

مقدمه از:

آیه الله العظمیٰ مکارم شیرازی

راه غلبه

بر

نکرات و ناامیدیها

اقتباس و نگارش

مرحوم حجة الاسلام والمسلمین محمد جعفر امامی

(با ویرایش جدید)

انتشارات نخل 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	ISBN : 978-964-6275-49-2
وضعیت فهرست‌نویسی	فیبا.
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 اثر	مکارم شیرازی، ناصر، ۱۳۰۵ - .مقدمه‌نویس.
رده‌بندی کتبی	۱۳۹۳ الف ۸ / BF۵۷۵
رده‌بندی دیوین	۱۵۸/۱
شماره کتابشناسی	۳۴۹۵۳۹

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 ۱۱۸۴۳۱۱۸-۰۲۵)
نوبت چاپ	سه هزار نسخه
تاریخ انتشار	(با ویرایش جدید) اول
صفحه و قطع	۱۳۹۳ ش
چاپ و صحافی	۳۲۰ صفحه رقعی
	چاپ و صحافی: نینوا (قم - تلفن ۳۷۲۳۲۵۰۱)

شابک: ۲- ۴۹- ۶۲۷۵- ۹۶۴- ۹۷۸- 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 با 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



- نتیجه نهایی بحث ۲۵
- ۱- نگرانی با شما چه می کند! ۲۷
- ۲- ۹ دستور پرارزش ۳۹
- خلاصه این قسمت: ۴۲
- ۳- راه مبارزه با نگرانیها ۴۳
- مشکلات را تجزیه کنیم ۴۳
- ۴- نیم از نگرانیها از این راه برطرف می شود ۵۳
- خلاصه ای از مطالب قسمت قبل و این قسمت ۵۶
- ۵- امروز رادریا ۵۹
- تنها «امروز» رادریا را بپذیر! ۵۹
- ۶- با این دستور نگرانی شما برطرف می شود 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
- خلاصه چند فصل گذشته ۱۲۳
- ۱۳- انتقامجویی ممنوع! ۱۲۵
- ۱۴- بگذار قدرشناسی نکنند ۱۳۷



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



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

مقدمه از:
آیه الله العظمی مکارم شیرازی

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

بهترین راه بیکار با ناراحتیهای روانی و نگرانیها

پژمردگی، افسردگی، احساس عدم نشاط و دل‌مردگی، از پدیده‌های وحشتناک عصر ماست، نمی‌گوییم ر گذشته این‌ها وجود نداشته ولی قدر مسلم، ابعاد آن اینچنین وسیع نبوده است. راستی چرا مردم عصر ما با اینهمه امکاناتی که در دسترس است، 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 خدا کثر 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 می گیرد.

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

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 وسایلش با 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 می بینیم انسانها (مخصوصاً در کشورهای پیشرفته) در یک حال اضطراب و نگرانی فوق العاده به سر می برند.

احساس می کنند 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 مرفه ترین ثروتمندان امروز دیده نمی شود! سفره ها رنگین تر و غذاها متنوع تر 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 روانی، 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 غیر قابل 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 دردآلودی 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 بنویسد و 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، خرابی 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 جنگال 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 خرابد که با فرا رسیدنش باید تمام محصول عمر خود را یکجا در پایش بریزد و آرد و آغ 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 هر چه بیشتر 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



در دسرهایی که در آن است، پی می برد؛ سرانجام از زندگی تکراری خسته می شود؛ احساس ناخشنودی از زندگی، اعصاب او را فشار می دهد، و به دنبال چاره می فرستد؛ اما ظاهراً چاره ای نمی یابد!

۷- بدبینی آزاردهنده

بدبینی یکی دیگر از عوامل نگرانی در عصر ماست، انحطاط سطح اخلاق، و بی بندوباری و هرج و مرجی که در روابط اجتماعی پیدا شده، آنچنان تولید بدبینی کرده که انسان حتی نسبت به نزدیکترین افراد خود، گاهی بدبین می شود؛ خیانت زنان و شوهران به یکدیگر که تنها گوشه ای از آن به صحنه حوادث جراید نشت می کند؛ خیانت برادران و خواهران، و خیانت شریکها، چندین ساله به یکدیگر و امثال اینها، بذر بدبینی کشنده ای را در افکار او می پاشند.

این بدبینی گاهی به مسائل بالاتر نیز سرایت می کند، و حتی نسبت به مسئله حیات و زندگی و دستگاه آفرینش، بدبین می شود، خود را یک زندانی محکوم در این دنیا می بیند، خود را وصله ناهم رنگ در آفرینش که به زور بر او تحمیل شده است، حس می کند؛ و گاهی برای نجات از این زندگی تحمیلی، دست به خودکشی می زند.

