

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

بانکرانی ما چه باید کرد؟

دوره پنجم، شماره سوم

نام جزوه: با نگرانی‌ها چه باید کرد؟
نویسنده: هیأت تحریریه موسسه در راه حق
ناشر: موسسه در راه حق
نوبت چاپ: مکرر
تاریخ چاپ: ۱۳۹۶ هـ ش
چاپخانه: سلمان فارسی
نشانی: قم، خیابان آیت الله مرعشی نجفی (ارم)
کوچه ۲۰ - پلاک ۱۰ - موسسه در راه حق
تلفن: ۲-۳۷۷۴۳۲۲۱ (۰۲۵)

www.darrahehaq.com

سامانه پاسخگویی پیامکی: ۱۰۰۰۲۲۲۳۳۳

رایگان

فهرست مطالب

- چگونه با نگرانی‌های فکری مبارزه کنیم؟..... ۵
- ۱ - بازگو کردن عقده‌ها..... ۸
- ۲ - توبه و طلب آمرزش..... ۱۰
- ۳ - راه موفقیت در تحصیل..... ۱۲
- ۴ - راه موفقیت در کسب و کار..... ۱۴
- ۵ - راه موفقیت کسی که درآمد زیادی ندارد..... ۱۷
- ۶ - راه فراموش کردن عشق‌ها..... ۱۹
- ۷ - آن چه مشکلات را آسان می‌کند..... ۲۰
- ۸ - سرگرمی‌های سودمند..... ۲۲
- ۹ - به جنبه‌های مثبت و آن چه داریم بیندیشیم..... ۲۶
- ۱۰ - محاسبه و بررسی..... ۳۰
- ۱۱ - بیندیشیم و پس از آن به معالجه پردازیم..... ۳۲

دوره پنجم، شماره سوم / ۵

چگونه با نگرانی‌های فکری مبارزه کنیم؟

میلیون‌ها مردم در چنگال دشمنی پنهان اسیرند. دشمنی که بیش از بسیاری بلاها و بیماری‌ها، آسیب می‌رساند.

این دشمن، نیرو و سلامتی ما را تهدید می‌کند، زندگی را تلخ و عمر را کوتاه می‌کند.

نگرانی‌های فکری غالباً با توهمات و خیالات بی‌جا، زندگی را تاریک می‌کند و انسان را دچار شکنجه و عذاب جهنمی خود می‌سازد. چون خوره طبقات مختلف اجتماع و انسان‌های متمدن را می‌خورد ولی با همه‌ی زیان‌های طاقت‌فرسایی که دارد، باز قابل‌معالجه و کنترل است: انسان می‌تواند

۶ / با نگرانی‌ها چه باید کرد؟

افکار خویش را کنترل کند و نگرانی را از مغز خود دور سازد، از غم و اندوه جانکاه به رهد و شادمان و خاطر جمع زیست کند.

و این کار وقتی ممکن است که راه مهار کردن و مبارزه با نگرانی‌های فکری را بدانند و بفهمند که باید چگونه به جنگ نگرانی برود؛ و از همه مهم‌تر باید علل و عوامل آن را دریابد و بداند چه چیزی موجب نگرانی شده است. بنابراین وقتی در بررسی‌های خویش، موجبات آن را یافت، آن گاه می‌تواند برای هر یک، از راه ویژه‌ی آن وارد مبارزه شده و آن را چاره‌جویی کند.

مثلا ناراحتی و نگرانی اگر در اثر امراض جسمی و بیماری‌هاست، باید پیش از آن‌که به

دوره پنجم، شماره سوم / ۷

مرحله‌ی غیرقابل علاج برسد، به پزشک متخصص مراجعه کند تا با به کار بستن دستورها و راهنمایی‌های او و استراحت، بهبود یابد.

و نیز فراموش نکند که تلقین در ایجاد یا شدت بیماری خیلی مؤثر است؛ ممکن است انسان سالمی با این تلقین که: بیمار است دچار نگرانی شدید شود و همین تلقین بی‌جا او را ناتوان سازد.

