

# مبارزه با نگرانی‌ها



## ۱- بازگو کردن عقده‌ها

روان شناسان معتقدند که اندوه و نگرانی اگر واپس زده شود، موجب ناراحتی‌های فکری و روحی می‌گردد. باید فکر و ذهن را از نگرانی‌ها خالی کرد و بهترین راه آن، در میان گذاشتن عقده‌ها و نگرانی‌ها با دوستان است. این افراد می‌توانند همسر، پدر، مادر، برادر و خواهر یا از اقوام و آشنایان یا دوستان و برادران دینی و یا مشاوران تربیتی و روانی و یا علمای دینی وارسته باشد. بنابراین، اگر مشکلی برایتان پیش آمد به جای آن‌که آن را در خود نگه دارید و برای خود نگرانی فکری درست کنید و دایم دچار عذاب وجدان و ترس از آینده و اضطراب و احساس گناه و...

نگرانی‌های فکری، چون هیولایی است که میلیون‌ها انسان همه روزه در چنگال آن اسیرند. دشمنی پنهان، که سلامتی انسان‌ها را تهدید و زندگی آن‌ها را تلخ و عمرشان را کوتاه می‌نماید. اما باید توجه داشت که این معضل و بیماری جانکاه، قابل معالجه و کنترل است. انسان می‌تواند با اراده‌ای قوی افکار خویش را کنترل کند و نگرانی را از خود دور سازد، به شرط این‌که راه مهار کردن و مبارزه با آن را بداند. برای این کار اولین قدم، کشف علل و عوامل نگرانی‌هاست و سپس مبارزه و چاره‌جویی و علاج آن. برای برطرف ساختن نگرانی‌های فکری، راه‌های مختلفی وجود دارد:

شوید، بهتر است مسائل مربوط به آن را برون‌ریزی کنید و حرف‌های دلتان را با یک فرد مورد وثوق و اطمینان و دل‌سوز در میان بگذارید و از عواقب شوم ناراحتی‌های فکری، خود را برهانید.

## ۲- توبه و طلب آمرزش

اگر نگرانی شما در اثر معصیت و گناهی است که در اثر غفلت، از شما سر زده است و روح و فکر شما زیر تازیانه‌های وجدان دچار شکنجه و عذاب می‌شود، برای رهایی و نجات از آن به دامن توبه پناه ببرید و از خداوند رحمان و رحیم طلب آمرزش کنید و تصمیم بگیرید که دیگر دنبال گناه نروید و بدین‌سان با توبه‌ای واقعی آرامش روحی خود را بازیابید.

گناه هر قدر هم بزرگ باشد، اگر انسان گناه‌کار از کرده‌اش واقعاً پشیمان شود و با خدای خویش در دل کند و از او طلب آمرزش نماید و با او عهد کند که حقوق مردم را بپردازد و از فرمان او سرپیچی نکند، خداوند او را خواهد بخشید.

## ۳- دست‌یابی به موفقیت در تحصیل

اگر عامل نگرانی شما ناکامی و عدم موفقیت در تحصیل است، به جای آن‌که بگذارید این دیو، نگرانی در درون شما لانه کند، بکوشید تا علل ناکامی و شکست خود را دریابید و سپس با برطرف کردن آن‌ها و با تصمیم و پشت‌کار به درس خواندن بپردازید. آن‌قدر

مطالعه کنید و درس بخوانید و تمرین کنید تا به پیروزی و موفقیت خود یقین پیدا کنید. بکوشید اشتباهات گذشته را تکرار نکنید و تنبلی و بی‌خیالی را از خود دور کنید و ساعات بیش‌تری را به درس خواندن اختصاص دهید و در وقت مناسب و محیط مناسب مطالعه خود را انجام دهید.

از فنون مطالعه و یادگیری استفاده کنید؛ روش‌های بهتر حفظ کردن مطالب را فراگیرید؛ در محیط خلوت و آرام به مطالعه بپردازید و در ساعاتی به مطالعه بپردازید که ذهن شما برای فهم و حفظ مطالب آماده‌تر است، مثل پیش از خواب یا صبح زود.

نگران نباشید، اضطراب و ناراحتی پیش از امتحان تا حدی طبیعی است و حتی وجود آن برای وادار کردن انسان به فعالیت و مطالعه لازم است اما اگر از حد معمول فراتر رود و انسان را از فعالیت مفید باز دارد، باید به نحوی آن را درمان و برطرف کرد.

باید یکی دو ساعت قبل از امتحان هیچ مطالعه‌ای نکنید و استراحت فکری داشته باشید تا آمادگی لازم را برای درک سؤالات و سرعت انتقال فکری داشته باشید. مطالعه شتابزده در این موقع نه تنها مفید نیست بلکه مخرب و زیان‌بار است و موجب تشویش افکار و مطالعات قبلی انسان می‌شود.

## ۴- موفقیت در کسب و کار

برای موفقیت در کسب و کار باید با دیدن افراد کوشا و زرنگ و با توکل بر خدای یگانه

خورده‌اید، باید به افراد با تجربه در این فن مراجعه کنید یا با متخصصین اقتصادی مشورت نمایید. از این طریق می‌توانید از تجارب آن‌ها درس بگیرید و در راه پیشرفت خود استفاده کنید.



