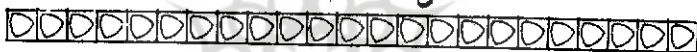




از افسردگی بی‌هیزید که افسردگی یکنوع مردگی است
 حتی اگر ناراحت هستید
 سعی کنید قیافه خود را بشاش نگاهدارید
 تا هم دیگران را ناراحت نکنید و هم خودتان
 از ناراحتی بیرون آید



طبیعی است وقتی همه فعالیت‌های جسمی و روحی به‌طور منظم انجام گیرد یک حالت تندرستی و فرح از آن نتیجه می‌شود، شخص از زندگی جسمی و روحی خود لذت می‌برد و قهرا خوش خلق می‌شود؛ و به گفته موریس مترلینگ: «همانطوری که تندرستی برای بشر یک امری طبیعی است همچنین خواستار خوشبختی بودن جز و سرشت او است» (۱)

تبسم و لبخند؛ مانند خوش خلقی؛ یک نیروی اعجاز آمیز اجتماعی است که هر کس دارای این خوبصفت انسانی باشد؛ نیروی جاذبه شگفت‌انگیزی خواهد داشت که در هر جمعیتی وارد گردد همگان را به خود جلب خواهد کرد و در همه جا مورد استقبال

گله‌ها و شکوفه‌ها نیز برای جلب بینندگان، «لبخند» می‌زنند؛ آنها می‌خواهند در وجود همه مردم سرور و شادی بیافرینند، تا وقتی که هستند؛ هرگز از مزاحمت‌های خار؛ چهره درهم نمی‌کشند، و با بازگو کردن غم‌های خود؛ دیگران را افسرده خاطر نمی‌کنند؛ آنها به همراه فصل نشاط‌انگیز بهار، که رستاخیز نوین موجودات است به همه جهان‌یان جلوه حیات و زندگی می‌بخشند، از گرفتگی و افسردگی به دورند، چون افسردگی، نوعی مردگی است.

خوش خلق بودن و تبسمی بر لب داشتن حالت طبیعی و بد خلقی و چهره درهم کشیدن، حالت غیر

و احترام قرار خواهد گرفت .

لبخند و شادی قابل انتقال است و برای دیگران نیز سودمند واقع می شود. قلب شادمان و چهره های شکوفان ؛ يك سرچشمه شادی است که همه چهره ها را که در پیرامون آن گرد آمده اند شکفته و خندان میسازد .

هیچ نیروئی نمی تواند با کانون خانواده یا توده دوستانی که در آنجا لبخند و شادی حکمفرماست، رقابت کند، کسی که دارای این صفت نیکو است و بطور دائم از آن برخوردار است تاثیر شگرف و چشمگیری روی روستان و خویشان و نزدیکان خواهد داشت و وجودش برای همه آنها نعمتی آسمانی است و فرزندانى که در این گونه کانونهای گرم و پر نشاط، پرورش یابند ؛ در آینده افرادی فعال، مؤثر، خدمتگزار ، گشاده رو و خوش اخلاق خواهند بود و برعکس معمولا کسانی که بدخلق و ناراحت و قیافه ای افسرده دارند در خانواده هایی بزرگ شده اند که از این نعمت بی بهره بوده پدر و مادرشان غالبا در زندگی، اختلاف و کشمکش داشته اند.

لبخند و تبسم داشتن به معنی راضی بودن است و بزرگترین نعمتهائی که موجب سعادت و خوشبختی انسان می گردد همین رضایت و خوشنودی است، و چهره شاد و خوشنود داشتن، ضمیر را روشن و حل بسیاری از مسائل را سهل و آسان می سازد ؛ همچنانکه ناخشنودی ممتد ؛ خطر عظیمی را در پی خواهد داشت ؛ دیر یازود بر روی سلامتی فکری؛

روحی و جسمی انسان اثر خواهد گذاشت و تعادل روانی را برهم خواهد زد و موجب کنار کشیدن ورنجیدن دیگران نیز خواهد شد زیرا شخص گرفته و بدخلق همیشه منفور است و خود همواره نخستین قربانی خوی زشت خویش میشود؛ چون همه از او دوری می جویند ، از وی فرار می کنند، اطراف او خالی می شود و بدبختانه خوی بد او، او را ترک نمی گوید.

امر سون می گوید، «يك وضع روحی ؛ مطلقاً برای افرادی که دارای عقل سلیم هستند ممنوع است و آن هم «خلق تنگی» است اگر خواب نکرده اید، اگر سرتان دردمی کند ، اگر به مرض برص مبتلا هستید... من شمارا به هر چیزی که برای شما مفید است سوگند می دهم آرامش خود را حفظ کنید و با ممداد خود در تابه نسازید از آن حالت خفگی بیرون آئید نگاه خود را به آسمان نیلگون متوجه سازید و از طلوع روز لذت ببرید» (۱) هر بار که انسان با شخص کج خلق روبرو می شود مطمئن باشد که بی نظمیهای عمیقی در سازمان و تشکیلات او موجود است و دارای يك معده ناسالم و وجدانی ناراحت می باشد .