برعکس با تلقین سلامتی می‌تواند تدریجاً بهبود یابد. این شیوه در بسیاری از بیماری‌ها به ویژه بیماری‌های «روان‌تنی» خیلی مؤثر است؛ و اگر پس از مراجعه و مداوا در اثر تلقین، بهبودی نیافت و یا مرضی، غیرقابل علاج تشخیص داده شد باید با بردباری، خود را برای پذیرش و تحمل آن آماده

۸ / با نگرانی‌ها چه باید کرد؟

سازد و با سرگرمی‌ها و مطالعه، آن را فراموش کند تا با این روش، از بیماری جلوگیری یا از شدت آن بکاهد.

ولی همان‌گونه که اشاره شد؛ اکثر نگرانی‌ها فکری است و همین نگرانی‌های فکری، خود تولید انواع بیماری‌های روانی و جسمی می‌کند و برای چاره‌جویی باید نکات ذیل را مراعات کرد:

۱ - بازگو کردن عقده‌ها

روان‌شناسان معتقدند که اندوه و نگرانی اگر واپس زده شود موجب عقده‌ی حقارت شدید و خطرناک می‌گردد.

باید فکر و دل را از نگرانی‌ها خالی کرد و بهترین راه آن در میان گذاشتن عقده‌ها با دوستان

دوره پنجم، شماره سوم / ۹

است؛ البته با دوستی دل سوز یا شخصی که راه چاره دست اوست تا با این کار از انفجار درون جلوگیری شود و نیز چاره‌جویی به عمل آید.

بنابراین اگر مشکلی برایتان پیش آمد و حادثه یا اشتباهی باعث نگرانی شما شد، باید با پدر و مادر یا دوست دل سوز در میان بگذارید و درد دل کنید و عقده‌ها را خالی و چاره‌جویی نمایید.

اگر عامل نگرانی مصیبتی دل‌خراش یا حادثه‌ای ناگوار باشد، گاهی اشک ریختن بسیار مفید است تا ناراحتی شدید را برطرف سازد. بارها دیده‌ام یا شنیده‌ام که افرادی از زن، مرد، پسر و دختر می‌گویند «چه راحت شدم اگر گریه نمی‌کردم، دق می‌کردم. خوب شد که چند قطره اشک ریختم.»

۱۰ / با نگرانی‌ها چه باید کرد؟

مسلماً این خود موجب آرامش روحی و تسکین قلب می‌باشد. البته معنای گریه گله نیست تا با مقام صبر نسازد^۱.

۲ - توبه و طلب آمرزش

اگر نگرانی شما در اثر معصیت و گناهی است که مرتکب شده‌اید؛ روح و فکر شما زیر تازیانه‌ی وجدان، دچار شکنجه و عذاب می‌شود؛ برای رهایی و نجات به دامن توبه پناه ببرید؛ و از خدا طلب آمرزش کنید و بخواهید که دیگر پیرامون گناه نگردید تا آرامش روح را بازیابید.

۱ . بلکه بدان جهت است که این مصیبت‌ها به صورت عقده در نیاید و انسان از درون منفجر نشود.

دوره پنجم، شماره سوم / ۱۱

اسلام بهترین راه را در این زمینه پیشنهاد کرده است، اسلام مانند مسیحیت نمی گوید: فقط در روزهای یکشنبه در کلیسا نزد کشیش زانو بزن و به گناهان خویش اعتراف کن تا پدر روحانی! گناهانت را ببخشد.

کشیش چه کاره است تا گناه را ببخشاید؟ انسان باید با خدا راز و نیاز کند و از او آمرزش بخواهد. چه بسیار کسان که نمی توانند تمام عقده ها و اسرار، عوامل نگرانی و گناهان را پیش هرکسی اظهار کنند؛ یا به هیچ وجه نمی خواهند کسی به اسرار درونشان پی برد، نه دوست، نه کشیش، نه حتی پدر و مادر! آیین فطری اسلام، تسهیلاتی قائل شده و می گوید: هر وقت و در هر حال حتی در نیمه ی شب،

۱۲ / با نگرانی‌ها چه باید کرد؟

در دل تاریکی‌ها و محیط خالی و خلوت، باخدای خویش درد دل کن و از خدای مهربان، قادر و آمرزنده، طلب آمرزش نما و با او عهد کن که حقوق مردم را پردازی و دیگر به گناه آلوده نشوی، آنگاه خدا تو را می‌آمرزد هر چه هم گناه تو سنگین باشد و آرامش دل و شادی خاطر و تسکین قلب را بازخواهی یافت، بدون آن‌که شخصیت خویش را نزد کسی خرد کنی و یا انسانی را اعمال و اسرار نهان خویش باخبر سازی.

