

## می ترسم سرطان بگیرم و جان بسپارم!

... من زنی سالم هستم . تاکنون اثری از هیچ نوع بیماری در وجود من مشاهده نشده است . با اینهمه ، هیچگونه نشاط و آرامشی ندارم . رنگ رخسارم بزردي گرايیده است . خواب راحت ندارم . اشتهايم بسيار کم است ازغذاهای لذتي نمی برم . علت این است که مدتهاست ترس و نگرانی ، سراسر وجودم را فرا گرفته است . این ترس از اینجاست برآید شده است که : مادر بزرگ بیچاره من مبتلا بسرطان شد و با وضعی دردناک و اسفانگیز ، جان سپرد خیال می کنم من هم سرانجام ، دچار سرنوشت او شوم و جان شیرینم را بوسیله همان سرطان بی رحم ، از کف بدم ، دیگر هیچ روزنه امیدی برایم باقی نمانده است . آیا ممکن است مرا راهنمایی کنید و از این بیماری کشنده نجات دهید ؟ (۱)

\*\*\*

### بلای ترس و نگرانی

آنچه در بالا ملاحظه می کنید ، نامه ایست از زنی که شرح حال خود را برای دکتر دینست پیل ، نگاشته و از او برای نجات خود کمک خواسته است . بسیارند مردمی که در حقیقت بیمار قوه تخیل خود هستند و هر کدام از رنجی بی پایان در عذابند .

تردید می نویسد که انسانها زندگی خود را بر شالوده تخیل و آرزو بنا کرده اند . اکثر دلخوشیها و غمها زانیده يك خیال هستند و کمتر دلخوشی یا غمهای پیدا می شود که با واقع بینی همراه باشد . این صلحها ، این نام و تنگها ، این جمنها و پایکوبیها و .. همگی بر خیال استوارند ! اگر

انسان ، خیال را برای آن مسائلی زیربنا و اساس قرار میدهد که برای خود خوشی و آرامشی - ولو خیالی- ا کسب کند، تاحدی بدن بود ، ولی متأسفانه ، حکومت خیال ، در همینجا محدود نمی شود ، بلکه مثل همه حکومتهای دیگر، می کوشد که خود را در حدی و مرزی محدود نسازد و در یک قلمرو نامحدود ، ترکتازی کند ، متأسفانه حکومت خیال در قلمرو وجود افراد کمتر نشاط آور و بیشتر یاس آور و بر اندازنده قوای نشاط و امید و خوش بینی است .

انسان می نشیند و در مخیله خود صغری و کبرایی ردیف می کند و احیاناً به نتیجه ای موحش می رسد و بدنبال آن دچار طوفانی از ترس و نگرانی می شود. ترس و نگرانی بسان دبیوی است که در روح انسانها لانه می کند .

یکی از دانشمندان می گوید : « نگرانی جریانی از ترس است که از روح انسان سر ا زیر می شود . اگر این جریان ، مورد توجه قرار گیرد و تقویت شود ، در مسیر خود کانالی ایجاد خواهد کرد که همه اندیشه ها و جنبه های پسندیده روحی انسان را بطرف خود جذب و نابود می کند» .

ترس و نگرانی تقریباً یک بیماری همگانی است . بسیاری مردمی که : از وقوع خطرات احتمالی در اضطراب و وحشت بسر می برند . بدیهی است که هر گونه خطر احتمالی قابل تصور است ، ولی احتمال وقوع آن نه چندان قوی است که شایسته توجه باشد. بسیاری از خطرات بر اساس «حساب احتمالات !» در برابر چشم انسان خود نمایی می کنند ، در حالی که اغلب آنها هرگز وقوع نیافته اند . تازه اگر هم وقوع پیدا کرده باشند ، برای مبارزه با آنها از ترس و نگرانی کاری ساخته نبوده است .

زندگی در این جهان ، احتیاج ب روح آرام و جسم سالم دارد . تردیدی نیست که : ترس و نگرانی نخست روان آدمی را مورد تاخت و تاز قرار می دهد و در هم می شکند و سپس تن او را ، کسانی که روح و جسمشان جولانگاه این بیماری مهلك شده باشد ، آنی نمی توانند آسایش داشته باشند . مردگانی هستند متحرك که بزودی این حرکت مذبحخانه هم از آنها سلب خواهد شد !

« دکتر چالس مایو » می گوید : « نگرانی بر روی جریان خون ، قلب ، غده ها ، سیستم عصبی اثر می گذارد . من هرگز کسی ندیده ام که از کار زیاد جان بسپارد ، ولی به افراد زیادی بر خورده ام که جان شیرین خود را فدای غم و نگرانی کرده اند» .

### راه‌های مبارزه

بیابید کمی خودمان را از قلمرو خیال ، خارج کنیم و عافانه ببندیشیم . هیچیک از ما ، از آینده خبر نداریم . صدها علل و عوامل آشکار و نهان ، در جریان حوادث این جهان ، دست اندرکار ، هستند که ما آنها را نشناخته‌ایم ! تا بخواهیم نتیجه‌ها را پیش از وقوع ؛ بیابیم و سود و زیان آنها را برای خود بسنجیم . تازه خود این علل و عوامل هم بوسیله اراده قاهره‌ای رهبری می‌شوند که بدون تردید ، جهان را صد درصد حکیمانه ، بسوی صلاح رهبری می‌کند ؛ بنابراین نه تنها جای نگرانی و وحشت نیست ؛ بلکه با اتکای بهمان اراده حکیمانه ، روزنه‌ای از امید و خوش بینی بروی ما بازمی‌شود و بما آرامش و نشاط ارزانی می‌دارد .