خوش خلقی و تبسمهائی که بر لبان انسان نقش می بندد میزان سنجش سلامت تن و روان او است «اگر موضوع را تأیید نمائیم و قدری وسیعتر در نظر بگیریم و بگوئیم که : کج خلقی نتیجه مستقیم نقایص جسمی یا روحی و یا هر دوی آنها است راه خطائی را نپیموده ایم» (۲)

حتما در زندگی با اشخاص منفی، ترسو، خجول

۱- خندان و گشاده رو باشید ص ۲۲

۲- صفحه ۹۰ همان کتاب

هنگامی که با افراد مواجه می گردید نخست تبسمی بروی ارزانی دارید و قلب خود را در معرض تماشا و دیدار قرار دهید چون تبسم؛ پنجره‌ای است که می‌فهماند در درون صاحب آن قلبی هم وجود دارد. امام علی (ع) فرموده است: نخستین نیکی به دیگران روی باز و خندان است (۳) و پیامبر اکرم (ص) فرمودند «القی اخاک بوجه منبسط» برادر و دوست خود را با روئی گشاده ملاقات کن (۴)

«او - اس . هوفسان» می گوید: هیچ دلیل و مدرکی قدرت يك قیافه خندان را ندارد (۵)
 «جان تومسون» می گوید: لحظه‌ای لبخند بزنی وقتی تو لبخند می زنی شخص دیگری هم لبخند می زند و رفته رفته لبخند تو اشاعه پیدامی کند و همه مردم لبخند می زنند زیرا تو لبخند زده‌ای (۶)

جالب اینکه: امام صادق (ع) فرمودند: تبسم و لبخند زدن به صورت دوستان «حسنة» است و زدودن گردوغبار خستگی از دوستان «حسنة» ای دیگر، و هیچ عبادنی شایسته تر از این نیست که انسان موجب شادی و سرور مسلمانان گردد (۷)
 توماس کارلایل می گوید: بشری که نتواند

به اصطلاح سرزیر، کز کرده، عبوس و گرفته مواجه شده‌اید که گاهی از آن حالت لا قیدی وی زبانی بیرون آمده و به عیبجویی از دیگران پرداخته‌اند، در صورتی که خودشان قادر به ابراز شخصیت، فعالیت و قبول مسئولیت نیستند اینان به شاخه‌ها و گیاهان پرتیغ و خاری میمانند که انسان ناچار است هنگام عبور از کنار آنها، لباس خود را جمع کند و زود از آنها دور گردد.

از آنجا است که می بینیم رسول اکرم (ص) فرموده‌اند: نیکوکاری و گشاده روئی موجب کسب محبت مردم گذشته و سبب ورود به بهشت می گردد و بیخ و ریزیدن، و بد خلق و گرفته بودن، علت دوری از خدا و سبب ورود به آتش میشود. (۱)
 در اینجا لازم به یاد آوری است که در اسلام تنها به اثر اجتماعی این خوی پسندیده توجه نشده است بلکه برای آن، پاداش و اجر و پشتوانه معنوی نیز در نظر گرفته شده است در صورتی که مکتبهای بشری؛ معمولاً تنها به جنبه‌های مادی و اجتماعی آن توجه دارند و امیر مومنان (ع) فرمودند: هنگامی که شخصی در مقابل دوستان، قیافه بگیرد با آنان اعلام جدائی کرده است! (۲)

۱- کافی ج ۲ ص ۱۰۳

۲- نهج البلاغه ج ۲ ص ۲۵۶

۳- غرر الحکم

۴- کافی ج ۲ ص ۱۰۳

۵- خندان و گشاده رو باشید ص ۱۲۰-۱۲۱

۷- کافی ج ۲ ص ۱۸۸

بخندد نه تنها حاضر برای هرگونه کارنهائی است بلکه سراسر زندگی او جز خیانت؛ سیاهکاری و توطئه - چینی چیزی نیست (۱)

ناگفته پیدا است که مقصود از تبسم و لبخند خنده های پی در پی و چندان آور نیست که خوددلیل بی وزنی انسان و موجب سبک شدن او می گردد.

* * *

دوست و دشمن به این حقیقت معترف هستند که یکی از عوامل پیروزی و نفوذ اسلام، اخلاق پیامبر عظیم الشان اسلام بوده است که یکی از صفات آن حضرت این بود که همیشه لبخندی نمکین بر لبان

مبارکش نقش بسته بود .

«كَانَ رَسُولُ اللَّهِ (ص) أَكْثَرَ النَّاسِ تَبَسُّمًا» ۲

آنسرور از همه مردم بیشتر لبخند می زد.

وَ كَانَ ضِحْكُهُ تَبَسُّمًا وَ كَانَ ضِحْكُ أَصْحَابِهِ عِنْدَهُ التَّبَسُّمُ تَوْقِيرًا لَهُ وَ اقْتِدَاءً؛ و اصولاً خنده آن حضرت تبسم بود و یاران او نیز در محضرش در مقابل وقر و عظمت او، و بعنوان تأسی و اقتدای به وی، تنها لبخند می زدند و هرگز با فقهه و صدای بلند نمی خندیدند (۳)

جریر بن عبدالله می گوید: هرگز رسول اکرم (ص) را ندیدم که تبسمی بر لب نداشته باشد (۴).

۴۳ و ۲ - کحل البصر ص ۶۹-۷۵

۱ - خندان و گشاده رو باشید ص ۱۲۳

مایه امید گرامی

پیامبر گرامی (ص) می فرماید :

إِذَا رَأَيْتَ مِنْ أَخِيكَ ثَلَاثَ خِصَالٍ فَارْجِهَ : الْحَيَاءَ وَ الْأَمَانَةَ وَ الصِّدْقَ وَإِذَا لَمْ تَرَهَا فَلَا تَرْجِهَ .

هرگاه برادر تو دارای سه صفت شد چشم امید به او بدوز :

۱ - شرم و حیا

۲ - حفظ امانت و احترام به اموال و حقوق مردم

۳ - صدق و راستگویی

و اگر این صفات در او نبود امید خود را از او قطع کن؟

(نهج الفصاحه ص ۳۹)