۳ - راه موفقیت در تحصیل

اگر عامل نگرانی، ناکامی در تحصیل، شغل و پیشه است، به جای آن‌که بگذارید این دیو نگرانی درون شما لانه کند و شمارا از پای اندازد؛ بکوشید علل

دوره پنجم، شماره سوم / ۱۳

محرومیت را با کنجکاوی به دست آورید و سپس با تصمیم و پشتکار به درس خواندن بپردازید، آن قدر مطالعه کنید و درس بخوانید تا به پیروزی خود یقین کنید و ضمناً بکوشید که اشتباه‌های گذشته تکرار نشود و تنبلی و بی‌حالی و همچنین اضطراب و دودلی را در وقت امتحانات از خود دور کنید و پیش از امتحانات شب‌ها زودتر بخوابید و صبح‌ها پیش از اذان صبح بیدار شوید زیرا هم نیروی شما بازآفرین شده و هم آمادگی فهم و حفظ مطالب در ذهن شما در آن وقت بیشتر است و هم سروصدا و موانع خیلی کمتر؛ و فراموش نکنید که یکی دو ساعت پیش از شروع هر امتحانی استراحت فکری لازم است؛ تا آمادگی کامل برای درک سؤالات و سرعت انتقال

۱۴ / با نگرانی‌ها چه باید کرد؟

فکری داشته باشید. مطالعه‌ی شتاب‌زده در این لحظات زیانمند است.

خلاصه اضطراب و ناراحتی و ترس بی‌جا، در خود راه ندهید که بدون تردید با رعایت این برنامه موفق خواهید بود.

۴ - راه موفقیت در کسب‌وکار

برای موفقیت در پیشه و شغل با دیدن افراد کوشا و توکل به خدا و اعتماد به خویش می‌توان موفق شد. چه بسا دیده یا شنیده شده است که انسان‌هایی در یک رشته همیشه عقب بوده و یا شکست خورده‌اند ولی با تغییر شغل و یا رشته‌ی تحصیلی یا کار، موفقیت‌هایی به دست آورده‌اند. موفقیت‌های مهم

دوره پنجم، شماره سوم / ۱۵

در زمینه‌های علمی، تجاری، صنعتی حتی سیاسی و
نظامی!

امام صادق(علیه السلام) می‌فرماید: خداوند
بزرگ راه هیچ روزی و درآمدی را بر مؤمنان نمی‌بندد
مگر آن‌که راه بهتر و مفیدتری را می‌گشاید.^۱

هم چنین اگر در شهری نتوانستید کسب و
تجارت کنید می‌توانید به شهرهای دیگر کوچ کنید.
رسول گرامی اسلام فرمود: آنگاه که گرفتاری زندگی
و تنگی معیشت به کسی روی آورد باید برای
کسب‌وکار بیرون برود و موجب غم و اندوه خود و
خانواده‌اش نگردد.^۲

۱. وسائل، ج ۱۲، ص ۳۳.

۲. وسائل، ج ۱۲، ص ۱۲.

۱۶ / با نگرانی‌ها چه باید کرد؟

و اگر در تجارت با شکست روبرو شدید، روشن است که این شکست تجاری، علل اقتصادی دارد و باید به متخصص فنّ تجارت و اقتصاد رجوع کنید تا عوامل شکست شما را بررسی کند. مشورت با تجّار موفق و صاحب‌نظران اقتصادی در برخی موارد لازم و ضروری است. چراکه از این راه می‌توانید از تجربه‌ی آنان درس بگیرید، بدیهی است که بهترین راه موفقیت، بهره‌برداری از تجربه‌ی دیگران است که سال‌ها در این فنّ آزموده شده‌اند.

