

نشاط، نیاز روح و ویژگی انسان باهم بخندیم اما به هم، هرگز

شادی و نشاط یکی از نیازهای ماست. هرچه انسان شادتر باشد از روحیه‌ی بالاتری برخوردار است. روایات برای کسی که باعث شادی و نشاط دیگران شود پاداش زیادی مطرح کرده است. و برعکس هیچ کس حق ندارد موجبات ناراحتی و غصه‌ی دیگران را فراهم آورد. چقدر در دین دستور داریم تا به دیدار همدیگر بروید و صله ارحام به جا آورید و از حال همدیگر خبر داشته باشید و در صورت بیماری، نگذارید بیمار تنها بماند و به عیادتش بروید و صدها پاداش خداوند برای عیادت کننده‌ی بیمار در نظر گرفته است. نتیجه‌ی همه‌ی این دستورات این است که مردم نباید در سختی‌ها و گرفتاری‌ها به حال خودشان واگذار شوند و تنها بمانند و غم وجودشان را بگیرند. از نظر قرآن عالی‌ترین درجه ایمان مقام لاجوف و لاجزن است یعنی مومن بجایی می‌رسد که نه اندوه گذشته دارد و نه ترس از آینده. در اینجا می‌خواهیم به این حقیقت اشاره کنیم که شادی چیست و برای بدست آوردن شادی‌های حقیقی چه کاری باید انجام بدهیم؟ شادی‌های کاذب و فریبنده کدام است؟

نکند به نام شادی در مسیر غم قرار بگیریم و خود متوجه نباشیم؟
نکند هر لذت و خنده‌ای را موجب نشاط و شادی بدانیم؟
به قول حضرت علی (ع) فرق است میان دو نوع عمل که یکی رنجش می‌رود و لذتش می‌ماند و یکی لذتش می‌رود و رنجش می‌ماند.

شادی‌های پسندیده و شادی‌های ناپسند
- بدانیم هیچ مشکلی تا ابد باقی نمی‌ماند. پس موقع روبرو شدن با مشکل، خود را نبازیم.
- بدانیم هنر ما عبور از مشکل است نه مرور مشکل
- بدانیم که فکر کردن با غصه خوردن فرق دارد، غصه خوردن هیچ دردی را دوا نمی‌کند. پس فکر بکنیم اما غصه را به جای فکر در خود تقویت نکنیم. مرور و سوسه‌های گذشته که هیچ دردی را دوا نمی‌کند هرگز جای فکر کردن را در درون ما اشغال نکند.
- بدانیم که بهترین ثروت، راضی بودن و روحیه سپاسگزاری داشتن است چون در حالت سپاس، انسان احساس شادی می‌کند و برعکس غم، همیشه از درون نارضایتی‌ها بر می‌خیزد.
انسان به خودی خود شاد و امیدوار است. غم و غصه و ناامیدی بهانه می‌خواهد نه شادی و امیدواری. نگذاریم به هیچ بهانه‌ای ناراحتی جای شادی را در دل اشغال کند. غصه حقیقت ندارد. غصه سایه‌ای است که بادستان خود بر روی شادی کشیده می‌شود.
در پیام‌های بعدی این مبحث را با کمک قرآن دنبال خواهیم کرد و موضوع فرح در جاهای مختلف قرآن را شرح خواهیم داد. شاد و با نشاط باشید. انشالله

شادی‌های ناپسند و ناجوانمردانه

چقدر زشت است از شکست دیگران شاد شویم و موفقیت و لذت خود را در زمین خوردن افراد بدانیم. چقدر ناپسند است موفقیت دیگران موجب غم و اندوه انسان شود. انسان حسود، همان بدخواهی است که آرامشش در ناآرامی‌های دیگران است. و برعکس؛ انسان خیر خواه همیشه با موفقیت دیگران شاد می‌شود و دل پاکش در انتظار موفقیت‌هاست. باور نخواهی کرد اگر با ذکر آیات قرآن بشنوی جمعی نشسته‌اند تا صدای شکست کاروان بشریت را بشنوند. باور نخواهی کرد جمعی چون یهود، بهترین آرزویشان شکست مومنین و بدترین غم و غصه‌شان رشد و تکامل بشریت است. بالاترین مصیبت برای جهان بشریت، اتفاقی است که در کربلا رخ داد اما جمعی از این حادثه شاد شده و می‌شوند:

هذا يوم فرحت به آل زیاد و آل مروان بقتلهم الحسين (ع).

