



# خدا را هیجی کن

نوشته: غلامرضا پنجه‌باشی

تهران - بهار ۱۴۰۰

|                         |                                                                      |
|-------------------------|----------------------------------------------------------------------|
| سرشناسه                 | پنجماشی، غلامرضا، ۱۳۳۳.                                              |
| عنوان و نام پندآور      | خدا را هیجی کن/ نوشته غلامرضا پنجماشی؛ ویراستار سیدمهدی منظورالاجداد |
| مشخصات نشر              | تهران: سی دا، ۱۴۰۰.                                                  |
| مشخصات ظاهری            | ۱۱۱ ص؛ ۱۴/۵×۲۱/۵ س.م                                                 |
| شابک                    | ۹۷۸-۶۲۲-۹۸۳۱۶-۳-۳۶۰۰۰۰۲ ریال                                         |
| وضعیت فهرست نویسی       | فیبا                                                                 |
| موضوع                   | پنجماشی، غلامرضا، ۱۳۳۳. -- خاطرات                                    |
| موضوع                   | جنگ ایران و عراق، ۱۳۶۷-۱۳۵۹. -- امدادرسانی -- خاطرات                 |
| موضوع                   | Iran-Iraq War، ۱۹۸۰-۱۹۸۸. -- War work -- Diaries                     |
| موضوع                   | جنگ ایران و عراق، ۱۳۶۷-۱۳۵۹. -- خاطرات                               |
| موضوع                   | Iran-Iraq War، ۱۹۸۰-۱۹۸۸. -- Personal narratives                     |
| رده بندی کنگره          | DSR۱۶۲۹                                                              |
| رده بندی دیویی          | ۸۴۳۰۹۲/۹۵۵                                                           |
| شماره کتابشناسی ملی     | ۸۴۲۰۶۵۱                                                              |
| اطلاعات رکورد کتابشناسی | فیبا                                                                 |



انتشارات سی دا  
تلفن: ۶۶۴۱۲۵۳۴۴-۶۶۴۱۲۵۳۲۱  
[www.ketab.ir](http://www.ketab.ir)  
خدا را هیجی کن

|             |   |                       |
|-------------|---|-----------------------|
| ناشر        | : | سی دا                 |
| نویسندگان   | : | غلامرضا پنجه باشی     |
| ویراستار    | : | سید مهدی منظورالاجداد |
| چاپ         | : | اول، ۱۴۰۰             |
| چاپ و صحافی | : | سهیل                  |
| شمارگان     | : | ۵۰ نسخه               |
| شابک        | : | ۹۷۸-۶۲۲-۹۸۳۱۶-۳-۲     |
| قیمت        | : | ۳۶،۰۰۰ تومان          |

\*حق چاپ محفوظ است\*

## فهرست مطالب

| صفحه | عنوان                                                |
|------|------------------------------------------------------|
| ۵    | مقدمه.....                                           |
| ۷    | فصل اول - خدا را هیجی کن .....                       |
| ۱۱   | فصل دوم - دوران کودکی و جوانی.....                   |
| ۲۷   | فصل سوم - ازدواج، تامین معاش و دوران قبل از جنگ..... |
| ۴۱   | فصل چهارم - خاطرات رفتن به جبهه.....                 |
| ۵۷   | فصل پنجم - دوران پس از جبهه تا مرگ همسر.....         |
| ۷۳   | فصل ششم - تفاوت مردم امروز و مردم دوران جنگ.....     |