بعلاوه شما باید توجّه کنید که در شهر شما صدها نفر ثروتمند و سرشناس در یک لحظه تمام هستی خود را ازدست‌داده و یا ورشکست شده‌اند و یا افرادی که زندگی را از هیچ شروع کرده و آه در

دوره پنجم، شماره سوم / ۱۷

بساط نداشته‌اند ولی در اثر پشتکار و تلاش با صبر و حوصله و استفاده از تجربیات دیگران و تکرار نکردن اشتباه‌های گذشته، همه‌چیز را بازیافته و به موفقیت‌های بزرگی رسیده‌اند و شخصیتی ممتاز کسب کرده‌اند؛ شما چرا نتوانید چنین باشید، مگر از دیگران چه کم دارید؟

۵ - راه موفقیت کسی که درآمد زیادی ندارد.

اگر با تلاش و تکاپو نتوانستید درآمد زیادی داشته باشید، باز نباید نگران شوید و راه حل این است که درآمد مختصر خود را عاقلانه صرف کنید، زندگی را ساده و ساده‌تر کنید و احتیاجات خود را به حداقل محدود کنید تا زندگی برای شما شیرین و لذت بخش شود و بدانید که بیشتر ناراحتی‌ها و

۱۸ / با نگرانی‌ها چه باید کرد؟

تشویش‌ها، نتیجه‌ی آزمندی و بلندپروازی و نداشتن عقل معاش است.

امام (علیه‌السلام) فرمود: کسی که مراعات اقتصاد کند من ضمانت می‌کنم که فقیر نگردد.^۱

امام صادق (علیه‌السلام) فرمود: تقدیر و تنظیم برنامه‌ی اقتصادی و زندگی و داشتن عقل معاش از تمامی کمال انسانی است.^۲

امام باقر (علیه‌السلام) فرمود: «کسی که اقتصاد در معیشت و حساب صحیح دخل و خرج در زندگی نداشته باشد؛ خیری در او نیست...»^۳.

۱. وسائل، ج ۱۲، ص ۴۱.

۲. وسائل، ج ۱۲، ص ۴۲.

۳. وسائل، ج ۱۲، ص ۴۲.

دوره پنجم، شماره سوم / ۱۹

چه خوب است که در زندگی اگر گنج زر نیست: گنج قناعت باشد، که فرموده‌اند «القناعة مال لا ینفد» قناعت مالی است که تمامی ندارد^۱.

۶ - راه فراموش کردن عشق‌ها

برخی از جوانان گاهی به نامزد یا همسر خود آن‌چنان دل می‌بندند که موقعی که باید از او به عللی برای همیشه باید جدا شوند نگران می‌شوند؛ این نیز چاره‌پذیر است. گرچه در ابتدا فراموش کردن یک عشق شاید به نظر شما خیلی مشکل باشد، ولی در هر صورت محال نیست. به تدریج با سرگرمی‌های مفید می‌توانید آن را فراموش کنید و با بینش و تفکر

۲۰ / با نگرانی‌ها چه باید کرد؟

صحیح و بررسی همه‌جانبه، نامزد و یا همسر دیگری انتخاب کنید وای بسا دیگری ازهرجهت بهتر و شایسته تر باشد و بهتر بتواند شمارا موفق و کامیاب و خوش‌بخت کند؛ و شاید آن شکست و یا جدایی از آن نامزد و یا همسر به صلاح شما بوده است.

۷ - آنچه مشکلات را آسان می‌کند.

توجه به رضایت و خشنودی آفریدگار، یکی از راه‌های عمده رفع نگرانی‌هاست.

در پاره‌ای از موارد، نگرانی مربوط به کارهایی است که انجام آن دشوار است، یا بازده و نفع مادی آن کار کم است، یا آن کار مصیبت‌بار و رنج‌آور

دوره پنجم، شماره سوم / ۲۱

می‌باشد و موجب سرزنش و انتقاد مردم گردد ولی اصل کار، درست و بنیادی است.

در این موارد مساله‌ی «قصد قربت» نقش مؤثری ایفا می‌کند و انجام کار برای خشنودی خدا و امید ثواب و پاداش الهی، بزرگ‌ترین مشوق انسان است و هم سبب می‌شود که مشکلات و اندوه و غم‌ها را در این راه تحمل کند. سختی و گرفتاری هر چه باشد و در هر شرایطی که اتفاق افتد، دیگران هر طور قضاوت کنند، چون خشنودی و رضایت خالق مورد نظر است و اجر و پاداش از او می‌طلبد، تحمل آن آسان می‌شود.

