



جمادی الاولی ۱۳۹۸

شماره ۲ سال ۱۸



دو هفته‌ای از  
مکتب اسلام

## قرن افسردگی

قرنی که انسانها از درون می‌پوسند و علی‌رغم زندگی پرزرق و برق صنعتی روز به روز بی‌نشاط‌تر و دل‌مرده‌تر می‌شوند.  
روان‌پزشکان می‌گویند:

بیماری افسردگی آنچنان بشر قرن حاضر را در محاصره خود قرار داده و به سرعت در روح انسانها لانه می‌کند که قرن حاضر را باید قرن افسردگی نامید.

و به این ترتیب "قرن اضطراب" که در گذشته نام قرن ما بود سپری شده و قرن افسردگی "فرارسیده" است.

در دنیای کنونی یکصد میلیون "بیمار افسرده" وجود دارد و هر سال میلیونها برآن افزوده می‌شود.

● از گزارشهای سمپوزیوم روانپزشکان ایران

نیست چگونه می توانیم از عوارض چیزی که  
زندگی ماشینیش می نامیم برکنار باشیم ؟



در پاسخ قسمت اول کافی است به

این واقعیت توجه کنیم که فراموش کردن  
ارزشهای واقعی و اصل زندگی که اتفاقاً  
وصول به آن برای همه مقدور است سبب  
شده که یک سلسله اوهام و پندارهای واهی  
که وصول به آنها طاقت فرسات جانشین  
آن گردد و انسان را در بیراهه های زندگی  
آنچنان سرگردان و بیچاره سازد که همیشه  
خود را شکست خورده بدانگارد .

مثلاً نوشته بودند که عامل بظاهر

کوچک بیماری افسردگی نزد بانوان مساله  
لاغر شدن و کم کردن وزن است که به حکم  
مد بودن فکر بسیاری از زنان جوامع ماشینی  
را اشغال کرده تا آنجا که برای فرار از جنگال  
هیولای چاقی ، به رژیمهای طاقت فرسا ،  
سلامت کش ، دردناک ، و نگرانی زا پناه  
می برند ، و روح و جسم خود را هر دو بیمار  
می سازند .

و سوسه مدهای گوناگون و اینکه ممکن

است امروز کفش یا کلاه و یا لباس یا کمر بند  
یارنگ اتومبیل یا طرز چیدن سلهای اطاق

هر روز که از عمر زندگی ماشینی  
میگذرد و بیژگیها ، عکس العملها ، و بن بستهای  
ناشی از آن آشکارتر می گردد .

زندگی یک بعدی و بیروح ماشینی  
که تنها سطح روح انسانرا اشباع می کند و  
اعماق و درون روح را به کلی به دست  
فراموشی می سپارد هر روز قربانیهای تازه ای  
می گیرد و به ملتتهائی که برای رسیدن به  
چنین زندگی ، حریصانه و سرسختانه ،  
دست و پا می کنند هشدار می دهد که رویای  
کاذب بهشت ماشینی هرگز به وقوع نخواهد  
پیوست ، صنعتی بشوهد ولی اصول زندگی  
خود را ماشینی نکنید

دلبره ها ، اضطرابها ، ناامنی ها ،

جناپتها ، خودکشیها ، دیگرکشیها ، و بالاخره

انبوه بیماران روانی و روان تنی که "افسردگی "

با تمام ابعاد وسیعش خاص زندگی است که

در برابر دیدگان وحشت زده انسان عصر ما

ظاهر شده است ، در اینجاست و بحث پیش می آید

۱- چه رابطه میان زندگی ماشینی و اینگونه

بیماریهای روانی است ؟

۲- با توجه به اینکه بازگشت به عقب یعنی

پشت کردن به پیشرفت صنایع امکان پذیر

گرفتار این بیماری روانی هستند و از آن رنج می‌برند و خودشان هم نمی‌دانند که از کجا ضربه خورده‌اند و راه‌چاره چیست؟



در مورد سؤال دوم نیز کافی است به این واقعیت توجه داشته باشیم که صنایع همه‌چیز مانع است بلکه گوشه‌ای از زندگی مادی ماست .