## مقدمه

با سپاس از خداوند متعال که این توفیق را به من داد که بتوانم کتاب کوچکی تهیه کنم هر چه دارم از آن خداوند است. هدف از نوشتن این کتاب فقط این است که اگر کسی من به آخر خطر رسیده باشد نا امید نشود و همیشه به لطف و رحمت خداوند امیدوار باشد. بداند هر وقت دری بسته شود در دیگری باز خواهد شد. طبق یک ضرب المثل از دستی بدی با دست دیگر پس می گیری و پشت هر ناکامی حتما موفقیتی وجود دارد. ممکن است خیلی از موفقیت ها را از دست داده باشیم ولی موفقیت های زیادی نیز داشته کرده ایم. نباید فقط درد و رنج را به ذهن خود بسپاریم، چون در زندگی شادی هم دارد ولی ما همیشه شادی را از ذهن خود پاک می کنیم و فقط رنجها را بخاطر می سپاریم. اگر کسی صد کار نیک برای ما انجام دهد و یک کار بد، ما همیشه آن کار بد را بخاطر می سپاریم. طوری عمل نکنیم که در یک صفحه ی سفید فقط یک نقطه تاریک در آن بخاطر بسپاریم در صورتی که کل صفحه سفید است.

اگر کسی به کتاب و نوشتن علاقه دارد بجای این که زانوی غم را بغل کند بهتر است کتاب خواندن بپزداند. حتی می تواند از زمان شروع کند و بعد به کتاب های سنگین برسد و بجای این که زیر مطالب مورد علاقه را خط بکشد آن را در یک دفتر یادداشت کند. مخصوصا آخر شب آنقدر ادامه دهد تا خسته به خواب رود و کم کم می تواند بخوابد. در موقع خواندن و نوشتن ما نباید به راه های یا به ناکامی های خود فکر کنیم اینصورت است که کم کم از حالت افسرده شدن بیرون خواهیم رفت و به زندگی خود باز خواهیم گشت. من این راه را یک روش درمان برای بعضی از اشخاص می بینم چه همانطور که من درمان شدم امیدوارم کسان دیگری هم درمان شوند. اگر حتی فقط نفر از این روش استفاده کند و بهبود پیدا نماید مرا بس است. او باید به خداوند اعتقاد داشته باشد و فقط از او یاری بخواهد چون تنها فریادرس و یاری دهنده خداوند است. موقع خواب چشم را ببندید و بدن را به حالت آزاد رها نمایید و به درگاه خداوند نزدیک کنید تا یک خواب آرام داشته باشید. البته هرکسی می تواند هر نیایشی را که خود انتخاب کرده و دوست دارد انجام دهد و نیازی نیست نیایش با صدای بلند انجام شود و فقط است در ذهن خود نیایش کند زیرا خداوند از همه چیز آگاه است.

من نه هرگز نویسنده بودم و نه این نوشته های من به درد کسی می خورد اما به سفاک یک دوست این نوشته ها برای من جنبه ی درمان پیدا کرد. اگر می نویسم برای اینست

## مقدمه

با سپاس از خداوند متعال که این توفیق را به من داد که بتوانم کتاب کوچکی تهیه کنم و هر چه دارم از آن خداوند است. هدف از نوشتن این کتاب فقط این است که اگر کسی من به آخر خطر رسیده باشد نا امید نشود و همیشه به لطف و رحمت خداوند امیدوار باشد بداند هر وقت در ی بسته شود در دیگری باز خواهد شد. طبق یک ضرب المثل از دستانی بدی با دست دیگر پس می گیری و پشت هر ناکامی حتما موفقیتی وجود دارد ممکن داشت خیلی از موفقیت ها را از دست داده باشیم ولی موفقیت های زیادی نیز کم کرده ایم. نباید فقط درد و رنج را به ذهن خود بسپاریم، چون در زندگی شادی هم دارد ولی ما همیشه شادی را از ذهن خود پاک می کنیم و فقط رنجها را بخاطر می سپاریم اگر کسی صد کار نیک برای ما انجام دهد و یک کار بد، ما همیشه آن کار بد را بخاطر می سپاریم. ضوری عمل نکنیم که در یک صفحه ی سفید فقط یک نقطه تاریک در آن بخاطر بماندیم در صورتی که کل صفحه سفید است.

