

# یک زندگی شاد



همه انسان‌ها در طول تاریخ، صرف نظر از ایدئولوژی و رویکرد دینی و غیردینی در پی کسب آرامش و شادابی و نشاط بوده‌اند. برخی از راه تحصیل مال، گروهی از طریق کسب مقام و مدرک و عده‌ای با ریاضت و ترک دنیا و برخی نیز با روی آوردن به پوچی و نیهیلیسم و استعمال مواد مخدر همه و همه به دنبال آرامش و شادابی و مقابله با فشارهای روحی و روانی و دردها و غم‌های سنگین در فرآیند پر فراز و فرود و زندگی‌اند.

در این اجمال ضمن تأکید بر آموزه‌های دینی، دست آوردهای علمی بشر (در حوزه روان‌شناسی و جامعه‌شناسی) در جهت طرح و تبیین و ارائه راهکارهای علمی و عملی به منظور دست یابی به سکوی آرامش، شادابی و موفقیت در خانواده (آرزوی همه انسان‌ها) را مورد توجه و تأمل قرار می‌دهیم

## تقلید از مدل‌ها

ما مسلمانان الگوها و اسوه‌های بی نقص و خطایی را به عنوان عظیم‌ترین سرمایه‌های بشری پیش رو داریم. این اسوه‌ها در اوج شادابی و انرژی و تلاش و موفقیت در صورت تأسی و تأکید عملی بر سیره و روش زندگی آنان می‌توانند نقش ماندگاری را در ساماندهی نظام اجتماعی، خانوادگی و تربیتی ما داشته باشند.

روش و سبک مدیریت خانه و خانواده و مهارت‌های ارتباط با همسر و فرزندان را از زندگی آسمانی پیامبر اکرم(ص) و امیرمؤمنان علی(ع) به

عنوان صدرنشینان عالم بشری باید آموخت و عمل کرد تا بتوان گام‌های مؤثری در رسیدن به فرازهای مذکور برداشت.

رسول گرامی اسلام(ص) نه غرق شدن در لذت‌های مادی را در زندگی تأیید می‌نمود و نه تارک دنیا و پشت کردن به لذت‌ها و رهبانیت را به رسمیت می‌شناخت. **اعتدال توأم با تأکید بر نیازهای فطری و عزیزی و طبیعی، اصلی‌ترین محور و مداد زندگی و روابط اجتماعی، خانوادگی و تربیتی آن حضرت را تشکیل می‌داد.**

بارها به دختر گرامش فاطمه زهرا(س) می‌فرمود فداها آبوها: بابا به قربانت «بوی بهشت از دخترم فاطمه به مشام می‌رسد.» هر کس او را برنجاند مرا رنجانده. هر کس فاطمه را دوست بدارد، مرا دوست داشته است. او پاره تن من است.

این‌ها تنها گوشه‌ای از روابط عاشقانه و انرژی بخش و نشاط آفرین پدر با دختر در نهاد خانه و خانواده قرآنی است:

رابطه پیامبر با همسر گرامیش خدیجه کبری(س) نیز در اوج مهر و محبت و عشق، فضای خانه را نورانی، قرآنی و با نشاط می‌نمود، که پرداختن به آن‌ها در جای خود کتابی مستقل خواهد شد و در این اجمال نمی‌گنجد. اما توجه این نکته خالی از لطف نخواهد بود که وقتی از پیامبر(ص) سؤال می‌شد راز این همه توجه و محبت شما به خدیجه(س) چیست می‌فرمود: او در شرایطی بسیار سخت و شکننده تمامی سرمایه و داشته‌های مادی و معنوی‌اش را تقدیم اسلام و گسترش فرهنگ قرآنی نمود.