باور کردنی نیست بشری که خیر خواه آفریده شده است خود را به مرحله‌ای برساند که برای هم‌نوع خود بالاترین مصیبت‌ها را آرزو کند.

و هذا يوم تبرکت به بنو امیه.

باور می‌کنی جمعی مبارک‌ترین روزهای زندگی‌شان روز عاشورا باشد؟ ببین انسان به کجا می‌رسد. یکی از گروه‌هایی که آرزویشان، شکست اهل ایمان است یهودیان است. آنانی که امروزه همه‌ی تلاششان شکست دادن اهل ایمان است. آنانی که امروزه جنایتشان بر هیچ کس پوشیده نیست. این‌ها شادیشان زمانی است که بشریت رنگ ذلت و خواری را ببینند. به همین منظور است که خداوند مهر ذلت و خواری را بر دل‌های این بدخواهان قرار داده است. آیه زیر به ما نشان می‌دهد که چگونه یهود از شکست مومنین لذت و از موفقیتشان رنج می‌برند.

إِنْ تَمَسَّسْكُمْ حَسَنَةٌ تَسُؤْهُمْ وَإِنْ تُصِبْكُمْ سَيِّئَةٌ يَفْرَحُوا بِهَا

اگر نیکی به شما برسد، آنها را ناراحت می‌کند و اگر حادثه ناگواری برای شما رخ دهد، خوشحال می‌شوند.

«۱۲۰ آل عمران»

چقدر ناجوانمردی است که انسان، مسیر انحراف را بهترین مسیر برای دیگران ترسیم کند و بزرگی‌های خود را در خوار کردن دیگران جستجو نماید.

خدایا اینگونه شادی‌ها را حتی برای یک لحظه در زندگی بر ما نپسند. خدایا توفیق روحیه‌ی خیر خواهی و دوست داشتن موفقیت دیگران را در دلهای ما مستحکم گردان.

فَلَمَّا نَسُوا مَا ذُكِّرُوا بِهِ فَتَحْنَا عَلَيْهِمْ أَبْوَابَ كُلِّ شَيْءٍ حَتَّىٰ إِذَا فَرِحُوا بِمَا أُوتُوا
أَخَذْنَاهُمْ بِغْتَةٍ فَاذًا هُمْ مُبْلِسُونَ

«سوره انعام - آیه ۴۴»

هنگامی که (اندرزها سودی نبخشید، و) آنچه را به آن‌ها یادآوری شده بود فراموش کردند، درهای همه چیز (از نعمت‌ها) را به روی آن‌ها گشودیم؛ تا کاملاً خوشحال شدند و دل به آن بستند؛ ناگهان آن‌ها را گرفتیم و سخت مجازات کردیم؛ در این هنگام، همگی مایوس شدند و درهای امید به روی آن‌ها بسته شد.

در حقیقت در دل خیلی از ناراحتی‌های امروز، شادی‌های کاذب دیروز نهفته است. و چقدر سخت است انسانی که با خویشتن آشنا و دوست نیست بتواند نگرانی‌های خود را درست تحلیل کند و مسبب واقعی این غم و گرفتاری را در خود بداند. مگر نه این است که قارون در کمند این شادی کاذب قرار گرفته بود و هر چه به او گفتند لاتفرح ان الله لا يحب الفرحین (خوشحال نباش که خداوند این شادی را دوست ندارد) و این بیچاره آن قدر گرفتار این خوشحالی کاذب بود که فریاد خیرخواهان قوم خود را نشنید تا عذاب الهی به سراغش آمد. خوشا به حال آنانی که قدرت دارند گرفتاری‌هایی را که برایشان پیش می‌آید درست تحلیل کنند و گذشته‌ی خویش را شفاف بررسی کنند تا بلکه رگه‌هایی از این غم و اندوه و گرفتاری را در لابلای شادی‌های کاذب خود جستجو نمایند. خدایا ما را از شر گناهان و لذت‌هایی که درونش عذاب است نجات بده.

