عوامل شادی آفرین در زندگی

ابوالفضل طریقه‌دار

در نوشتار حاضر نویسنده به معرفی راهکارها و عوامل شادی‌آفرینی که می‌توانند بر سلامت روح و جسم انسان تاثیر مثبت داشته باشند، پرداخته است. این مطلب از مجله پاسدار اسلام شماره ۴۲۱-۴۲۲ انتخاب شده و با تلخیص و تصرف تقدیم خوانندگان عزیز می‌شود.

***

۱ـ زیستن در زمان حال

انسان‌های خیال‌پرداز دائماً در حسرت دیروز و نگران آینده و از امروز خود غافلند. هر انسانی ـ حتی فقیرترین مردم ـ می‌تواند با تکیه بر استعدادها و امکانات موجود و مدد گرفتن از نیروی ایمان، در سخت‌ترین شرایط هم شاد باشد. بیشتر مردم به این دلیل شاد نیستند که در «زمان حال» زندگی نمی‌کنند و دائماً به «دیروز و فردا» می‌اندیشند. زندگی همچون آب روان هر لحظه در گذر است. به قول حافظ:

بر لب جوی نشین و گذر عمر ببین
که این اشارت ز جهان گذران ما را بس

زندگی یک تحوّل دائمی و یگانه حقیقت محقق و مسلّم همین «امروز» است. چرا زیبایی‌های امروز را با تصور مشکلات آینده‌ای که در هاله‌ای از تردید، ابهام و تغییرات دائمی و غیرقابل پیش‌بینی پوشیده شده است، زشت و بدنما کنیم؟[۱]

سعدیا دی رفت و فردا هم‌چنان موجود نیست
در میان این و آن، فرصت شمار امروز را

امام علی(ع) فرمودند:

«نگرانی روزی را که نیامده بر امروز میفزا»[۲] و «قلبت را از اندوه گذشته آکنده مساز که تو را از آمادگی برای آینده بازمی‌دارد»[۳] و«نگرانی‌های سال را بر نگرانی امروزت اضافه مکن، برای امروز، مشکلات خودش کافی است.»[۴]

شاید سؤال شود که آیا انسان نباید آینده‌نگر باشد و برای زندگی فردای خود برنامه‌ریزی کند؟ بدیهی است که برای این کار باید به گذشته و آینده نظر داشت.

درست است که انسان باید از گذشته درس و آینده را در نظر بگیرد، اما عبرت‌آموزی و تجربه‌اندوزی و برنامه‌ریزی با حسرت و غم و اندوه گذشته و تشویش و نگرانی برای آینده فرق دارد.

۲ـ مبارزه با نگرانی

شادی در واقع نبود غم و اندوه است. اگر انسان بتواند نگرانی‌ها و اندوه‌ها را از خود دور کند، شاد است. البته بعضی از غم‌ها لازمه زندگی بشرند و با انسان زاده شده‌اند، اما بسیاری از آنها ناشی از نگرانی‌ها و ناامیدی‌ها هستند. این نگرانی‌ها خود منشأ مشکلات بسیار دیگری از جمله ناخوشی جسم و به وجود آمدن انواع بیماری‌ها می‌شوند.

دیل کارنگی روان‌شناس آمریکایی می‌نویسد: «با آقای دکتر «گوبر» رئیس بیمارستان‌های راه‌آهن «سانتافیا» درباره تأثیرات نگرانی صحبت می‌کردیم، دکتر گفت: «هفتاد درصد از بیمارانی که به پزشکان مراجعه می‌کنند، اگر خود را از ترس و نگرانی آزاد سازند می‌توانند شخصاً خود را معالجه کنند.»[۵]

در کتاب «اختلالات عصبی معده» آمده است: «آنچه می‌خورید باعث زخم معده نمی‌شود، بلکه آنچه شما را می‌خورد (نگرانی) موجب پیدایش این زخم است.»[۶]

۳ـ پرهیز از گناه

لذت و خوشی همیشه در «انجام دادن» نیست، زمانی هم در «پرهیز کردن» است. گاهی اتفاق می‌افتد که با کارهایی که عادتاً لذت‌بخش هستند، هیچ لذتی به انسان دست نمی‌دهند و حتی عذاب روانی و وجدانی هم می‌آورند، زیرا روح و وجدان، آماده لذت بردن نیستند. یک غذای لذیذ، رابطه جنسی و خانه بسیار زیبا، اگر حرام و نامشروع و غصبی باشند، برای انسان سالم و طبیعی، تلخ و ناگوارند.

اساساً روح انسان به گونه‌ای است که گاهی از «پرهیز» و «ریاضت معقول» سرخوش می‌شود و به شادی و نشاطی می‌رسد که با هیچ‌یک از شادی‌های دیگر قابل مقایسه نیستند، به قول سعدی:

اگر لذت ترک لذت بدانی
دگر لذت نفس، لذت نخوانی

انسانی در زندگی واقعاً شاد است که از گناه پرهیز و حدود الهی را رعایت کند و اراده‌ای در جهت «پرهیز» در خود به وجود آورد. ارضای تمایلات به هرگونه و هر نحو، شادی‌آور نیست، گاهی «پرهیز» از برآوردن آنها لذت‌بخش است.

