراحتیهای دیگر زندگی را نادیده خواهند گرفت.»

تجربه زهرناکی که در زندگی زناشویی دیده‌ام، مرا به صدق گفتار بالا معتقد می‌سازد. اگر شما می‌خواهید برای دوستانتان که به تازگی ازدواج کرده‌اند هدیه‌ای بفرستید به نظر من چیزی بهتر از چنین کتابی نخواهد بود زیرا بیش از تمام هدیه‌های عالم سعادت و خوشبختی آنها را تأمین خواهد کرد.

پایان

→ دو کتاب پرارزش را در زبان فارسی می‌توانیم به شما معرفی کنیم:

کتاب «بهداشت ازدواج در اسلام» و کتاب «مشکلات جنسی جوانان» مخصوصاً کتاب اخیر برای پیش از ازدواج جوانان بالخصوص، بسیار ارزشمند خواهد بود و آنان را از بسیاری از اشتباهات نجات خواهد داد.

برای هر گونه پیشنهاد در مورد این کتاب

به نشانی زیر مکاتبه فرمایید :

قم - خیابان شهدا - پلاک ۶۲۲ (جنب دفتر آیه الله العظمی مکارم شیرازی)

انتشارات نسل جوان