شادی‌های فریبنده

بعضی از شادی‌ها کوتاه و فریبنده و در حقیقت نوعی عذاب الهی است که انسان گنهکار آنقدر غرق در گناه است که به استقبال این عذاب می‌رود و تا آخرین لحظه، متوجه درون آتشین این شادی کاذب نیست.

تو گویی ابر عذابی بر بالای سرشان ظاهر شده تا به مجازات اعمالشان برسند و آن‌ها خیال می‌کنند باران رحمت الهی است.

انسان خود فریب و خودخواه، بجایی می‌رسد که به تعبیر قرآن:

وَإِنْ يَرَوْا كِسْفًا مِّنَ السَّمَاءِ سَاقِطًا يَقُولُوا سَحَابٌ مَّرْكُومٌ

آن‌ها (چنان لجوجند که) اگر ببینند قطعه سنگی از آسمان (برای

عذابشان) سقوط می‌کند می‌گویند: «این ابر متراکمی است».

(طور- آیه ۴۴)

براستی چگونه انسان در فریب دادن خود مهارت دارد. در آیه‌ای که در زیر معرفی می‌شود به این نوع شادی اشاره شده است لذت‌هایی که از طریق گناه به انسان می‌رسد از این نوع شادی‌ها هستند

در نتیجه هر وقت دیدیم که غرق در گناهیم اما روزگار، بروفق مراد ما ست و به ظاهر به همه‌ی خواسته‌هایمان می‌رسیم بدانیم این نوعی عذاب است که به آن عذاب استدراجی می‌گویند.

لَكَيْلًا تَأْسُوا عَلَى مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ وَاللَّهُ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ

(حدید - ۲۳)

این به خاطر آن است که برای آنچه از دست داده‌اید تأسف نخورید، و به آنچه به شما داده است دل‌بسته و شادمان نباشید؛ و خداوند هیچ متکبر فخر فروشی را دوست ندارد.

به عنوان نمونه:

تا حالا شده از انتقاد دیگران ناراحت شوی؟

فرض را بر آن می‌گیریم که از انتقاد و تذکر دیگران حداقل خوشت نیامده است. برای این ناراحتی می‌توانیم دلایل زیر را بررسی کنیم:

طرف وقت شناس نیست.

خودم از او واردتر هستم.

نیاز به نصیحت او ندارم.

نباید روبروی دیگران به من می‌گفت.

اصلاً بد تذکر داد. لحنش خوب نبود.

و دهها دلیل می‌توان برای ناراحتی خود از تذکر دیگران پیدا کنیم.

اما با توجه به بحث بالا، این دلیل را هم بر دلایل خود اضافه کنیم. علت این ناراحتی آن است که من از اینکه کسی تعریفم را بکند خوشحال می‌شدم.

در نتیجه همان روزی که از تعریف دیگران خوشم آمد، از انتقاد بدم آمد.

ریشه این ناخوشایندی در آن خوشحالی کاذب است. پس بیاییم همچون متقین از تعریف این و آن خوشحال نشویم تا بتوانیم به استقبال انتقاد

دوستان برویم. موفق باشید.

ریشه‌ی غم‌های آینده را درون شادی‌های گذشته بیابیم

تا حالا توانسته‌ای ریشه‌ی بعضی از غم‌های وجودت را کشف کنی؟ ما به دلایل مختلفی همیشه آخرین علت‌ها را علت واقعی می‌دانیم غافل از این‌که هر حادثه‌ای، عقبه‌ی طولانی دارد که معمولاً حوادث، چون به آخرین علت بوجود آورنده‌اش نزدیک است ما علت آن حادثه را آخرین علت می‌بینیم اینجاست که بیشتر قضاوت‌هایمان نادرست است. یکی از آن قضاوت‌هایی که می‌تواند نادرست باشد قضاوت در مورد غم‌ها و شادی‌هاست.

ممکن است شما برای از دست دادن یک چیزی ماه‌ها درهم باشی. فکر می‌کنی این اندوه نتیجه‌ی چه چیزی است؟ آیا علت واقعی‌اش بدست نیاوردن آن چیز و یا از دست دادن چیز مورد علاقه‌ات می‌باشد؟

شاید سخت باشد باور کنیم که همه‌ی ناراحتی ما برای از دست دادن چیزی نباشد بلکه بخاطر خوشحالی‌های کاذبی است که زمان بدست آوردن آن چیز پیدا کرده بودیم.

