



وقتی ویلا، لکسوس و سفر اروپا خوشحالمان نمی کند

پینوکیو هم در شهر بازی به شادی پایدار نرسید!

■ ندا طباحیان اصفهانی*

روزی سردی ترو تمند به ماهیگیری فقیر که در حال ماهیگیری بود رسید و با تمسخر به او گفت: زندگی ات را برایم توصیف کن! ماهیگیر با آرامش خاصی پاسخ داد: صبح که از خواب بیدار می شوم صبحانه مختصری می خورم و کنار برکه می آییم به مقدار قوت همان روز خودم فرزندانم ماهی می گیرم و می فروشم، خرچی آن روز را درمی آورم مقداری به فقرا کمک می کنم و خدا را شکر می گویم که در آن روز مرا بی رزق و روزی نگذاشت. اندکی بسا او مناجات می کند. مقداری کتاب می خوانم و سر موقع می خوابم. مرد ترو تمند با تعجب گفت: آیا از زندگی ات لذت هم می بری؟ آیا معنای شادی رامی دانی؟ ماهیگیر با لبخندی معنادار پاسخ داد: چه لذتی بالاتر از سلامتی و چه شادی بالاتر از رضایت پرورد گارم و اینکه برای سیر کردن شکم خودم و اهل خانهم نه دروغی گفته ام، نه مال کسی را خورده ام و نه دل کسی را شکسته ام؟

مرد غنی، اندکی اندیشید و با خود حساب کرد و دید در روز بر اثر بیماری های مختلف چه داروها که نمی خورد و برای به دست آوردن این تروت و خوشبختی، چه دل ها که ننگکشته، چه دروغ ها که نگفته و... سپس از پیر مرد ماهیگیر پرسید: چه داری؟ وی گفت: کلیه ای ساده اما دم در آن با خانواده ام در نهایت خوشی زندگی می کنم و همین که می دانم خدایم از من راضی است، دلم آرام می گیرد. این بار ماهیگیر از او پرسید: اموال تو چیست؟ مرد ترو تمند گفت: نیم دگر جز بره ای که تو در آن مشغول به ماهیگیری هستی مال من است. من سال ها تلاش و کوشش کرده ام تا بتوانم آسایش و آرامشی که تو در طول زندگی سدهات داری را با خریدن نصف این دگر و ماهیگیری در آن به دست بیاورم ولی اینک که فکر می کنم می بینم تو بدون آنکه هیچ کدام از سختی ها و شرارت های مرا داشته باشی بدون اینکه خانواده ات از هم بپاشد، در اوج خوشبختی به سر میبری و هیچ فرقی با من نداری، جز آنکه قرص افسردگی نمی خوری، دلی تشکسته ای، خانواده ات در کنار ت در نهایت شادی و رضایت زندگی می کنند، خداوند از تو راضی است و شب بسا آرامش و بدون قرص خواب آور سر بر بالش می گذاری! پس داشته های تو از من بیشتر است و من در تمام طول عمر به دنبال خوشی ای بوده ام که به سادگی می شد آن را داشته باشیم و هیچ کس به آن دست نیافتد!

■ ■ ■ ■

■ آیا واقعاً جزو افسرده ترین هاییم؟!

«ایرانیان جزو افسرده ترین و عصبانی ترین ملل دنیا هستند!» این تیتزی است که این روزها به طرق مختلف از طریق رسانه های مختلف در حال دست به دست شدن است که با خواندن آن گاهی افسرده و دلگیر می شویم و گاهی با مقایسه جامعه خودمان با جوامع مختلف، آن را غیرواقعی قلمداد می کنیم.