##### ۵- قناعت و صرفه‌جویی

اگر به خاطر مشکلات اقتصادی، پایین بودن دستمزد و بالا بودن تورم و گرانی قادر نیستید درآمد مناسبی داشته باشید، بکوشید تا با برنامه‌ریزی مناسب و استفاده از الگوهای صحیح مصرف، از خرج‌های اضافی و دوباره کاری‌ها بکاهید و با صرفه‌جویی و قناعت خود را با وضع موجود وفق دهید. امام علیه السلام فرمود: «ضمنت لمن اقتصد ان لا یفتقر»؛ کسی که مراعات اقتصاد و میانه‌روی را نماید من ضمانت می‌کنم که فقیر نگردد.

(وسائل، ج ۱۲، ص ۴۱، حدیث ۲)

و نیز امام باقر علیه السلام می‌فرماید: «کسی که اقتصاد در معیشت و حساب صحیح دخل و خرج در زندگی نداشته باشد خیری در او نیست...» (وسائل، ج ۲، ص ۴۲)

##### ۶- فراموش کردن عشق‌های کاذب

گاهی نگرانی‌ها در اثر عشق‌های کاذب دنیایی یا وابستگی‌های مادی است. گرچه فراموش کردن یک عشق کار ساده‌ای نیست اما محال هم نمی‌باشد. می‌توان با بینش و تفکر صحیح و بررسی بیشتر، این احساس را در خود ایجاد کرد که همه زندگی در این

و اعتماد به نفس، دامن همت به کمر زد و به فعالیت و کوشش پرداخت. سعی کنید به کار و شغل و حرفه‌ای بپردازید که علاقه بیش‌تری به آن دارید و استعداد پیشرفت آن را در خود می‌بینید. اگر نسبت به شغل و حرفه خود بی‌رغبت هستید و یا از آن بدتان می‌آید، یا باید سعی کنید انگیزه و رغبت به آن را در خود پرورش دهید و یا اگر نمی‌توانید از آن کار دست بردارید، به حرفه و شغل دیگری بپردازید که به آن علاقه‌مند هستید.

امام صادق علیه السلام می‌فرماید: «خداوند بزرگ راه هیچ روزی و درآمدی را بر مؤمنان نمی‌بندد مگر آن‌که راه بهتر و مفیدتری را می‌گشاید. (وسائل، ج ۱۲، ص ۳۳)

خداگر ز حکمت ببندد دری

ز رحمت گشاید در دیگری  
اگر در تجارت و کسب و کار شکست

فرد خلاصه نمی‌شود و همه هدف خلقت انسان، تعلق به مادیات و دلبستگی به افراد نیست. انسان قدرت آن را دارد که از همه این قیود خود را برهاند و به عشق حقیقی دست یابد. در این صورت، نه تنها هیچ جدایی مادی برای او آسیب‌زا و مخرب نخواهد بود، بلکه گاهی می‌تواند او را در مسیر رشد و تعالی نیز کمک نماید و به او سرعت بیش‌تری در مسیر و سلوک الی الله بدهد.

#### ۷- تمسک بدانچه که تحمل مشکلات را برای انسان آسان می‌کند

انسان می‌تواند با توجه به جلب رضایت خداوند نگرانی‌های خود را رفع نماید. قصد قربت و انجام کار برای خوشنودی خداوند و امید ثواب و پاداش الهی می‌تواند بزرگ‌ترین مشوق انسان باشد و تمام غم و اندوه‌ها را از دل انسان بیرون کند و انسان را در برابر مشکلات و بلاها صبور نماید.

امام حسین (علیه السلام) در سخت‌ترین لحظات مصیبت و بلا در حالی که پیکر خونین فرزند شیر خواره‌اش روی دست اوست می‌گوید: «آسان است بر من مصیبت‌هایی که بر من فرود می‌آید چون خدا می‌بیند.» (بحار، ج ۵، ص ۴۶)

#### ۸- سرگرمی‌های سودمند و تفریحات سالم

پاره‌ای از نگرانی‌ها را با سرگرمی‌های

سودمند و تفریحات سالم می‌توان برطرف نمود. بسیاری از نگرانی‌ها به خاطر هجوم افکار غلط به ذهن انسان در حال بیکاری است. و لذا اگر انسان برای خود سرگرمی‌ها و مشغولیت‌های سودمند ایجاد کند که بیکاری کم‌تری داشته باشد، می‌تواند از هجوم این افکار غلط به ذهن خود جلوگیری نماید. ورزش، قدم زدن و گفت و گو کردن با دوستان، صلة ارحام، دیدن مناظر طبیعی و تفکر در خلقت آن‌ها، هر یک به نوبه خود می‌تواند در این زمینه سودمند باشد. گاهی یک مسافرت می‌تواند همه نگرانی‌های فکری انسان را برطرف سازد و قوای تحلیل رفته انسان را بازسازی نماید.

رسول اکرم (صلی الله علیه و آله) فرمود: «مسافرت کنید تا سالم و تندرست باشید.» (مستدرک، ج ۲، ص ۲۲)

#### ۹- اندیشیدن به جنبه‌های مثبت

به جای آن که همواره جنبه‌های منفی و وحشتناک امور را در نظر بگیریم، کمی هم به اصطلاح به نیمه پر لیوان نگاه کنیم و جنبه‌های مثبت زندگی و نعمت‌های خود را که از آن‌ها برخورداریم، در نظر بگیریم. مسلماً جنبه‌های مثبت زندگی هر فرد بسیار بیش‌تر از جنبه‌های منفی آن است. بنابراین، به جای نگرانی در مورد آنچه نداریم بهتر است به آنچه داریم بیندیشیم و قدر نعمت‌های الهی را بدانیم. ■

تعلیم