در مورد رابطه امیرمؤمنان علی(ع) با همسر با وفایش فاطمه زهرا(س) نیز نکات زرینی وجود دارد که جهت رعایت اختصار به دو جمله از علی(ع) اکتفا می‌شود که در فرآیند زندگی و به خصوص در انتها و پس از شهادت فاطمه زهرا(س) در ذهن و زبان خود جاری ساخت و مدلی شد برای آنان که خواهان زندگی شاد و آسمانی هستند.

**وقتی از علی(ع) و سؤال شد با همسرت چگونه‌ای فرمود: فاطمه(س) بهترین دوست و کمک من برای رشد در راه خداوند است. هر وقت غم و خستگی می‌خواست مرا از پای در آورد به او نگاه**

می‌کردم همه غم‌ها از دل من می‌رفت و آرامش و نشاط به من دست می‌داد.

و بعد از شهادت همسر با وفایش فرمود: خدایا فاطمه از این عالم رفت تو در کنارش باش او را تنها گذاشتند تو او را تنها نگذار.

و باز علی(ع) در مورد رابطه عاشقانه و محبت آمیزش با فاطمه(س) فرمودند: به خدا قسم هرگز رفتار و گفتاری که او را ناراحت کند از من سر نزد و هرگز گفتار و رفتاری که مرا خشمگین و ناراحت کند از فاطمه سر نزد.

متأسفانه در اکثر مجالس و مناظر و مقالات و کتاب‌ها به جنگ‌ها و ستم‌ها و ظلم‌هایی که بر خاندان پاک پیامبر(ص) و علی(ع) روا داشته شده پرداخته شده و کمتر به روابط عاطفی، عاشقانه و شادی‌ها و موفقیت‌های کم نظیر آن اسوه‌ها و الگوهای زندگی در نهاد خانواده اشاره شده و می‌شود.

با این امید که اهل فن و متولیان نگارش تاریخ اسلام به این قطعه‌های زیبای زندگی چهارده نور الهی و مدل‌های تمام نمای بشریت عمیق‌تر و دقیق‌تر بپردازند، به همین مقدار اکتفا می‌شود.

اجمالاً اینکه با توجه به رویکرد معصومین علیهم السلام شادی، نشاط و بالندگی، از **مهم‌ترین پیش شرط‌های زندگی نبوی و علوی** بوده و بدون تزریق این ویتامین‌های انرژی زا بر فضای فعالیت‌های فردی و اجتماعی و خانوادگی، جامعه‌ای پزمرده، خانواده‌هایی از کم گسیخته، جوانانی افسرده، و پدران و مادرانی بی انگیزه خواهیم داشت. پس فراموش نکنند که مؤمن و متدین کسی نیست که عبوس، خشن و سست و منزوی باشد. مؤمن کسی است که اگر دردی و غمی هم دارد، چهره‌ای متبسم و شاداب داشته و با پرداختن به امور معنوی و تأسی به سیره معصومین(ع) انرژی مثبت و نشاط را در خود و مخاطبان و اطرافیانش تزریق می‌کند.

تکیه و تأکید بر جنبه‌های مثبت زندگی و دیدن جلوه‌های زیبای طبیعت و رویکردی پروانه‌ای داشتن یعنی همچون پروانه با گل‌های رنگارنگ هستی مأنوس شدن از دیگر پیش شرط‌های شادی و نشاط و موفقیت در زندگی به شمار می‌آید.

معصومین علیهم السلام شادی، نشاط و بالندگی، از مهم‌ترین پیش شرط‌های زندگی نبوی و علوی بوده و بدون تزریق این ویتامین‌های انرژی زا بر فضای فعالیت‌های فردی و اجتماعی و خانوادگی، جامعه‌ای پژمرده، خانواده‌هایی از کم‌گسیخته، جوانانی افسرده، و پدران و مادرانی بی‌انگیزه خواهیم داشت

بخش اعظم تلخی‌ها، طلاق‌ها، تنش‌ها، ناامیدی‌ها، افسردگی‌ها و خودکشی‌ها و بزه‌کاری‌ها، ریشه در نگاه منفی و سیاه به گذشته و حال و آینده دارد. غفلت از نعمت‌ها و موهبت‌های بی‌انتهای الهی. و ندیدن منظره‌های چشم‌نواز، ستاره‌ها و خورشید، دریاها و سلامتی و از همه مهم‌تر برخورداری از نعمت دین و قرآن و معصومین علیهم السلام همه و همه هیچ بهانه‌ای برای نگاه منفی و ناامیدانه به زندگی باقی نمی‌گذارند.