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 می دهد 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 فلسفه مآفها، مال کسانی است که نخواسته‌اند، پیوند بدبینی را که از آثار او و اندیشه او نمایان است با مسئله خودکشی و انتحار اینگونه اشخاص بنگریند. به هر حال، بدبینی‌های روبه‌وسعه 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 پدر و جدان او ضعیف باشد باز در برابر گناهانی که مرتکب شده، ظلمهای که کرده، بی وفاییها، پیمان شکنیها، خیانتها، دروغها و آلودگیهای اخلاقی دیگر احساس شرمندگی می کند؛ احساس می کند از درون جانش می سوزد، مساند شخص مجرمی که مأموران انتظامی در به در به دنبال او می گردند، احساس رنجش می کند؛ و هرچند وجدان او قوی تر باشد، این احساس در او قوی تر است. دنبال راه چاره ای می گردد، و در فکر پیدا کردن ویدای 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 لای این تجملات و سرگرمیهای ناشی از آن، گمشده خود را بیابد و یا لاقلاً خود را سرگرم سازد، اما همین تجمل پرستی باری بر بارهای او افزوده، چه بار بزرگی او را در

یک مسابقهٔ احمقانهٔ پر دردسر و فزاینده درگیر کرده، هر کجای می رود، به هر خانه‌ای گام می‌گذارد، در هر محفلی می‌نشیند، چشمش به دنبال وسایل تجملی محیط است؛ آرزو می‌کند 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 نمی‌تواند برسد، و به قسمتی از آن نیز قانع نیست؛ و در هر حال، مشکل بزرگی است، که او را رنج می‌دهد.

این بود قسمتی از عوامل نگرانیهای فزاینده در عصر ما، نگرانیهایی که افق زندگانی ما را تاریک می‌کند؛ رونق و صفارا از آن می‌گیرد؛ تلخی و ناکامی و ملامت بر آن می‌باشد.

اکنون باید ببینیم چگونه می‌توان 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 می‌گویند، پاسخی که نمونه‌هایش را در این کتاب می‌خوانید.

به عقیدهٔ ما، این پاسخها، مرهمهای مفیدی است، برای این زخمهای جانکاه، و تا حدود قابل ملاحظه‌ای تسکین‌بخش است، ولی شاید درمان ریشه‌دار 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 در باره مرگ از بین نرود، وحشت و نگرانی من همچنان باقیست.

من اگر در زندگی تکیه گاهی دارم 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 جنین بالغ است، آنگاه زندگی برای من مفهوم و هدف دیگری پیدا می کند.

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

هنگامی که من ایمان به وجود خداوند لایزال الهی داشته باشم که همه مشکلات در برابر اراده او سهل و آسان است، خیالی 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



نمی بیند؛ انتحار در قاموس او مفهومی ندارد و بن بست برای او متصور نیست.

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



رابطه آرامش و جهان بینی

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

چرا بعضی در زندان، در جنگ مرگ، و حتی در برابر چوبه دار، و تیغه گیوتین، آرامش خود را حفظ می کنند، در حالی که بعضی دیگر در خانه های مجلل و با داشتن همه گونه وسایل تزیینی، ناراحت و پریشان به نظر می رسند؟

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

چرا بعضی حتی با داشتن اعضای ناقص یا محرومیت های 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 نکنند این اثرها را به دنبال خواهد داشت؛ در حالی که وجود عینی «تنهایی» (در صورتی که در ذهن ما منعکس نگردد) هرگز مستأثر 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، بیان در طرز فکر زیر مقایسه کنید:

۱- یک فرد ماتریالیست چنین می‌اندیشد:

هستی ما از دو طرف به «عدم» و «خاموشی مطلق» برشته 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
پرداخته‌اند. به هرگونه 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.

ایلاً! مردانیم برای چه به اینجا آمده‌ایم و چرا از اینجا می‌رویم؟ یک کجا خواهیم رفت؟ نه در آمدنمان با ما مشورت شد و نه در رفتن ما مشورت خواهد شد؛ نه اصلاً طبیعت کور و کر هدی 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، بیهایت به ما مهربان خواهد بود.

مگر امکانات فراوانی برای بهتر زیستن در اختیار ما نگذاشته و با 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 گذاشته شده و یا بر اثر به کار نداشتن 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 او را بگذارد، و این قطرهٔ کوچک را روی اقیانوس بی‌پایانی بیندازد برای آن اقیانوس چه فرق می‌کند؟

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

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

کدامیک از این دو طرز تفکر (قطع نظر از استدالات 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 لافل 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 جریات فراوان به این نکته پی برده ام که از این پس باید
جسم بیمار را نه 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 مبنایی
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 را خدا را از نظر دور می‌دارند.^۱

نتیجه‌های بحث

باور نمی‌کنیم کسی این کتاب را به دقت مطالعه کند و دستورات آن را به کاربندد و بر نگرانی پیروان خود

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 مشروحی که مباحث کتاب را تکمیل می کرد بر آن افزوده شد و به این ترتیب می توان گفت: اشکالاتی که به نه شته 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

بیابادی الثانيه ۱۳۹۷

www.ketab.ir