نمی دانم چه کسانی با چه قصدی و چرا چنین نسبتی به مردم مبین عزیزمان داده اند؟ نمی دانم اگر چنین ادعایی درست باشد چه عاملی باعث آن شده است؟ بیکاری، مشکلات اقتصادی؟ یا زیاده خواهی و زیاده طلبی، تجملگرایی، پرداختن به فریاتی چون زشت بودن فرم بینی و لب و ابرو و انجام عمل های جراحی در آور و هزینه ساز برای خانمها و دغدغه سفر تایلند و ماشین و ویلای فلان و فلان ... و جالب اینجاست که حتی اگر تمام این امکانات را داشته باشیم باز هم تالان و ناراضی هستیم! برخلاف زمانی که با لقمه ای نان و سیب زمینی سیر می شدیم و چندین خنوار در اتاق به اتاق خانه ای سکنی می گزیدند و با این حال شاد بودند. امروزه خیلی از آنانی که زندگی شان با ویلای آنچنانی و خودروی لکسوس و سفر اروپا و گره خورده استم هم خوشحال

نیستند. نمی توانم از نقش ماهواره و آموزه های غافل کننده و اشتباهش به راحتی رد شوم چراکه چاره اش اندکی تفکر است. آیا تا قبل از ورود ماهواره و اینک موبایل های اندروید و دیدن تجملات و مصرف گرایی ها و آموزش سبک زندگی غربی، مردمان چنین تفکراتی داشتند؟! آیا الگوی شادی در کشور ما از دو دهه پیش تاکنون به یکباره متحول نشده است؟ آیا الگوی شادی به شنیدن بساز و دهل و بزن و برقص و لپسو و لعب ختم نشده است؟

واقعاً وقتی در خیابان ها قدم می زیم و وضع ماشین ها و خانه های کنونی را با خانه ها و ماشین های اوایل انقلاب مقایسه می کنیم چه می بینیم؟ آیا اینگونه نبود که در آن زمان بسیاری از افراد وسیله نقلیه نداشتند و اینک در برخی خانه ها هر یک از اعضای خانه یک ماشین دارند؟ (البته مد نظر ما در این مبحث قشر متوسط به بالای جامعه است که اتفاقاً تالان و منتقدتر و ناراضی تر از قشر فقیر نمایان می شوند) پس چه چیز می تواند علت ناشادی مردم باشد؟ آیا قانع نبودن و مسرف بودن علت آن نیست؟ آیا دور شدن از معنویات و چسبیدن به مادیات دلیل آن نیست؟ آیا غرق شدن در تجملات و علاقه بی حد و حصر به آن نمی تواند پاسخ سؤال ما باشد؟ آیا اینکه ما به هیچ یک از داشته هایمان راضی نیستیم دلیل موجهی برای شاد نبودنمان نیست؟

با نگاهی گذرا به طرز فکر بسیاری از افراد دور و برمان درمی یابیم که خیلی ها سفرهای زیارتی را سفر غم و اندوه و گریه و زاری می دانند و سفر به فرنگ را سرشار از شادی! و این چیزی نیست جز اثر شست و شوی مغزی جوانان. از طریق سایت ها و شبکه های ماهواره ای.
■ پیامی پنهان در کار تون پینوکیو
حتماً کار تون پینوکیو را دیده اید. کار تونی که نویسندهای غیر مسلمان دارد ولی مفهومی عمیق و نزدیک به آموزه های دینی ما دارد اما اینکه پیام این کار تون را صرفاً در روغگو نبودن خلاصه کنیم به سازنده آن جفا کرده ایم. یکی از بخش های این کار تون مربوط به بحث ماست، بحث اینکه پینوکیو همواره به دنبال خوشی و شادی، بدون هیچ تلاش و کوششی بود، همواره به هر دری می زد تا بتواند بستر مناسبی برای بیشتر شاد بودن و راحتی بی حد و حصر بیابد و با وارد شدنش به آن شهر بازی بزرگ که تنها کار بچه ها در طول روز، بازی و شیطنت و خوشی بود فکر می کرد که به آرزوی اصلی خود رسیده است.

چشمانش از خوشحالی برق می زد و دهانش از فرط شادی باز مانده بود. تا توان داشت بازی کرد و خود را غرق در شادی و خوشبختی به دور از هیچ مشکلی احساس می کرد، غافل از آنکه شادی او یک صبح تا شب بیشتر دوام نیاورد چراکه در آخر روز بسیار خسته و دلزده از بازی های گوناگون به رختخواب رفت و باب این شادی، با تبدیل شدنش به یک حیوان بی خاصیت



سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۴۸۴۷۱



از جمله عوامل شادی آفرین که قر آن به آن اشاره می کند نیکی کردن به هموعان است.
حتماً تا کنون متوجه شده اید که وقتی به کسی انفاق می کنیم یا کار خیری برای کسی انجام می دهیم حس سبکی و شادی عمیقی در خود احساس می کنیم. شادی لذت بخشی که هیچ میهمانی و جشن و پایکوبی نمی تواند جایگزین آن شود و در کنار آن طبق آیه (۲۷۷ بقره) این شادی باعث می شود غم و اندوه و نگرانی هایی که در درون آدمی وجود دارد کمتر احساس شود

میلادی گریبان بشر را گرفت، چون قبل از آن، در مخیله بشر که به شدت مذهبی هم بود، تنها راه خوشبختی و رستگاری در دنیای پس از مرگ و با رفتن به بهشت میسر بود.

■ **فریب شیطان و دار و دسته اش را خوردیم**

اینجاست که آدمی به نقش شیطان و دار و دسته اش بی می برد؛ شیطانی که هدف اصلی اش اغفال انسان است. از زمان اخراجش از بهشت تا کنون با حربه های خاص خود این تفکر را در فرزند انم آف کرده که دنیا محل خوشگذرانی و شادی است. در حالی که همه انسان ها اعم از مسلمان و غیر مسلمان، تا یکی دو قرن پیش، دنیا را محل ابتلا و آزمایش و گذر می دانستند و خوشبختی و اوقایی را در جهان جاویدان پس از مرگ جست وجو می کردند. شیطان، دشمن قسم خورده انسان ها اعم از مسلمان و غیر مسلمان است. سال ها از عیش و مرامت و هر یک از ما با اینکه در عالم قبل از تولد در عالم بر ما از خداوندگار مان عهد و پیمان بستیم که فقط او را بپرستیم و از شیطانش پیروی نکنیم، بی پروا مرگ تاکنون بارها و بارها بارپچه دست او شده ایم و عهدی که با خداوند بستیم را زیر پا گذاشتیم.

بد نیست به این نکته ظریف اشاره کنیم که بر خلاف آنکه امروزه از نظر بعضی ها شادی و نشاط در خوشگذرانی و رقص و آهنگ و آواز و... خلاصه و معنا می شود، در قرآن کریم از عوامل شادی آفرین مختلفی سخن به میان آمده است که شامل شادی درونی است که با خود، شادی بیرونی را نیز به ارمان می آورد.

■ **نیکی کنیم و شاد شویم**

از جمله عوامل شادی آفرین که قرآن به آن اشاره می کند نیکی کردن به هموعان است.
حتماً تا کنون متوجه شده اید که وقتی به کسی انفاق می کنیم یا کار خیری برای کسی انجام می دهیم حس سبکی و شادی عمیقی در خود احساس می کنیم. شادی لذت بخشی که هیچ میهمانی و جشن و پایکوبی نمی تواند جایگزین آن شود و در کنار آن طبق آیه (۲۷۷ بقره) این شادی باعث غم و اندوه و نگرانی هایی که در درون آدمی وجود دارد کمتر احساس شود.
ان الذین آمنوا و عملوا الصالحات و آتوا الصلوة و آتوا الزکاة لَنَجْزِيَنَّهُمْ عَشْرَ بَرٍّ وَّ لَآ خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَّ لَآ هُمْ يَحْزَنُونَ. (همانا کسانی که ایمان آورده و عمل های شایسته کرده و قطعاً شیرین تر از شادی آنی و لحظه ای است که مردم به دنبال کسب آن می گردند. همانگونه که خداوند متعال در آیه ۶۳ و ۶۴ سوره مبارکه انعام می فرماید: «بگو ای پیامبر، از آن کیست که شما را از تاریکی ها و سختی های بیابان و دریا نجات می دهد، گاهی که او را به تضرع و زاری و از باطن قلب خود می خوانید که اگر ما را از این مهلکه نجات داد بویسته شکر گزار او هستیم. بگو خداست که شما را از آن سختی ها نجات می دهد و از اندوه می هاند، باز هم به او شرک می آورید؟»

■ **صبر و استقامت**

خداوند به کسانی که در برابر مشکلات سر خم نکرده و صبر پیشه کنند بشارت پاداشی چون بهشت می دهد و می فرماید:
آناتکه گفتند محققاً پروردگار ما خداست و بر این ایمان پایدار ماندند، فرشتگان رحمت بر آنها نازل می شوند.
مژه می دهند که دیگر هیچ ترس و حزن و اندوهی نداشته باشید و شمارا به همان بهشتی که وعده کرده اند، بشارت باشد.