امام حسین (علیه السلام) در سخت‌ترین لحظات مصیبت و بلا و ناراحتی‌های طاقت فرسا و خردکننده،

۲۲ / با نگرانی‌ها چه باید کرد؟

به هنگام شهادت کودک شیرخوار خود که روی دست داشت، می‌گوید: آسان است بر من مصیبت‌هایی که بر من فرود می‌آید چون خدا می‌بیند^۱.

اگر روحیه، این چنین قوی باشد انسان می‌تواند به جنگ حوادث برود و همه‌ی تلخ‌کامی‌ها و ناراحتی‌ها را بر خود هموار سازد.

۸ - سرگرمی‌های سودمند

پاره‌یی از نگرانی‌ها را با سرگرمی‌های سودمند برطرف سازید. هر وقت، دچار نگرانی و تشویش رنج آور فکری شدید، به مطالعه‌ی کتب تاریخی، داستان‌های آموزنده از فداکاری‌های بزرگان، استقامت

۱. (هون علی منازل بی انه بعین الله) بحار ج ۴۵، ص ۴۶.

دوره پنجم، شماره سوم / ۲۳

و تلاش طاقت‌فرسای دانشمندان پردازید. از سرگرمی‌های مهیج و غلط جنسی یا غیر آن، خواه به‌وسیله‌ی مطالعه‌ی کتاب‌های مربوط یا تماشای صحنه‌ها و فیلم‌های مهیج، جدا پرهیز کنید، چون مضر است و موجب ازدیاد نگرانی می‌شود.

ولی در عوض می‌توانید با ورزش و تفریحات، خود را سرگرم کنید. تنها یا با دوستی به گردش و تماشای مظاهر طبیعت باغ و چمن‌زار، کوه و صحرا، ساحل رودخانه و... بروید به‌ویژه در بامداد؛ و قدری درباره‌ی آن‌ها اندیشه کنید که چگونه آن‌ها بامتانت و آهستگی همواره وظیفه‌ی خود را انجام می‌دهند، خورشید آهسته‌آهسته از افق سر می‌زند و می‌درخشد، آب‌ها آرام به راه خود می‌روند. درخت‌ها

۲۴ / با نگرانی‌ها چه باید کرد؟

باحوصله به خدمت ایستاده‌اند، کوه‌ها، باوقار و سنگینی به فرمان نشست‌اند، این‌همه آرامش و فرمان‌برداری و تحمل، بهترین پند و حکمت است و درس زندگی سالم به شما خواهد داد.

«تولستوی» نویسنده‌ی مشهور روسی، تیرگی خاطر را با گردش در هنگام غروب و تماشای فرورفتن خورشید در صحراهای بی‌کران و منظره‌ی روح‌افزای غروب برطرف می‌ساخت.^۱

گردش و مسافرت و به‌ویژه مسافرت‌های مذهبی و زیارت‌ها که شاید به نظر برخی‌ها ساده جلوه کند برای رفع نگرانی‌ها و به دست آوردن

۱. دانستنی‌های جهان علم، ص ۵۰.

دوره پنجم، شماره سوم / ۲۵

آرامش فکری و سلامت روح و جسم بسیار سودمند و ضروری است.

رسول اکرم (صلی الله علیه و آله) فرمود: مسافرت کنید تا سالم و تندرست باشید^۱.

به علاوه، شما می‌توانید با کار در باغچه‌ی خانه، تهیه‌ی وسایل ابتدایی و دستی، تعمیر برخی از لوازم خانه و یا کارهای دیگر منزل که همه‌جا و در همه‌ی خانه‌ها امکان‌پذیر است، خویشتن را سرگرم کنید و بدین وسیله دیو نگرانی را از تجاوز به حریم دل و فکر خویش برانید. کار و ورزش‌های سبک به شما نیرو و سلامتی می‌بخشد و بدانید که کار، کسی را از

۲۶ / با نگرانی‌ها چه باید کرد؟

بین نمی‌برد بلکه مایه‌ی سلامتی است و این اندوه و غم است که انسان را تباه می‌سازد.

