



با خالق هستی

نویسنده: جی. پی. واسوانی
بازگردان: فریبا مقدم

چاپ نخست: زمستان ۱۳۷۷

چاپ بیست و نهم: تابستان ۱۴۰۰

شمارگان تاکنون: ۹۵ ۱۰۰ نسخه

Vaswani, J. P.

واسوانی، جی. پی. ۱۹۱۸ - ۴

با خالق هستی / نویسنده: جی. پی. واسوانی؛ بازگردان: فریبا مقدم؛ تهران:
حمید، کلک آزادگان، ۱۳۸۳.

۱۱۲ ص.

ISBN: 978-964-6516-10-6

وضعیت فهرست‌نویسی: فید.

Steps to Happiness, 1992.

عنوان اصلی:

چاپ بیست و نهم: ۱۴۰۰.

موضوع: زندگی معنوی.

مقدم، فریبا، ۱۳۴۳ - ، بازگردان.

ردیفی نویسی: ۲۹۲-۵۲۲

ردیفی کتابگرد: ۱۳۸۳، ۲، ۲۰۲۲، BL۶۲۲۲

شماره کتاب‌شناسی ملی: ۳۳۲-۸۳م



انشارات حجاب

با خالق هستی

ناشر همکار: کلک آزادگان



نویسنده: جی. پی. واسوانی

بازگردان: فریبا مقدم

ویراستار: اشرف پالیزی

حروف‌نگار: لیلا شرافتی

لیتوگرافی: صدف

چاپ: الوان

صحافی: لاری

پخش: گسترش فرهنگ و مطالعات

چاپ بیست و نهم: ۱۴۰۰

شمارگان: ۵۵۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۶۵۱۶-۱۰-۶

قیمت: ۳۵۰۰۰۰ ریال

| # | فهرست |
|-----|---------------------------------|
| ۷ | مقدمه |
| | فصل اول |
| ۱۰ | چرا انسان‌های نیک، رنج می‌برند؟ |
| | فصل دوم |
| ۲۶ | چگونه بر مشکلات غلبه کنیم؟ |
| | فصل سوم |
| ۳۰ | دعا کردن را به من بیاموز! |
| | فصل چهارم |
| ۴۸ | چگونه سعادتمند باشیم؟ |
| | فصل پنجم |
| ۶۴ | چگونه بر ترس غلبه کنیم؟ |
| | فصل ششم |
| ۸۲ | مراقبه |
| | فصل هفتم |
| ۱۰۶ | نجاها |

قلب‌هایمان رنج‌دیده و گرانبار است. آیا کسی هست که به قلب‌های بی‌قرار ما را آرامش و تسکین بخشد؟ روحمان پریشان است. آیا کسی هست که پریشانی روحمان را بزداید و ما را چو نسیم کوهساران سبکبال و باطراوت سازد؟

زنی حدوداً نود ساله را می‌شناختم که هرگز از هیچ چیز ناراحت نمی‌شد. او هیچگاه عصبی نبود. پیوسته آرام و برنشاط، مانند آب‌های زلال برکه‌ها. همیشه در آرامشی خدایی به سر می‌برد. با همه کس و همه چیز و حتی خودش در آرامش بود.

از او پرسیدند چگونه می‌تواند تحت همه شرایط آسوده‌خاطر باشد. زن پاسخ داد: «من هر شب کودکی می‌شوم و قبل از خواب به گوشه‌ای ساکت و خاموش می‌روم. در سکوت به خدا فکر می‌کنم. همه نگرانی‌ها، تشویش‌ها و مسائل روز را یک‌یک بر دامن خدا می‌گذارم. اگر از کاری که کرده‌ام یا حرفی که زده‌ام احساسی گناه کنم. اگر کسی را رنجانده باشم، این‌ها را در سکوت به خدا می‌گویم و از «او» طلب بخشایش می‌کنم و بخشایش «او» را می‌پذیرم. اگر نگران چیزی باشم، آن را به خدا می‌سپارم و رهایش می‌کنم. اگر احساس تنهایی کنم یا تصور کنم که کسی مرا دوست ندارد، همه را به خدا می‌گویم و آنگاه خدا مرا در آغوش پرمهرش می‌گیرد. همیشه وقتی که به این ترتیب همه چیز را رها می‌کنم و به خدا می‌سپارم، آرامش عظیمی می‌یابم و همه فشارها، تشویش‌ها و عصبیت‌ها

ناپدید می‌شوند.»

بله، قلب‌هایمان گرانبار است. گهگاه که به عمق چشمان شما می‌نگرم، درد و اندوهی عمیق را می‌بینم. امروز به شما می‌گویم منشأ این درد و اندوه که مدت‌ها در قلبتان ساکن شده است احساس جدایی و دوری از خداست. به جمال نادیده خدا روی کنید که پیوسته به زبان‌های مختلف ندا داده است: «شما را از بند رنج و گناه نجات خواهم بخشید. بارهایتان را سبک خواهم کرد. قلب‌های بی‌قرارتان را آرامش خواهم بخشید.»

بسیاری از ما می‌کوشیم که بار مشکلاتمان را به تنهایی تحمل کنیم و یا چاره‌ای برای آنها بیابیم. همین امروز این بارها را فرو افکنید، آنها را به خدا بسپارید. در سکوت مشکلات خود را یک‌یک به خدا بگویید، دعا کنید تا چاره‌ای پیدا کنید. صمیمانه دعا کنید و ایمان داشته باشید که خداوند شما را تنها نخواهد گذاشت. خدا در قرآن کریم فرموده است: «بخوانید مرا تا اجابت کنم شما را.» «او» را بخوانید که از هر پدر و مادری مهربان‌تر است، بخشنده و رحیم است، از دردها و کوچک‌ترین نیازهایمان آگاه است، «او» بر همه چیز عالم است، «او» را بخوانید، همه چیز را به «او» بسپارید تا پاسخ را دریافت کنید.

هر روز که از خواب بیدار می‌شوید دعا کنید: «خدایا! ای پناه بی‌پناهان! ای خدای بی‌کسان! سگان زندگی خود را به دست‌های ایمن «تو» می‌سپارم. مرا به هر جایی که می‌خواهی هدایت کن.» طی روز هنگام انجام کارها لحظه‌ای مکت کنید و دوباره دعا کنید: «ای پناه بی‌پناهان! ای خدای بی‌کسان! سگان زندگی خود را به دست‌های ایمن «تو» می‌سپارم. مرا به هر جایی که می‌خواهی هدایت کن.» بدین ترتیب خواهید دید که مشکلات نمی‌توانند بر شما غلبه کنند. تشویش‌ها و فشارها نمی‌توانند بر

شما تسلط یابند. آنگاه بر چهره‌تان لبخندی همیشگی نقش می‌بندد، زیرا لبخند و تشویش نمی‌توانند در کنار هم باشند. هرگاه احساس می‌کنید تشویش در وجودتان افزایش می‌یابد، فقط لبخند بزنید. بدین ترتیب تشویش را در هم می‌شکنید، ابرهای آن پراکنده خواهند شد و خورشید آرامش دوباره خواهد تابید.

mikhanam.com