۴ـ رضایت و تحمل

گاهی در زندگی مشکلاتی به وجود می‌آیند که حل آنها از توانِ آدمی بیرون است. این حوادث و مشکلات معمولاً مورد رضایت ما نیستند و با دید ظاهری،مانع اهداف و امیال ما هستند. بیشتر ناخرسندی‌های ما در همین مواقع بروز می‌کنند، چون می‌خواهیم هر طور که شده بر مشکلات فوق طاقت خود فائق آییم و اسب آرزو را از میان آنها عبور دهیم، حال آنکه بهترین راه برای رفع این‌گونه رخدادها، کنار آمدن با آنهاست. درست است که انسان باید هدف و آرمان داشته باشد و برای تحقق آنها بکوشد و از موانع نترسد و به جنگ حادثه‌ها برود، اما باید دانست که گاهی راه مبارزه با یک حادثه، فقط کنار آمدن و تحمل آن است.

راضی بودن به رضای خدا و اعتقاد به قضا و قدر به انسان آرامش می‌بخشد و در سخت‌ترین حادثه‌ها مددکار آدمی می‌شود و حوادث چاره‌ناپذیر را قابل تحمل می‌کند.

امام صادق(ع) فرمودند: «نشاط و شادی در پرتو راضی بودن به رضای خدا و یقین به دست می‌آید و اندوه و غم، در شک و ناخشنودی به مقدرات الهی حاصل می‌شود.»[۷]

راضی بودن به رضای خدا و اعتقاد به قضا و قدر به انسان آرامش می‌بخشد و در سخت‌ترین حادثه‌ها مددکار آدمی می‌شود و حوادث چاره‌ناپذیر را قابل تحمل می‌کند.

از امیر مؤمنان علی(ع) است که: «به رضای خدا خشنود باش تا شاد و راحت زندگی کنی.»[۸]

انسانی شاد است که حوادث چاره‌ناپذیر را تحمل می‌کند و در عین تلاش و فعالیت، به آنچه حضرت حق برای او می‌پسندد راضی است.

روزی حضرت موسی(ع) هنگام مناجات با خدا عرض کرد: «خدایا! محبوب‌ترین بنده‌ات را به من نشان بده.» خداوند به او وحی کرد: «ای موسی! به فلان روستا در کنار دریا برو. کسی را در آنجا خواهی یافت.» موسی(ع) به آن روستا رفت و به جست‌وجو پرداخت و او را یافت.

مردی بود به‌شدت بیمار، ولی در همان حال خدا را شکر می‌کرد و تسبیح می‌گفت. موسی(ع) به جبرئیل گفت: «من تصور می‌کردم که آن مرد همواره به نماز و روزه اشتغال داشته باشد.»

جبرئیل گفت: «این مرد در پیشگاه خدا محبوب‌تر و عابدتر از کسی است که همواره به نماز و روزه اشتغال دارد. اینک من فرمان می‌دهم که چشمانش کور شود. ببین او در این هنگام چه می‌گوید.» جبرئیل اشاره به آن مرد کرد و چشم‌های او نابینا شد.

انسانی شاد است که حوادث چاره‌ناپذیر را تحمل می‌کند و در عین تلاش و فعالیت، به آنچه حضرت حق برای او می‌پسندد راضی است.

در این هنگام موسی(ع) نه تنها بی‌تابی و اظهار ناراحتی‌ای از آن مرد ندید، بلکه متوجه شد که به خدا این‌گونه می‌گوید: «پروردگارا! مرا آن‌گونه که خواستی با دادن دو چشم بهره‌مند ساختی و اینک به خواست خودت آنها را از من گرفتی.ای بسیار نیکوبخش و ای بسیار عطاکننده.»

موسی(ع) گفت: «شنیدم که به خدا عرض می‌کردی: «ای بسیار نیکوبخش و ای بسیار عطاکننده. خداوند چه نیکی و عطایی به تو رسانده است؟» آن مرد گفت: «نیکی و عطای بسیار خداوند به من این است که در این روستا هیچ کس جز من نیست که خدا را عبادت کند.» موسی(ع) در حالی که شگفت‌زده شده بود، گفت: به‌راستی که این مرد که تا این حد به رضای الهی راضی است، عابدترین فرد دنیا است.»[۹]

۵ـ مسافرت

زندگی در یک مکان خاص، یکسانی و یکنواختی می‌آورد و باعث گرفتگی روحی و از دست رفتن شادی می‌شود. برای رهایی از چنین وضعیتی، مسافرت بهترین راه است. حتی اگر جایی که به آن سفر می‌کنیم چندان خوش آب و هوا نباشد، باز برای انسان فرح‌انگیز است، چون نفسِ تغییر محیط و هوا و جابه‌جایی انسان و به وجود آمدن تنوع، نشاط‌آور است.