اگر کسی به کتاب نوشتن علاقه دارد بجای این که زانوی غم را بغل کند بهتر است کتاب خواندن بپزدازد. خیلی می تواند از رمان شروع کند و بعد به کتاب های سنگین برسد و بجای این که زیر مطالب مورد علاقه را خط بکشد آن را در یک دفتر یادداشت کند. مخصوصا آخر شب آنقدر ادامه دهد تا خسته به خواب رود و کم کم می تواند رمان بخواند. در موقع خواندن و نوشتن ما نباید به دردها و یا به ناکامی های خود فکر کنیم. اینصورت است که کم کم از حالت افسرده شدن بیرون خواهیم رفت و به زندگی عادی خود باز خواهیم گشت. من این راه را یک روش درمان برای بعضی از اشخاص می دانم چه همانطور که من درمان شدم امیدوارم کسان دیگری هم درمان شوند. اگر حتی فقط به نفر از این روش استفاده کند و بهبود پیدا نماید مرا بس است. او باید به خداوند اعتقاد داشته باشد و فقط از او یاری بخواد چون تنها فریادرس و یاری دهنده خداوند است. موقع خواب چشم را ببندید و بدن را به حالت آزاد رها نمایید و به درگاه خداوند نیا کنید تا یک خواب آرام داشته باشید. البته هرکسی می تواند هر نیایشی را که خود انتخاب کرده و دوست دارد انجام دهد و نیازی نیست نیایش با صدای بلند انجام شود و فقط کافیست در ذهن خود نیایش کند زیرا خداوند از همه چیز آگاه است.

من نه هرگز نویسنده بودم و نه این نوشته های من به درد کسی می خورد اما به سفارش یک دوست این نوشته ها برای من جنبه ی درمان پیدا کرد. اگر می نویسم برای اینست.

اگر یک نفر بر این جهان هستی پیدا شد و به مشکل من دچار گردید شاید یک راه نجات هم برای او باشد. من در حالتی شروع به نوشتن و خواندن کردم که از همه جا بریده بودم و تا جایی پیش رفتم که زندگی برایم غیرممکن شده بود و هر روز آرزوی مرگ می کردم. به قول بعضی انسان ها به آخر خط رسیده بودم. به روانشناس مراجعه کردم ولی نتیجه ای نگرفتم. تا این که با یک دکتر متخصص ارتوپدی بنام آقای فتاحی به عنوان درد دل شروع به صحبت کردم. ایشان اول به حرفهای من گوش دادند و پس از نصیحت فراوان به من امید زیادی دادند. او به من گفت اگر به کتاب علاقه داری آخر شب شروع کن به کتاب خواندن تا خسته شوی. هم سرگرم می شوی و هم خوابت می برد. ابتدا از زمان شروع کردم که بد نبود و کمی جواب گرفتم. بعد از مدتی گفت از برداشت هایت از کتاب ها یادداشت بردار و همین کار را کردم. چون من از بچگی علاقه زیادی به کتاب داشتم جواب گرفتم. در اول مشکل داشتم زیرا می بایست فکر می کردم. چون موقع خواندن و یادداشت برداشتن دیگر نمی توانستم فکر کنم و هر شب چهار تا پنج ساعت این کار را انجام می دادم. کم کم حالم بهتر شد و بهبود پیدا کردم. خداوند نگهدار او باشد. اگر کسی به مشکل من که آبرو شرح دادم دچار شد، این روش می تواند راهی باشد برای درمان آن شخص. امید این که نوشتن این یادداشت ها شخص دیگری را نجات دهد.

در این جا لازم می بینم که از کلیه اشخاص و افرادی که در طول زندگی و نیز در نوشتن و ویرایش این کتاب به من یاری رسانده یا مرا به فضای راهنمایی نموده اند صمیمانه سپاسگزاری نمایم و از خداوند برایشان سلامتی، شادکامی و عجبی خوش طلب می نمایم.