

# وقتی خدا درمانگر تو باشد

چگونه به خود تو زندگی تان عشق بورزید  
و هیچگاه دچار احساس ناامنی، خشم و اضطراب نشوید

دکتر دیوید جی. لیبرمن

امیر حسن مکی



انتشارات آریاگهر

لیرمن، دیوید ج.  
وقتی خدا درمانگر تو باشد: چگونه به خود و زندگی تان عشق بورزید و هیچگاه دچار احساس ناامنی،  
خشم و اضطراب نشوید/ دیوید جی. لیرمن، امیرحسن مکی  
تهران، آریاگهر، ۱۳۹۴  
ص ۱۵۲  
شماره کتابشناسی ملی: ۳۸۴۹۷۳۳



---

---

## وقتی خدا درمانگر تو باشد

نویسنده: دکتر دیوید جی. لیرمن

مترجم: امیرحسن مکی

صفحه آرایشی: سمیه شاهنجرانی

طراح جلد: شبنم رازی شریف

انتشارات: آریاگهر

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

چاپ دوم: ۱۳۹۸

قیمت: ۲۱۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۶۳۲-۱۲-۳ ISBN: 978-600-7632-12-3

---

---

تلفن مرکز پخش: ۰۹۳۷۱۵۴۷۵۷۶ - ۶۶۹۳۳۰۴۵

[www.aryagoharbooks.com](http://www.aryagoharbooks.com)، [info@aryagoharbooks.com](mailto:info@aryagoharbooks.com)

کلیه حقوق این کتاب برای انتشارات آریاگهر محفوظ است. هیچ شخصی بدون اجازه  
کتبی از ناشر حق چاپ و نشر تمام یا بخشی از این کتاب را ندارد و متخلفین به موجب  
بند ۵ ماده ۲ قانون حمایت از ناشران تحت پیگرد قانونی قرار می گیرند.

## فهرست مطالب

|    |                        |
|----|------------------------|
| ۹  | ..... درباره‌ی نویسنده |
| ۱۱ | ..... مقدمه            |

### بخش اول: حقیقتی درباره‌ی واقعیت

|    |                                                     |
|----|-----------------------------------------------------|
| ۱۵ | ..... فصل اول: نظری اجمالی بر واقعیت                |
| ۲۱ | ..... فصل دوم: تغییر دیدگاه                         |
| ۳۵ | ..... فصل سوم: سنگین کردن کفه‌ی ترازو به نفع اختیار |

### بخش دوم: فراتر از طبیعت بشری

|    |                                        |
|----|----------------------------------------|
| ۴۵ | ..... فصل چهارم: نیروی خودپذیری        |
| ۵۱ | ..... فصل پنجم: سرمنشاء                |
| ۶۱ | ..... فصل ششم: از زندگی خود بهره ببرید |

### بخش سوم: رهایی احساسی

|    |                                          |
|----|------------------------------------------|
| ۷۷ | ..... فصل هفتم: از حقیقت نمی‌توان گریخت! |
| ۸۵ | ..... فصل هشتم: تأثیر عزت‌نفس            |
| ۹۳ | ..... فصل نهم: قدرت اراده                |
| ۹۹ | ..... فصل دهم: جبران گناه                |

### بخش چهارم: روابط خود را بازسازی کنیم

- فصل یازدهم: چگونه عشق بورزیم و عشق جلب کنیم ..... ۱۰۷
- فصل دوازدهم: آدم‌های بدقلق و دردرساز: راه‌حل، نه مشکل ..... ۱۱۳
- فصل سیزدهم: بازگشت به آینده ..... ۱۲۳

### بخش پنجم: دستیابی به قدرت مطلق

- فصل چهاردهم: چشمه‌ی خوشبختی ..... ۱۳۵
- فصل پانزدهم: بگذاریم خدا روزمان را خلق کند ..... ۱۴۳
- نتیجه ..... ۱۴۵

## مقدمه

پیشرفت تکنولوژی موجب راحتی و امنیت روزافزون زندگی ما شده و فرصت‌ها و مزایای فراوانی را برای ما فراهم ساخته است. با توجه به افزایش میزان فرصت‌ها و راحتی، انتظار می‌رود انسان‌ها سعادتمندتر از گذشته شده باشند و از زندگی‌شان خوشنودتر؛ هرچند، واقعیت چیز دیگری است! پیش رو داشتن گزینه‌های بیشتر جای این که احساس اختیار، تسلط و سعادت بیشتری به ما ببخشد، ما را درمانده‌تر کرده است.

بر اساس تحقیقات اخیر از هر چهار شهروند امریکایی یک نفر از بیماری روانی رنج می‌برد. کارخانه‌های داروسازی بی‌وقفه تلاش می‌کنند تا تولیدات خود را با میزان تقاضای داروهای ضد افسردگی، ضد اضطراب و آرام‌بخش هماهنگ سازند، و هر ساله ده‌ها میلیون نسخه در این رابطه از سوی پزشکان تجویز می‌شود.

اما از قرار معلوم این‌ها جوابگو نیست!

بسیاری از انسان‌ها زندگی را عذاب‌آور می‌دانند. هر روزه هشتاد شهروند امریکایی در اثر خودکشی جان می‌بازند و بیش از ۱۹۰۰ امریکایی در اثر خودزنی راهی بخش اورژانس بیمارستان‌ها می‌شوند.<sup>۱</sup>

---

۱. بر اساس آمار سازمان آمبولانس‌رانی ملی ایالات متحده، سالانه بالغ بر ۷۰۶۰۰۰ نفر به این واسطه راهی اورژانس می‌شوند.

حال، پرسش این است که چرا دچار این درد و رنج عاطفی و احساسی شده‌ایم؟ کتاب وقتی خدا درمانگر تو باشد، با بهره‌گیری از خرد جاودانه و اصول بنیادین روانشناسی، بینشی عمیق درباره‌ی ماهیت بشر به شما عرضه می‌کند و آشکار می‌سازد که چگونه برخلاف فرصت‌هایی که امروز در اختیار داریم، عدم تسلط بر نفس منجر به انتخاب گزینه‌های نامناسبی می‌شود که در نهایت به احساسات منفی و عادات مخرب ختم می‌گردد.

این کتاب هیچ‌گونه تمرین، ریاضت، جملات تأکیدی، مراقبه یا مانترهای انگیزشی را به عنوان راه‌حل پیشنهاد نمی‌کند. نه مشقی در آن توصیه شده و نه یادداشت‌برداری. در عوض، به خوانندگان یاد می‌دهد چگونه بر خود مسلط شوند و افکار، گزینه‌ها و زندگی‌شان را در مسیری پربار و مطمئن، آزاد از هرگونه قید و بند، اضطراب و استرس هدایت کنند.