مسافرت غیر از نشاط روحی، سلامت جسمانی را نیز به همراه دارد و باعث درمان بیماری‌ها هم می‌شود. موضوع تغییر آب و هوا از زمان قدیم بسیار معمول بوده است و بیمارانی را که ناراحتی و بیماری لاعلاج داشتند، بدین روش درمان می‌کردند. امروز هم مسافرت جزو برنامه‌های قطعی مردم و یکی از مهم‌ترین عوامل تندرستی محسوب می‌شود. از نظر پزشکی زندگی، کار و خوراکِ یکنواخت برای انسان ضرر دارد و اعضای بدن زودتر فرسوده و ناتوان می‌شوند. پس تغییر زندگی و تنوع باید جزو برنامه زندگی قرار گیرد.

در مسافرت به گردش و پیاده‌روی بپردازید و بدانید که راه رفتن ساده، خود جزو بهترین ورزش‌ها محسوب می‌شود، زیرا خون بهتر جریان پیدا می‌کند، غدد ترشحات داخلی و کلیه اعضا بهتر وظایف خود را انجام می‌دهند، سموم بدن دفع و انسان،خرم و شاداب می‌شود، اعصاب تسکین می‌یابد و خواب بهتر می‌شود و دیگر نیازی به داروی خواب‌آور و مسکن نیست.

یک مسافرت مطلوب، از صدها قرص و شربت مسکّن و ویتامین و آمپول‌های مقوی موثرتر است.[۱۰] رسول اکرم (ص) فرمودند: «مسافرت کنید تا سالم بمانید.» و نیز: «سزاوار نیست انسان عاقل به مسافرت برود مگر برای سه منظور. یا برای تجارت و تحصیل درآمد و اصلاح معاش، یا برای رسیدن به کمالات معنوی و تعالی روح و ذخیره معاد و یا برای تفریح و تفرّج و جلب لذت‌های مباح.»[۱۱]

۶ـ کار

در دین و شرع به «کار» بسیار توصیه شده است، زیرا انسان هم معاش خود و دیگران را تأمین می‌کند و هم استعدادهای او با کار به فعلیت می‌رسند و جوهره وی صیقل می‌خورد. جنبه دیگر توصیه به کار، مفرح بودن آن است. از امام علی(ع) نقل است که «بزرگ‌ترین تفریح کار است». وقتی کار تفریح باشد، فرح‌انگیز و شادی‌بخش هم هست. البته کار وقتی مفرح است که مورد علاقه انسان باشد. ماکسیم گورکی می‌گوید: «کار که رضایت‌بخش باشد، زندگی شاد می‌شود» .

سرگرم شدن به کار می‌تواند نگرانی‌ها و ناامیدی‌ها را از انسان دور و حتی بیماری‌های سخت را هم درمان کند. با دور شدن نگرانی و بیماری از حیطه زندگی، شادی به خانه باز می‌گردد. پس کار از این جهت هم شادی‌آفرین است

۷ـ ورزش

هرگاه جسم انسان با یک برنامه منظم و حرکات حساب شده ورزشی به حرکت افتد، فشار مشکلات و ناملایمات روحی از بین می‌رود و یا کمتر می‌شود و پس از آن، حالت نشاط و سرور به وجود می‌آید.

این نشاط و شادی عامل مهمی است که رفتارهای تحصیلی، شغلی، عبادی و خانوادگی انسان را هم تحت‌تأثیر قرار می‌دهد و آنها را در طول روز و یا هفته، بهتر و آسان‌تر پیش می‌برد.

کسانی که با ورزش و تلاش بیگانه‌اند به خمودی و کسالت گرفتار می‌آیند. کسالت به فرمایش امام صادق(ع) «کلید هر کار ناشایسته است» و «به دین و دنیای انسان لطمه وارد می‌سازد».[۱۲]

زندگی ماشینی امروز انسان‌ها را از تلاش‌های طبیعی بازداشته و ماشین را به جای انسان به فعالیت واداشته است. در چنین شرایطی اگر تلاش‌های ورزشی نباشند، شادی از صحنه جامعه رخت برمی‌بندد. در تمدن جدید، گرچه تلاش‌های عضلانی به یکباره از بین نرفته‌اند، ولی خیلی کمتر از پیش شده‌اند و در بسیاری از موارد ماشین جای زندگی عادی را گرفته است.

با حذف تلاش‌های عضلانی در زندگی روزانه، بدون آنکه خود متوجه باشیم، سیستم‌های عصبی خود را از تمرین‌هایی که برای حفظ تعادل محیط داخلی لازمند، محروم کرده‌ایم.

می‌دانیم که عضلات به هنگام کار، اکسیژن و قند زیاد مصرف و حرارت ایجاد می‌کنند و مقداری اسید لاکتیک در خون می‌ریزند و برای تطابق با این تغییرات، بدن بایستی قلب و دستگاه تنفسی و کبد و لوزالمعده و کلیه و غدد مترشحه و سیستم عصبی مرکزی و سمپاتیک را به کاراندازد. امروزه ما عضلات بدن خود را فقط در برخی لحظات و بعضی از روزها به فعالیت وامی‌داریم و در غیر این موارد، بدن ما در حال خمودی باقی می‌ماند.