### **بنابراین برای مقابله با نگاه منفی و برای تقویت مثبت اندیشی باید:**

▪ به داشته‌های خود بیندیشید و نه به نداشته‌ها.

▪ فقط تا ۷ روز اجازه ورود افکار منفی را به ذهنتان ندهید.

▪ در مدت مذکور هیچ بیان منفی و ناامید کننده بر زبان جاری نسازید.

### **به بیان منفی دیگران گوش فرا ندهید.**

▪ کتاب‌هایی که مهارت‌های رضایت و شادابی و نشاط در زندگی را می‌آموزد بخوانید.

▪ تمامی جلوه‌های زیبایی همسر و فرزندان را مورد توجه جدی قرار دهید.

▪ مدیریت، محبت و کارها و فعالیت‌های همسر و فرزندان را تحسین کنید.

▪ فراموش نکنید طبق روایات اسلامی کار کردن زن در خانه جهاد و کار کردن مرد در خانه کفاره گناهان اوست. تداعی و تکرار این روایات زمینه روحی بسیار خوب و با نشاطی را فراهم ساخته و انرژی مثبت در اعضای خانواده القاء می‌کنند.

▪ به جستجوی خوبی‌ها در زندگی خود بپردازید. مطمئن باشید خوبی‌ها و زیبایی‌ها بسیار بیشتر از بدیها خواهد بود.

▪ با افراد مثبت اندیش و پر انرژی و متدین ارتباط و مراوده‌تان را افزایش بدهید. و از افراد بدخلق دوری کنید اینان سوهان روح و روان شما و اعضای خانواده‌تان هستند. سرمایه امروزتان (عمرتان) را می‌سوزانند تا به سرمایه‌های فردا نرسید.

▪ ورودی‌های ذهنتان را خوب کنترل کنید. چرا که ذهن نازیبا و منفی، زبان نازیبا و منفی و زندگی نازیبا و تلخی را تدارک می‌بینند. ورودی‌های ذهن، چشم است و گوش است و زبان این شاهره‌های مهم را خوب کنترل کنید تا آنچه حلال است وارد شود. در این صورت ذهن و زبان و زندگی شما پاک و مطهر و بدور از خشم و غضب و غم و اندوه‌های دنیوی خواهد شد. فرزندان موفق، سالم و صالح خواهید داشت. همسری پر انرژی و شاداب در کنار خود و همراه خود خواهید داشت.

قانون جاذبه را فراموش نکنید این قانون می‌گوید ذهن خود را روی هر چیز متمرکز کنی و دائم راجع به آن بیندیشی همان خواهی شد. به همان جایی که می‌اندیشی می‌رسی. راز شادابی و موفقیت در قانون جاذبه نهفته است. اگر ذهن خود را روی مسائل و حوادث و موقعیت‌های منفی متمرکز کنید همان خواهید شد و همان امور منفی به سراغتان خواهد آمد. اگر خواهان یک زندگی موفق و داشتن همسری مهربان و آگاه و فرزندان سازگار و توانا هستی به همان‌ها بیندیش و دائم ذهنت را مشغول آن مدل از زندگی و همسر و فرزندان بنما مطمئن باش که به آن‌ها خواهی رسید. چرا که این فکر و باورها و اندیشه ماست که رفتار و کردار و حال و آینده می‌سازد.

سبب کمال

# یک زندگی شاد

باید نولوشمی و رویکرد دینی

تنظیم از:

واحد مشاوره

دبیرستان دوره اول متوسطه