در نتیجه این غم امروز، نتیجه دل بستن بی‌جهت دیروز ماست اگر از چیزهای رفتنی که بدست می‌آوریم شاد نشویم موقع از دست دادن آن ناراحت نخواهیم شد چنانچه قرآن می‌فرماید:

پس آنچه آب را برای ما گوارا می‌کند تشنگی قبل از نوشیدن است و آنچه طعم غذا را برای ما لذت بخش می‌کند گرسنگی قبل از غذاست. شما تا درد فراق فرزندت را نداشته باشی از دیدار او لذت نمی‌بری. پس لذت‌ها از دل رنج‌ها بر می‌خیزند.

متأسفانه بعضی عادت کرده‌ایم لذت را بدون درد و رنج بخواهیم که این آرزو تنها در بهشت برآورده خواهد شد چرا که خوشی‌های بهشت بدون هیچ رنجی حاصل خواهد شد.

در نتیجه ما باید بیاموزیم که هر چه از ناحیه خداوند به ما می‌رسد نعمت است. گاهی بیماری‌ها و گرفتاری‌ها عامل رشد و مقاومت ما می‌شود و چه بسا گاهی دریافت‌ها و دارایی‌ها باعث غفلت ما. پس هر چه از دوست رسد نیکوست. نباید در این دار رنج و سختی دنبال شادی‌های موقت باشیم.

لذا گرفتاری‌هایی که منجر به شادی دائمی می‌شود ما را مایوس نکند چنانچه قرآن در آیه زیر این چنین می‌فرماید:

وَإِذَا أَدْقْنَا النَّاسَ رَحْمَةً فَرِحُوا بِهَا وَإِنْ تُصِيبَهُمْ سَيِّئَةٌ بِمَا قَدَّمَتْ أَيْدِيهِمْ إِذَا هُمْ يَقْنَطُونَ

و هنگامی که رحمتی به مردم بچشانیم، از آن خوشحال می‌شوند؛ و هرگاه رنج و مصیبتی به خاطر اعمالی که انجام داده‌اند به آنان رسد، ناگهان

مایوس می‌شوند.

«سوره روم - آیه ۳۶»

خدایا در خوشی‌ها و ناخوشی‌ها دست ما را بگیر.

مدیریت ارتباطات فرهنگی

در دنیایی که غم و شادی درهم آمیخته دنبال شادی‌های یک‌طرفه نباشیم

بعضی وقت‌ها در معامله با خدا فقط دنبال شادی‌ها هستیم و هر زمان که به چیزی رسیدیم خوشحال می‌شویم اما هنگامی که مشمول آزمایش الهی می‌شویم و چیزی را از دست می‌دهیم ناراحت و ناامید می‌گردیم.

گویا فراموش کرده‌ایم در دنیایی زندگی می‌کنیم که خوشی‌هایش با رنج آمیخته شده همان‌طور که در سوره مبارکه «بلد» بعد از چهار سوگند خداوند می‌فرماید «لقد خلقنا الانسان فی کبد» یعنی ما این انسان را در رنج آفریدیم.

گویا فلسفه بزرگ شدن، دارا شدن و به کمال رسیدن، عبور از این مشکلات است.

مگر می‌توان اسب سواری از میدان اسب دوانی بدون مانع عبور کند و به مقام اول دست یابد؟

در دین بن بست نیست. در هر بن بستی، یا باید راه را یافت یا باید راه را ساخت.

سختی‌ها در درون خود، آسانی‌ها را حمل می‌کنند. خداوند در سوره مبارکه «انشراح» می‌فرماید «فان مع العسر يسرى». نمی‌فرماید بعد سختی راحتی است که همراه هر سختی گشایشی است.

مگر می‌تواند انسان، سختی تشنگی را تحمل نکرده از نوشیدن آب لذت ببرد؟ مگر می‌شود انسانی بدون آنکه احساس گرسنگی کند از غذا لذت ببرد؟