فقدان نظم داخلی، سبب ترک تلاش ارادی می‌گردد و به افراط در آسایش و راحت‌طلبی در زندگی منجر می‌شود و در نتیجه اعمال تطابقی به حال خمود در می‌آیند و تلاش‌های دائمی عروق و اندام‌ها و دستگاه عصبی که معرّف مبارزه علیه گرسنگی و خرابی و خستگی و تغییرات جوّ است، ضایع می‌مانند. تلاش، شرط اصلی پرورش بافت‌ها و روان است.

۸ـ تبسم و خنده

هر کسی به‌اندازه حضورش در اجتماع و برخورد با انسان‌های گوناگون و نیز به مقدار دقتش در برخوردها، به اهمیت تبسم در ایجاد شادی و نشاط پی برده است. گرمی تبسم و لبخند، یخ‌های اندوه و کینه و کدورت را آب می‌کند و روابط انسان‌ها را تعادل می‌بخشد.

علاوه بر این، خنده عامل مهمی در درمان بیماری‌هاست. «نورمن کازینز» در کتاب تشریح یک بیماری اشاره می‌کند که چگونه برای از سرگیری یک زندگی طبیعی و سالم با بیماری فلج مبارزه کرده است، وی معتقد است که «خنده» داروی اصلی او بوده است، وی می‌نویسد: «توجه جدی او به زندگی باعث بدتر شدن بیماری‌اش شده بود و نتیجه گرفته است که از طریق خنده می‌توان وضعیت معکوس را به وجود آورد. وقتی که می‌خندیم همه چیز به نفع جسم و ذهن ما پیش می‌رود، آندروفینی که در مغز تخلیه می‌شود به ما احساس پرواز طبیعی می‌دهد و قهقهه‌های پی‌درپی آدمی را از توانایی‌های دیگر خود غافل می‌کند و پرده سیاهی روی عوامل شادی‌افزای دیگران می‌اندازد.

آراستگیِ ظاهریِ انسان عامل مهمی در جذب افراد به کردارهای پسندیدهٔ اوست. فرد مؤمنی که می‌خواهد دیگران را با عملش به ارزش‌های الهی فرا بخواند و بر مردم تاثیر مثبت بگذارد باید در حد امکان ظاهر آراسته داشته باشد. روان‌شناسان اجتماعی این امر را عامل مؤثری در کارایی پیام‌دهی می‌دانند. امام صادق(ع) فرموده‌اند: «خداوند متعال زیبایی و خودآرایی را دوست و نادارى و گدامنشی را مبغوض می‌دارد.»

زندگی در یک مکان خاص، یکسانی و یکنواختی می‌آورد و باعث گرفتگی روحی و از دست رفتن شادی می‌شود. برای رهایی از چنین وضعیتی، مسافرت بهترین راه است. حتی اگر جایی که به آن سفر می‌کنیم چندان خوش آب و هوا نباشد، باز برای انسان فرح‌انگیز است، چون نفسِ تغییر محیط و هوا و جابه‌جایی انسان و به وجود آمدن تنوعِ، نشاط آور است.

۹ـ مزاح و شوخی

طبیعت انسان، مزاح را می‌پسندد و با آن شاد می‌شود. علت فرح‌انگیز بودن آن هم این است که برای مدتی تصویرهای پیاپی غمناک را قطع می‌کند و عناصر شادی‌بخش را در لایه‌های روان آدمی فرو می‌برد. در روایات اسلامی دو نوع دستور درباره شوخی هست. یکی توصیه و دیگری نهی.

درباره توصیه به شوخی این روایات را می‌توان نقل کرد: پیامبر (ص)فرمودند: «من هم مانند شما بشری هستم که قهراً شوخی و مزاح می‌کنم.»[۱۶] نیز: «من شوخی می‌کنم، ولی در گفتارم جز حق و راست نمی‌گویم.»[۱۷]

حضرت علی(ع) فرمودند: «هرگاه یکی از اصحاب رسول خدا اندوهگین بود، رسول خدا با شوخی کردن او را شاد می‌کرد.»[۱۸] پیامبر(ص) فرمودند: «مؤمن، شوخ‌طبع و خوش‌مشرب است، ولی منافق، گرفته و خشم‌آلود.»[۱۹]

روایاتی درباره نهی از شوخی

حضرت علی(ع) فرمودند: «مزاح را رها کن، زیرا بذر کینه‌توزی است».[۲۰] و نیز: «کسی که زیاد مزاح می‌کند، شکوه و وقارش کم می‌شود».[۲۱] یا «شوخی بسیار، آبرو را می‌برد و موجب کینه‌توزی و دشمنی می‌گردد.»[۲۲]

از این دو دسته روایات می‌توان نتیجه گرفت که مردم از شوخی‌هایی نهی شده‌اند که به وقار و متانت آنها آسیب می‌رساند و موجب کینه و کدورت می‌شود، وگرنه شوخی و مزاح معقول، امری طبیعی و ممدوح است که پیشوایان معصوم(ع) به آن توصیه کرده‌اند.