صنعت بت نیست ابزار زندگی است .

ما برده صنایع نیستیم بلکه صنایع مخلوق افکار و خدمتگزار ما هستند و نباید به آنها اجازه دهیم پارا از گلیم خود فراتر نهند ، و سنتها و اصالتهای ما را لگدمال کنند .

فرآورده‌های صنایع را به خانه خود راه می‌دهیم اما خیال نکنیم همه مشکلات ما را حل خواهند کرد باید به این حقیقت بیندیشیم که صنعت اگر رهبری نشود به صورت غول و برانگری در خواهد آمد و اگر رهبری صحیح گردد فرشته رحمت است . و برای این کار باید با پیشرفت صنایع بر سرمایه‌های اخلاقی و معنوی خود

پذیرائی و صدها امثال آن برخلاف مدروز تنظیم شده باشد مرتباً فکر بعضی را آزار می‌دهد و همانند یک آدم وسواسی در هر انتخابی گرفتار تردید می‌سازد .

وابستگی بیش از حد به امور مادی که هر لحظه در خطر نابودی است ، و عدم اطمینان به نزدیکترین دوستان و بستگان و آشنایان که انسان عصر ما را همیشه در یک حالت آماده‌باش دفاعی در برابر هر حادثه قرار می‌دهد یکی دیگر از این عوامل است . نبودن یک تکیه‌گاه معنوی که در

بن بست‌ها به آن روی آورد و در حوادث دردناک به او پناه برد و در ناراحتیهای زندگی از او یاری بجوید و با عشق و ایمان به وی از یاس و اضطراب و نگرانی نجات یابد ، این وضع را تشدید می‌کند و او را به نقطه بحرانی افسردگی می‌کشاند .

بدبختی اینجاست که شناخت بیماری افسردگی و عوارض بالینی ، آن مشکل است و بسیاری اوقات واکنش‌هایی همچون سردرد شدید ، درد های پراکنده در عضلات ، ناراحتی قلبی و زخم معده آشکار می‌سازد که ماهه اشتباه آن با سایر بیماریها می‌شود ، و همین است که کار را مشکلتر می‌سازد .

بسیارند کسانی که درد‌نهای امروز

بپزائیم و هر قدر صنعتی تر می شویم  
 انسان تر و با ایمان تر شویم .  
 صنایع را وسیله ای برای استعمار  
 و استثمار دیگران ، یا وسیله ای برای بیهوده  
 کاری ، تجمل پرستی و تفاخرهای موهوم قرار  
 ندهیم .

شخصیتهای درون ذاتی را در بر تو  
 ایمان به خدا و پرهیزکاری زنده کنیم تا  
 شخصیت و افتخار را در مقدار وزن بدن ،  
 پوشیدن فلان لباس ، و داشتن فلان  
 اتومبیل لوکس ندانیم ، با داشتن اینها  
 شاد و ذوق زده و با از دست دادن آنها  
 غمزه و افسرده خاطر نشویم .

آری این است راه صنعتی شدن و  
 در عین حال از عوارض زندگی ماشینی ،  
 برکنار بودن .

از به شرفت صنعتی برای کوبیدن  
 آداب و سنن پاک و وسیله ای نسازیم و آن را  
 دلیلی بر حکومت ماده بر جهان هستی  
 نپنداریم ، اسیر صنعت نباشیم ، بلکه بر آن  
 امیری کنیم ، و سنتهای راستین را زنده  
 نگه داریم .

با استعداد از صنایع گوناگون  
 کانونهای فساد و بی بندوباری درست نکنیم  
 و از زندگی زیاد مرفه که مارا از حقیق و  
 حق پرستی بیگانه و از خلق خدا دور می سازد

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی

● خواننده محترم فاطمه - ن - انسانی

برای دریافت پاسخ ، لازم است آدرس خود را تعیین کنید ، مطمئن  
 باشید نام و نشانی همی پرش کنندگانی که بخواهند محفوظ  
 خواهد ماند