قبلا به این نکته اشاره کردیم که جهان بینی‌های مادی برای انسانها بزرگترین عامل بدبختی و نگرانی و شکستهای روحی و معنوی شده‌اند . برعکس ، جهان بینی دینی بانسان نشاط و خوش بینی و آرامش روان می‌دهد . اگرچه برای مبارزه بانگرانی راههایی وجود دارد ، ولی تردیدی نیست که در درجه اول باید خود را در پناه جهان بینی دینی صحیح ، قرار دهیم تا راههای دیگر ، برای ما مفید واقع شوند . بسیار کار دشواری است که جامعه‌ای را بدون جهان بینی دینی صحیح ، بخواهیم از يك زندگی سالم و نظمی واقعی بر خور دار سازیم . **دپلو تارخ**، می‌گوید: « بنای شهری بدون زمین ، آسانتر است از بنای دولتی بدون دین » ، (۱) یکی از راههای مؤثر برای مبارزه بانگرانی این است که : انسان برای خود سرگرمیهای متنوعی ایجاد کند و ناراحتیهای خود را از این رهگذر ، فراموش نماید . مطالعه ، گردش ، ورزش ، گلکاری ، و کار در باغ و باغچه ، نقاشی و هر کار دیگری که از دست انسان بر آید - بجز بیکار نشستن و سر در گریبان غم فرو بردن - ! برای فراموش کردن غم و نگرانی مفید و مؤثرند .

آری اگر وضع خود را تغییر دهید ، می‌توانید بطور کلی خوی و روحیه خود را منقلب سازید و از يك روحیه عالی و خلقی پسندیده ، برخوردار شوید .

اما بزرگترین راه درمان ، ایمان بخداست . معتقد باشید که او هست . دانا و بینا و آماده هر گونه کمکی بشماست St. peal می‌گوید: « اگر خداوند باماست و بما توجه دارد ، کدام قدرت می‌تواند در برابر ما مقاومت کند ؟ » (۲)

در برابر ایمان ، شمله گدازنده نگرانیها خاموش می‌شود و آرامش و آسایش انسان ،

۱- لذات فلسفه ، صفحه ۴۷۸

۲- مجله ریدرز شماره ۵۷۹

درپرتو اعتقاد محکم به آفریدگار با عظمت هستی تأمین میگردد پس باید بخداوند توکل کرد و عمر گرانبهای را با شادی و نشاط، مورد استفاده قرارداد.

بزرگترین و مؤثرین پادزهری که برای خنثی کردن آثار شوم نگرانیها و ریشه کن کردن آنها می شناسیم، ایمان است. اگر انسان بتواند -ویا بهتر بگوئیم: بخواهد- بایمان پناه برد این چهارمین آشفنگی و بیماری روحی هم از وجودش رخت برمی بندد و به سرحد جنون کشانیده نمیشود.

اکنون بیم آن است که مشکلات و مصائب زندگی سراسر جهان ما را فراگیرند؛ ولی نباید گله کنیم؛ نباید مأیوس باشیم؛ باید بجنگیم و مقاومت کنیم؛ زندگی یعنی همین اجهد و مقاومت؛ پایداری و دفاع از سلامت جسم و جان! این است رمز موفقیت و پیروزی انسانهای بزرگ و واقعی.

هم اکنون وقت آن است که خود را از عقده حقارت، کینه، احساس گناه، غم و نگرانی پاک کنیم و با اراده ای آهنین، درپرتو تعلیمات پیامبران خدا به این دیوهای مخوف اجازه ندهیم که روح ما را آشیانه خود سازند و در روح ما پایگاهی برای خود ایجاد کنند که سعادت و سلامت ما را در خطر افکنند و سرنوشت ما را عوض کنند.

این کاری است که حتماً باید انجام گیرد؛ زیرا زندگی سعادت مندانه انسان به آن بستگی دارد با انجام آن نتایجی درخشان و شکفت انگیز خواهیم گرفت و نیرو و نشاط، سیل آسا در اعماق روح ما بجریان درمی آید.

#### بقیه از صفحه ۶۲

خود متعجب شده بودند و نمی دانستند بوی نفت را قبول کنند یا ادعای آنها را مبنی بر میخوارگی!

بهر تعبیر والدین کودکان آنها را که بشدت مسموم شده بودند به بیمارستان رساندند و اندک تاخیری در این امر کافی بود که کودکان معصوم را از هستی ساقط کند.

اطلاعات ۲۰۵۰۵۰۵۰

مکتب اسلام؛ روح کودک رنگ پذیر است، وقتی بزرگترها دست به گناه زدند و حتی از تظاهر بگناه نیز پاکی نداشتند، دستگاه های تبلیغی نیز اعلام از روزنامه و رادیو و تلویزیون با نقل داستانها و ترتیب نمایشنامه ها، آدمکشی ها، دزدیها و گانگستر بازها جانیتهای غربی را با تمام ریزه کاریهایش شرح دادند بچه ها نیز به پیروی از بزرگترها همان کارها را یاد میگیرند و این است که مرتب در صفحه حوادث روزنامه ها میخوانیم، دزدی، چاقو کشی، آرتیست بازی کودکان و اینهم میخوارگی کودکان آنها در خوردن بیابانک!!