نمونه‌ای از شوخی‌های پیامبر اکرم (ص)

روزی پیامبر(ص) و حضرت علی(ع) خرما می‌خوردند. پیامبر(ص) از روی مزاح هسته خرماهایی را که می‌خوردند، جلوی حضرت علی(ع) می‌گذاشتند.

انسانی در زندگی واقعا شاد است که از گناه پرهیز و حدود الهی را رعایت کند و اراده‌ای در جهت «پرهیز» در خود به وجود آورد. ارضای تمایلات به هرگونه و هر نحو، شادی‌آور نیست، گاهی «پرهیز» از برآوردن آنها، لذت‌بخش است.

وقتی از خوردن خرما فارغ شدند، همه هسته‌ها جلوی علی(ع) جمع شده بود. پیامبر(ص) به علی(ع) فرمودند: «یا علی! تو پرخور هستی.» علی(ع) هم به شوخی جواب دادند: «پرخور کسی است که خرما را با هسته‌اش می‌خورد.»[۲۳]

۱۰ـ بوی خوش

در روابط انسان‌ها با یکدیگر، بوی خوش عامل فرح‌انگیز مهمی است. متقابلاً بوی بد، ناامیدکننده و باعث افسردگی است. انسان با استشمام بوی خوش، گویی با بهشت و آن سوی طبیعت پیوند می‌خورد. شاید به همین خاطر بنا به فرمایش امام صادق(ع): «رسول خدا (ص) برای بوی خوش بیشتر از خوراک، خرج می‌کرد.»[۲۴]

۱۱ـ پوشیدن لباس‌های روشن

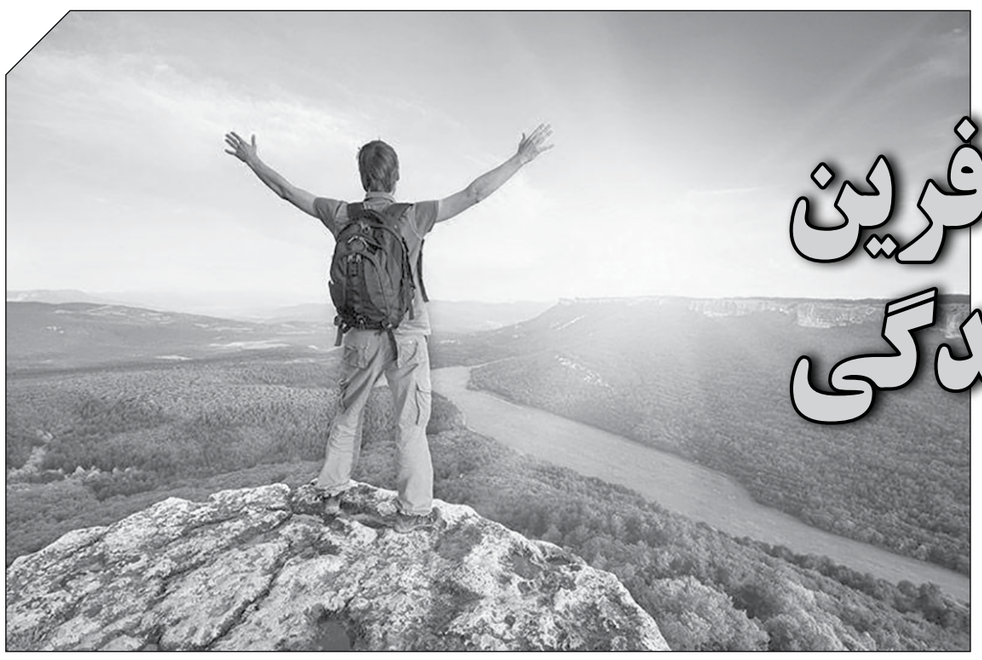
رنگ‌ها عکس‌العمل‌های گوناگونی را در انسان برمی‌انگیزند. رنگ‌های روشن غیر از مسئله بهداشت و توجه به گرما و سرما، برای انسان شادی‌آفرین هستند، از این‌رو شرع، به پوشیدن لباس‌های روشن ـ خصوصاً سفید ـ توجه زیادی کرده است، پیامبر فرموده‌اند: «جامه سفید بپوشید که آن نیکوترین رنگ‌هاست.»[۲۵] گفته‌اند که بیشترین لباس‌های پیامبر(ص) سفید بوده است.[۲۶]

۱۲ـ خودآرایی

آراستگیِ ظاهریِ انسان عامل مهمی در جذب افراد به کردارهای پسندیده اوست. فرد مؤمنی که می‌خواهد دیگران را با عملش به ارزش‌های الهی فرا بخواند و بر مردم تاثیر مثبت بگذارد، باید در حد امکان ظاهر آراسته داشته باشد. روان‌شناسان اجتماعی این امر را عامل مؤثری در کارایی پیام‌دهی می‌دانند. امام صادق(ع) فرموده‌اند: «خداوند متعال زیبایی و خودآرایی را دوست و نادارى و گدامنشی را مبغوض می‌دارد.» [۲۷]