۹ - به جنبه‌های مثبت و آنچه داریم بیندیشیم.

گاهی اندوه و غصه چنان زندگی را بر انسان سیاه می‌کند و راه‌های چاره را مسدود می‌سازد که می‌پندارد بدبخت‌ترین موجودهاست. آن چنان بی‌چاره و پست است که شایستگی ادامه‌ی زندگی ندارد. برای این‌که نگرانی ما به این حد نرسد می‌توانیم آن را از فکر خویش بیرون کنیم. ما عادت کرده ایم به چیزهایی که نداریم اندیشه کنیم و آرزو نماییم. عوض آن‌که به جنبه‌های منفی پردازیم و خود را ناراحت سازیم می‌توانیم به آنچه داریم و یا به جنبه‌های مثبت زندگی اندیشه کنیم؛ مثلاً عوض آن‌که

دوره پنجم، شماره سوم / ۲۷

بگویید می‌ترسم سرما بخورم اگر یک‌بار دیگر مریض شوم با این ضعف فعلی، تمام قوا را از دست می‌دهم؛ اگر مردود شوم، چه خواهد شد؛ اگر به مقصود نرسم... اگر... اگر... بهتر است که فکر کنید و بگویید که باید خود را حفظ کنم تا سرما نخورم. با ورزش و مراعات بهداشت خود را تقویت کنم تا مریض نشوم... آن‌قدر درس می‌خوانم تا موفق شوم... با پشتکار و تلاش و توفیق خداوند و اراده‌ی محکم، به هدف و مقصود خواهم رسید... راستی هیچ فکر کرده‌اید که همین سلامتی جسمی که دارید چقدر ارزشمند است؟ مثلاً آیا حاضرید دست یا پا یا یکی از چشم‌های خود یا به‌طور کلی سلامتی خود را با چند میلیون تومان عوض کنید؟ مسلماً هر عاقلی

۲۸ / با نگرانی‌ها چه باید کرد؟

سلامتی و داشتن اعضای سالم را زیاد اهمیت می‌دهد، رضایت به آنچه که خودداریم موجب خوش بینی به زندگی می‌شود و نشاط و شادکامی به انسان می‌بخشد.

امام صادق(علیه‌السلام) فرمود: خدای بزرگ می‌فرماید: «بنده‌ی باایمان خود را در هیچ حالی قرار نمی‌دهم مگر آن‌که همان را برای او مفید و خیر قرار داده باشم؛ پس باید به قضا و آنچه من خواسته‌ام راضی باشد^۱...

و نیز آن گرامی فرمود: داناترین مردم به خدا، راضی‌ترین آن‌ها است به آنچه خدا می‌خواهد^۲.

۱. اصول کافی، ج ۲، ص ۶۱ - ۶۰.

۲. اصول کافی، ج ۲، ص ۶۱ - ۶۰.

دوره پنجم، شماره سوم / ۲۹

(و البته فراموش نشود که رضایت به خواست خداوند در مواردی است که مصیبتی به وقوع پیوسته و یا شکستی بر ما فرود آمده و زمان و یا عوامل پیش‌گیری آن گذشته و در دست ما نیست که بتوانیم فوراً آن را تغییر دهیم و به هیچ‌وجه این رضایت به معنای سکون و سکوت و واگذاشتن وظایف قطعی هر مؤمن نیست و دقیقاً به این معنا است که پریشان و مأیوس نباشیم و خدا را حاضر و قادر بدانیم و با توکل و اعتماد بر او بی‌هیچ یأس و غم بازدارنده‌ای به راه ایمان و وظایف خود ادامه دهیم؛ و نیز در موارد ویژه‌ی که بر اساس نظام کلی عالم، روی داده‌ائی وقوع می‌یابد که کوشش بشر و دست او در آن راهی ندارد مانند فرزند داشتن یا نداشتن،

۳۰ / با نگرانی‌ها چه باید کرد؟

دختر داشتن یا پسر داشتن، مدت عمر، از دست دادن پدر و مادر یا عزیزان دیگر و... که در این موارد جز سر فرود آوردن در برابر خواست خداوند و دل بستن به او و به دور ماندن از یأس و کج‌فکری، چاره‌ی دیگری نیست و این خودکاری شایسته و سازنده است).

