

راه مبارزه با غم و اندوه!



مادی باشد، گاهی روحانی و گاهی جسمانی است، چنانکه مثلاً در دندان اندوه و رنج جسمانی را به همراه دارد و تصور اینکه در موردی آبروی شخصی در خطر است، این اندوه روحانی می‌باشد.

آثار سوء اندوه:

اندوه عموماً حرکات و اعمال بدن را کند می‌کند، نیروی حیاتی را می‌کشد، موجب تحلیل قوا می‌شود، دقت بیاری را در وجود انسان پدید می‌آورد که یا آشکار و نمایان است و یا درونی و پنهان.

الف - تقبیرات بیرونی: غم و اندوه غالباً مخدر و سست کننده است. و شخص از چیر و یکسه موجب آن بوده است گریزان می‌باشد.

در این هنگام واکنش منفی این الم روانی این است که بدن خود را جمع و سفیض و کوچک می‌کند و معمولاً بانفی حرکات همراه است و در برخی موارد جنبه‌های مثبتی، از قبیل تشنج و ناله و فریاد بوجود

گاهی پس از یک احساس درونی، و یا شنیدن سخنی از کسی، حالتی به انسان دست می‌دهد مثلاً از کسی حرف ناروایی می‌شنویم و در نتیجه، روان ما آزرده می‌گردد. یا کسی چیزی را که مورد علاقه‌ای بوده و از دست داده است ارفقدان آن نمکین و آزرده خاطر می‌گردد. و بهین طریق است سایر تصوراتی که در وجود انسان باعث رنج و اندوه می‌شود. و این یک تنوع تأثیر است که در اصطلاح روانشناسی آنرا «الفعال» می‌نامند (۱).

اگر عین تعابلات شدید و هدفی ما اموال و وسعهای ناشکستی حاصل شود؛ بر وجود مانع و ناراحتی عارض می‌گردد که معمولاً با اضطراب و نگرانی همراه است. این حالت از نظر روانی نامطلوب است، چون موجب ناراحتی می‌باشد و نیز از لحاظ بهداشت زیان آور است، و باعث امراض بسیاری شود.

اندوه و رنج از آنجا که سبب آن امر معنوی یا امر

(۱) روانشناسی پرورشی، نگارش دکتر سیاسی ص ۱۹۰.

می آورد .

ب - تغییرات درونی :

هنگامیکه انسان چارغمه ورنج است امسال بدنش کاهش یافته ، مختل و گاهی متوقف می شود . حرکات قلب از انتظام خارج و پارامی از تالامات شدید و ناگهانی منحرف میگرد ، دستگام نفس نیز ناپایه چارغمه ، اکسیژن به مقدار کمتری بهره منی و سد و اسید کربنیک بر میزان کمتری بیرون می رود و بی نظمت است که احتراق داخلی با اندازه کم سوخت میگیرد و حرارت بدن مصلان می بیند و همچنین دستگاه گوارش را بر پشانی دست میدهد و گاهی این دستگاه بکلی از کار می افتد . غده ها ترشح نمی کند و شش ها ششها را از دست میدهد و آثار سوء هاسته در وی آشکار می گردد و عاقبت در صورت دوام داشتن وضع مستوی حرکت شده ، از پای در می آید .

زاد مبارزه با اندوه :

هنگامیکه «غم لشکر بر می افرازد که پشیمانان را بر اندازد» عده ای تنه دار ، عاجی که برای برانداختن غم و رهایی از اندوه بنظرشان می رسد ، این است که بقول شاعر ، بگویند : «من و ساقی بیهم سازیم و بسادش بر اندازیم» منظورشان این است که برای نجات از عذاب غم ، چاره ای نیست جز اینکه بنخدر و مستی الکلی بنام بریم . (۱) ، یا بکنک تریاک در مین موقتاً خود را از ناله احتی اندوه و غم خلاص کنیم . معلوم است که

(۱) شکفتنهای جهان درون من ۱۰۶ .

(۲) شکفتنهای جهان درون من ۱۱۷ .

در قرآن و اخبار اشارات لطیفی باین مسأله شده که شایان توجه است و بپرخانی از آنها ذیلا اشاره می کنیم :

در قرآن مجید در راز آفرینش همسر چنین میفرماید : « **ومن آیاته أن خلق لکم من انفسکم ازواجاً لتسکنوا الیها و جعل بینکم مودة ورحمة** » (۱) .

داربشانه های لطیف خدا این است که جنسهای را از جنس خودتان برای شما آفرید تا (هنگام آندوه و ناراحتی) بوسیله آنان آرامش یابید ، و بین شما دوستی و محبتی بقرار داد (تا بوسیله دوستی آمیخته با عنفویت یار و همکار یکدیگر باشید) .

در روایات فراوانی هست که مؤمن بگانه و بیگانه آرامش خاطر مؤمنان می باشد و هنگامیکه همه یکی از مؤمنان گرفتار غم و اندوه شده بواسطه

(۱) سوره روم قسمتی از آیه ۲۱ .

دلجوئی و همرازای عتده گشایی می کند و غبار غم را از دل او می زداید ، که از جمله روایات زیر است :

امام صادق (ع) می فرماید : افراد با ایمان با دیدن مصفکران خود (مؤمنین) آرامش می یابند و از ملاقات آنها همان لذتی را می برند که افراد نشسته کام از دیدن آب سرد و گوارا احساس می کنند . (۲)

پیامبر اکرم (ص) فرمود : بهترین کارها در پیشگاه خدا این است که فردی موجب سرور و خوشحالی برادر مؤمن خود گردد و غبار آندوه از روان او بزداید . (۳)

پیشوای ششم می فرماید : هر گاه یکی از شما دچار درد و اندوهی شدید ، برادر خود را آنگاه سارید . تا غمهای شما را بر طرف سازد . (۴)

(۲) عن الصادق (ع) ان المؤمن لیسکن الی المؤمن کما سکن الظلمات الی الماء البارد (اصول کافی جامع علم المشائخ من ۴۳۱)

(۳) عن النبی (ص) قال : احب الاعمال الی الله سرور بدخله علی مؤمن یطرده عنه جوعته و یکشف عنه کربته (اصول کافی من ۴۰۵)

(۴) عن الصادق (ع) : اذا سافر احدکم فلیعلم احباءه ولا یعین علی نفسه (وسائل الشیعه ج ۲ ص ۵۵)

آزادگی

هر دم چون تانک بار درختی نمیشویم

چون سرو بسته ایم بدل بار خویش را
(صائب تبریزی)