پی‌نوشت‌ها:

۱ـ دیل کارنگی، آیین زندگی، به نقل از: محمد جعفر امامی، بهترین راه غلبه بر نگرانی‌ها و ناامیدی‌ها، ص۸۳.
۲ـ نهج‌البلاغه، حکمت ۲۵۹.
۳ـ غررالحکم، ح۱۰۴۳۴.
۴ـ نهج‌البلاغه، حکمت ۳۷۹.
۵ـ دیل کارنگی، آیین زندگی، به نقل از: محمدجعفر امامی، همان، ص ۳۴.
۶ـ همان، ص ۳۵.
۷و۸ و۹ـ بحارالانوار، ج ۷۱، ص ۱۹۵.
۱۰ـ مجله تندرست، شماره ۶، سال ۲۲.
۱۱- وسایل‌الشیعه،ج۳، ص۱۷۷.
۱۲ـ بحارالانوار، ج ۵۹، ص ۲۶۷.
۱۳ـ دکتر الکسیس کار، راه و رسم زندگی، ص ۳۶.
۱۴ـ نهج‌البلاغه، خطبه ۱۱۳.
۱۵ـ دکتر مایکل آیزانک، روان‌شناسی شادی، ص ۲۳.
۱۶- شرح نهج‌البلاغه ابن ابی الحدید،ج۶، ص ۳۳۰.
۱۷ـ محمدمهدی نراقی، جامع‌السعادات، ج ۲، ص ۳۰۱.
۱۸ـ سنن النبی، ص ۶۰.
۱۹- تحف العقول، ص۴۹.
۲۰- همان، ص۸۶
۲۱ و۲۲-تصنیف غررالحکم، ص۲۲۲.
۲۳- احمد نراقی، الخزائن، ص۳۹۶.
۲۴ـ وسائل‌الشیعه، ج ۱، ص ۴۴۳.
۲۵ـ وسائل‌الشیعه، ج ۳، ص ۳۵۵؛ مستدرک الوسائل، ج ۴، ص ۱۸۵.
۲۶ـ محدث قمی، منتهی‌الآمال، صص ۱۵ و ۵۸.
۲۷ـ بحارالانوار، ج ۷۳، ص ۱۴۱.



چراغ راه

شاخص دوام دوستی

قال الامام علی(ع): «الاخوان فی‌الله تعالی، تدوم مودتهم، لدوام سببها».

امام علی(ع) فرمود: برادری کنندگان در راه خدای متعال، دوستی‌شان پایدار است، زیرا سبب آن بادوام است.[۱]

۱- غررالحکم، ح ۱۷۹۵

حکایت خوبان

شاخص ارزیابی دین افراد از طریق دوستان

امام‌علی(ع) می‌فرماید: همنشینی با بدکاران، بدبینی به نیکان را پدید می‌آورد و همنشینی با نیکان، بدکاران را به نیکان می‌پیوندد. لذا هرگاه موقعیت کسی بر شما مبهم گشت، و دین او را نشناختید، به معاشرانش بنگرید. اگر اهل دین خدا بودند، او نیز پیرو دین خدا است، و اگر پیرو دین خدا نبودند، او را نیز از دین خدا بهره‌ای نیست.[۱]

پیامبر اکرم(ص) می‌فرماید: مردم را با دوستانشان بیازمایید، زیرا که انسان (از نظر اخلاقی و عملی) مجذوب کسی می‌شود که از او خوشش می‌آید.[۲]

۱- بحارالانوار، ج ۷۴، ص ۱۹۷، ح ۳۱
۲- تنبیه‌الخواطر، ج ۲، ص ۲۴۹

پرسش و پاسخ

موانع قرب و دوستی(۲)

پرسش:

از منظر آموزه‌های وحیانی چه موانعی موجب می‌شود که انسان‌ها یکدیگر را نمی‌توانند دوست داشته باشند و سبب واگرایی و تباعد آنها از یکدیگر می‌شود؟

پاسخ:

در بخش نخست پاسخ به این سؤال به مباحثی همچون: ۱- جایگاه و اهمیت دوستی با مردم ۲- موانع دوستی شامل: الف) سرشت پلید ب) بدخلقی پرداختیم. اینک در ادامه دنباله مطلب را پی می‌گیریم:

۳- عیب‌جویی از دیگران

یکی دیگر از موانع و آفات دوستی، عیبجویی از دیگران است. به طور طبیعی صفت عیب‌جویی در انسان موجب فرار و تنفر مخاطب از او خواهد شد و هیچ‌گونه جاذبه‌ای برای انسان به وجود نمی‌آورد. امام علی(ع) می‌فرماید: «من تتبّع خفیات العیوب، حرّمه الله مودّات القلوب» کسی که عیب‌های نهانی را واکاوی کند، خداوند از دوستی دلها محرومش می‌کند. (غررالحکم، ح ۸۸۰۰) همچنین امام صادق(ع) می‌فرماید: «من لم یؤاخ الا من لا عیب فیه، قلّ صدیقه» هر کس تنها با افراد بی‌عیب برادری کند، دوستانش کم می‌شوند. (بحارالانوار، ج ۷۸، ص ۲۷۸)