۱۰ - محاسبه و بررسی

عوامل نگرانی و موجبات دلهره‌ی خود را هر شب بنویسید و سپس آخر هفته به آن مراجعه کنید، خواهید دید که اقل ۹۵٪ آن‌ها واقع نشده و بیهوده نگران بوده‌اید.

۵٪ بقیه یا چنان خفیف و ناچیز بوده که احساس نشده است یا از عواملی بوده که قابل دفع و

دوره پنجم، شماره سوم / ۳۱

پیش‌گیری بوده است، این قضیه در بیشتر نگرانی‌ها و کابوس‌های فکری ما جاری است چون ما عادت کرده‌ایم که خود را در جهنمی که به وجود آورده‌ایم بسوزانیم و در زندانی که خودساخته‌ایم، محبوس کنیم.

چرا فکر خود را به زیبایی‌های جهان و مظاهر نشاط‌انگیز زندگی، جنبه‌های مثبت و سودمند، نعمت‌های متعددی که در اختیار ما است مشغول نسازیم؟ آیا بهتر نیست عوض آن‌که کابوسی در فکر خود به وجود آوریم، بهشتی دل‌انگیز و روح‌افزا با افکار خویش در مغز خود ترسیم کنیم تا همیشه بانشاط و شاد خاطر باشیم.

۳۲ / با نگرانی‌ها چه باید کرد؟

۱۱ - بیندیشیم و پس از آن به معالجه پردازیم.

در آغاز باید عوامل و موجبات نگرانی‌ها را بررسی کنیم و در مرحله‌ی بعد، راه‌هایی که برای حل آن اندیشیده‌ایم در نظر آوریم و تعلیم نهایی را بگیریم؛ آنگاه وارد عمل شویم و به قول «چارلز کیترنیگ» مشکلی که خوب تشریح و حلاجی شده باشد نصفش حل شده است!

بنابراین ما درباره‌ی رفع هر نگرانی ناچار باید این کارها را انجام دهیم:

۱ - تجزیه و تحلیل علل و موجبات نگرانی.

دوره پنجم، شماره سوم / ۳۳

۲ - چه کارهایی می‌توانیم برای رفع آن‌ها انجام دهیم.

۳ - تصمیم نهایی برای انجام نزدیک‌ترین و ساده‌ترین راه‌حلی که امکان‌پذیر است.

۴ - شروع به فعالیت و عمل برای برطرف ساختن آن و حتماً پس از آخرین تجزیه و تحلیل مشکلات و نیافتن هیچ راه حلّ ظاهری، باز هم خود را دست‌خوش غم و اندوه قرار ندهیم و از راه‌حلّ مایوس نباشیم زیرا یأس حاکی از بی‌اعتقادی و بی‌نیازی از کمک خداوند است. ما نباید در هیچ حالی از خدا مایوس باشیم. « و لا تياسوا من روح الله انه لا يياس من روح الله الا القوم الكافرون »^۱.

۳۴ / با نگرانی‌ها چه باید کرد؟

وقتی کسی همه راه‌ها را مسدود می‌بیند، حتی کمک و لطف خدا را نادیده می‌انگارد و تسلیم غم و غصّه و نگرانی‌ها می‌شود. زبان حالش این است که من هرگز از این غصه رهایی نخواهم یافت یا خدایی نیست تا مرا کمک و یاری دهد و این نشان بی‌ایمانی و نداشتن اعتقاد به وجود خداوند قادر و مهربان است.

باید توجه داشته باشیم که در پس این نظام طبیعی و محسوس، نظام دیگری است. خداوند آن را در بن‌بست‌های زندگی و در واپسین دقایق حیات به وجود می‌آورد و مسیر حوادث را عوض می‌کند و آن به صلاح ماست می‌آفریند.

دوره پنجم، شماره سوم / ۳۵

از این جهت می‌بینیم که بسیار مریض‌های ناامید و انسان‌های مأیوس که تنها با فروغ ایمان و امید شفا یافته‌اند و یا به زندگی حیات‌بخشی رسیده‌اند. بنابراین باید در هر حال و هر شرایطی به مبدأ هستی امیدوار باشیم و از او برای گشایش کارها و حل مشکلات نیرو بگیریم.