۴- مناقشه و خرده‌گیری

در تعاملات اجتماعی اگر کسی به دنبال خرده‌گیری و جدال باشد، به طور طبیعی مخاطبینش و دوستانش را از دست خواهد داد و این رذیله اخلاقی مانع و آفت برقراری دوستی و مودت با دیگران خواهد بود. امام علی(ع) می‌فرماید: «من ناقش الاخوان، قلّ صدیقه» هر کس در کار برادرانش نقاش و خرده‌گیری کند، دوستانش کم می‌شوند، (غررالحکم، ح ۸۷۷۲) همچنین آن حضرت می‌فرماید: «من جانب الاخوان علی کل ذنب، قلّ اصدقاوه» کسی که بر اثر گناهی، از برادرانش کناره‌گیری کند، دوستانش کم می‌شوند. (همان، ح ۸۱۶۶)

۵- مراء و جدل

جدال و مراء به هر نوع بحث و گفت‌وگوی طرفینی گفته می‌شود، خواه به حق و یا به باطل باشد، که اگر به منظور روشن شدن حق،نشان دادن راه و ارشاد جاهل باشد، عملی پسندیده و شایسته تقدیر است. و بلکه در بسیاری از موارد واجب است. اما اگر برای خودخواهی و اظهار تفوق بر دیگران، و به کرسی نشاندن حرف خویش باشد، نتیجه‌ای جز دور شدن از حق، تاریکی دل، ریشه‌دار شدن خصومت‌ها و راسخ شدن طرفین در انراف و اشتباه خود نخواهد داشت. (پایگاه اطلاع‌رسانی دفتر آیت‌الله مکارم، مورخ ۹۲/۱۱/۳) امام علی(ع) می‌فرماید: «لامحبه مع مراء» با جدل تخریبی و ستیزه‌گری، دوستی ای در کار نیست (المناقب، خواندی، ص ۳۷۵)

۶- خجالت دادن دیگران

در تعاملات اجتماعی اگر کسی تلاش کند مخاطبان و دوستان خود را در موضع خجالت و شرم و شرمندگی قرار دهد، طبیعی است که این خصلت جاذبه‌ای برای دیگران ندارد و این فرد دوستی‌اش با دیگران از بین می‌رود. امام صادق(ع) می‌فرماید: «من احتشم اخاه حرمت وصلته و من اغتمه، سقطت حرمته» هرکس برادرش را خجالت دهد، پیوند با او نارواست و هرکه غمگینش سازد، حرمتش شکسته است.(تحف‌العقول، ص ۳۷۰)

۷- تنگ‌نظری

تنگ‌نظری در تعاملات اجتماعی، مانع دوستی با دیگران و جاذبه رفتاری انسان می‌شود، چراکه این آفت بینشی موجب می‌شود که مخاطبین محدود شوند و جذب حداکثری هرگز با این بینش تنگ‌نظرانه به وجود نمی‌آید. امام علی(ع) می‌فرمایند: «زیاده الشح تشین الفتوة، و تفسدالاخوة» تنگ‌نظری بسیار، جوانمردی را زشت و برادری را تباه می‌کند.(غررالحکم، ح ۵۵۰۸)

۸- آشفتگی و پریشانی

آشفتگی و پریشانی رفتاری انسان یکی دیگر از موانع دوستی به‌شمار می‌آید که جاذبه‌ای برای مخاطبان به وجود نمی‌آورد و موجب واگرایی آنان می‌شود. امام علی(ع) می‌فرماید: «العسریشین الاخلاق و یوحش الرفاق» پریشانی، اخلاق انسان را زشت می‌کند و دوستان و رفاقت‌ها را می‌پراکند.(همان، ح ۱۵۹۹)

ادامه دارد

سلوک عارفانه

قلوب مریض
اشتهایی در استفاده از قرآن ندارند!

قرآن یک سفره‌ای است که خدا پهن کرده برای همه بشر، یک سفره پهنی است، هرکه به اندازه اشتهایش از آن می‌تواند استفاده کند، اگر مریض نباشد، که بی‌اشتها بشود، امراض قلبیه آدم را بی‌اشتها می‌کند.[۱]

۱- تفسیر سوره حمد، امام خمینی(ره)، ص ۱۷۳

جایگاه جهاد تبیین در جنگ شناختی

یکی از پیچیده‌ترین جنگ‌ها، جنگ شناختی است. جنگ شناختی به معنای جنگ در حوزه افکار و اندیشه‌ها و سلطه بر اذهان و قلوب و دگرگونی افکار و رفتار به نفع یکی از دو جبهه حق و باطل است.

امروزه جنگ شناختی به سبب فن‌آوری‌های روز همچون گوشی‌های تلفن همراه، اینترنت، شبکه‌های اجتماعی در فضای مجازی و از آن مهم‌تر شناخت علمی - تجربی نسبت به ساحات روان شناسی و جامعه‌شناسی با بهره‌گیری از علوم شناختی مرتبط با ساحت ذهن و قلب و قوه اندیشه و انگیزه، یکی از بزرگ‌ترین تهدیدها نسبت به جامعه بشری تبدیل شده است؛ زیرا اهل باطل با بهره‌گیری از همه ابزارها در قالب «هدف وسیله را توجیه می‌کند» بر آن هستند تا به استثمار بشر بپردازند و آنان را بردگان مطیع شیاطین جنی و انسی کنند. از همین رو، جنگ شناختی برای دفاع از حق و حقیقت و صیانت از آرمان‌های اخلاق متعالی و فطرت الهی انسان، لازم و ضروری است. جنگ شناختی (Cognitive warfare) یا همان جنگ موریانه‌ای، به معنای هدف قرار دادن قوه شناخت عموم مردم و نخبگان جامعه هدف، با تغییر هنجارها، ارزش‌ها، باورها، نگرش‌ها و رفتارها از طریق مدیریت ادراک و برداشت است. در حقیقت در جنگ شناختی، همه هویت شخص یا جامعه هدف، همانند تهاجم موریانه از درون مورد تهاجم قرار می‌گیرد.

جنگ شناختی یا همان جنگ موریانه‌ای، به معنای هدف قرار دادن قوه شناخت عموم مردم و نخبگان جامعه هدف، با تغییر هنجارها، ارزش‌ها، باورها، نگرش‌ها و رفتارها از طریق مدیریت ادراک و برداشت است.

چنین جنگی دارای ماهیت موذیانه و مکّارانه بدون هیچ‌گونه تهدید ظاهری است که واکنش ما را برانگیزد. در چنین فضایی، حق و باطل چنان آمیخته می‌شود که چون فضای فتنه، تشخیص حق و باطل برای اکثریت مردم سخت و دشوار یا حتی ناشدنی است؛ از همین‌رو، لازم است تا به هدف جداسازی حق از باطل، «جهاد کبیر علمی» با بهره‌گیری از آموزه‌های قرآن و شیوه معصومان(ع) جهاد تبیین انجام شود؛ زیرا همان طوری که پیامبر(ص) به حکم الهی مامور می‌شود تا در جهاد تبیین علمی وارد کارزار جنگ شناختی شود: وَجَاهِدْهُمْ بِهِ جِهَادًا کَبِیرًا؛ علیه کافران با قرآن به جهادی بزرگ بپرداز. (فرقان، آیه ۵۲)، همچنین بر مومنان است تا با اسوه حسنه قرار دادن ایشان، جهاد تبیین را در این ساحت به عهده گیرند.

هدف جهاد تبیین

هدف از جهاد تبیین جداسازی حق از باطل است تا به دشمن اجازه داده نشود با متشابهات، مردم را در فتنه افکند و آنان را از مسیر حق و حقیقت گمراه سازند.

در حقیقت جهاد تبیین فرصتی به مردم است تا در شرایط معقول و مقبول به دور از فتنه‌انگیزی دشمنان و فضاسازی و افکارسازی دروغین با تبلیغات فریب و نیرنگ، در امور بیندیشند و به دور از هیاهو در مسائل تفکر کنند. قرآن می‌فرماید: وَأَنْزَلْنَا إِلَیکَ الذِّکْرَ لِتُبَیِّنَ لِلنَّاسِ مَا نُزِّلَ إِلَیْهِمْ وَلَعَلَّهُمْ یَتَفَکَّرُونَ؛ و این ذکر قرآن را به سوی تو فرود آوردیم تا برای مردم آنچه را به سوی ایشان نازل شده است تبیین و توضیح دهی و امید که آنان بیندیشند. (نحل، آیه ۴۴) از نظر قرآن، اگر جهاد تبیین پیامبر(ص) مبتنی بر وحی قرآنی نباشد، مردم در شناخت حقیقت به ویژه در هنگام فتنه و در موارد متشابه گرفتار می‌شوند و به هلاکت می‌افتند.

امروزه در فضای جنگ شناختی با بهره‌گیری از سنت و سیره معصومان(ع) و آموزه‌های وحیانی کتاب الله می‌بایست گام در جهاد تبیین گذاشت و حق و باطل را از هم جدا ساخت؛ زیرا «تبیین» از واژه «بان» به معنای آشکار کردن است. جهاد تبیین در جنگ شناختی باید به گونه‌ای انجام شود که جایی برای شک باقی نماند و متشابهات، جای خود را به محکمات بدهد.

* محسن ستوده

صفحه معارف روزهای: شنبه ،یک‌شنبه
سه‌شنبه و پنج‌شنبه منتشر می‌شود
تلفن‌های مستقیم: ۳۳۹۴۱۹۹۱ - ۳۵۲۰۲۲۲۱
Maarefkayhan@Kayhan.ir