ایمان، دعا و توکل از جمله عواملی است که با داشتن آنها انسان آرامش درونی پیدا کرده و با هر گونه اضطرابی رها می شود.
عواملی هستند که شادی درونی برای ما ایجاد می کنند چرا که با داشتن این موارد مشکلات برای ما آسان تر و قابل هضم تر خواهد شد و هر مشکل را سرچشمه خیری از سوی دادار حکیم تلقی کرده و آن را حکمت و صلاحی از جانب خداوند قلمداد خواهیم کرد و از ناله و نگرانی و غصه رها می شویم. این نوع شادی قطعاً شیرین تر از شادی آنی و لحظه ای است که مردم به دنبال کسب آن می گردند.
همانگونه که خداوند متعال در آیه ۶۳ و ۶۴ سوره مبارکه انعام می فرماید: «بگو ای پیامبر، از آن کیست که شما را از تاریکی ها و سختی های بیابان و دریا نجات می دهد، گاهی که او را به تضرع و زاری و از باطن قلب خود می خوانید که اگر ما را از این مهلکه نجات داد بویسته شکر گزار او هستیم. بگو خداست که شما را از آن سختی ها نجات می دهد و از اندوه می هاند، باز هم به او شرک می آورید؟»

■ **صبر و استقامت**

خداوند به کسانی که در برابر مشکلات سر خم نکرده و صبر پیشه کنند بشارت پاداشی چون بهشت می دهد و می فرماید:
آناتکه گفتند محققاً پروردگار ما خداست و بر این ایمان پایدار ماندند، فرشتگان رحمت بر آنها نازل می شوند.
مژه می دهند که دیگر هیچ ترس و حزن و اندوهی نداشته باشید و شمارا به همان بهشتی که وعده کرده اند، بشارت باشد.

خداوند به کسانی که در برابر مشکلات سر خم نکرده و صبر پیشه کنند بشارت پاداشی چون بهشت می دهد و می فرماید:
آناتکه گفتند محققاً پروردگار ما خداست و بر این ایمان پایدار ماندند، فرشتگان رحمت بر آنها نازل می شوند.
مژه می دهند که دیگر هیچ ترس و حزن و اندوهی نداشته باشید و شمارا به همان بهشتی که وعده کرده اند، بشارت باشد.

■ **کار شناس الهیات**

سبک همدلی



زندگی را از دریچه خدمت به هموعان تجربه کنیم

نگاهت را وسیع کن! به وسعت کمک به دیگران

■ **محمد مهر**
در سیستم قضایی برخی کشورها مجازات های جالبی وجود دارد که در آن قصاص به جای مجازات زندان، کارهای عام المنفعه و خدمت اجتماعی را به عنوان جبران جرم برای مجرمان در نظر می گیرند. البته چند وقتی است که برخی از قاضی های خوشفکر ایرانی هم از این ایده استفاده می کنند. مثلاً یک قاضی می آید و به جای اینکه مجرم را بفرستد زندان – البته نه مجرمان خطرناک و با سابقه – برای او یک خدمت اجتماعی را بگازن تعریف می کند تا آن مجرم به واسطه آن خدمت اجتماعی مثلاً نظافت گوشه ای از شهر یا کار در خدمات یک بیمارستان یا یک کتابخانه عمومی و نظایر آن با گوشه ای از زندگی و دغدغه خدمت با جامعه از تباط بگیرد. این روشی اخلاقی و متعهدانه برای آشنا شدن با زندگی طبقات مختلف جامعه است.

■ **وسیع تر می شود**
فعالیت های اجتماعی نیکوکارانه به شما کمک می کند به تصویر و درک بهتری از خودتان، دیگران و زندگی تان برسید و بیشن تان درباره زندگی وسیع تر شود. در این فعالیت ها است که با جبر زندگی آشنا خواهید شد. وقتی کودکی در سن سه چهار سالگی، طعم سرطان را می چشد تو با جبر زندگی مواجه می شوی، وقتی می بینی خانواده های بسیاری بدون آنکه خود خواسته باشند در گیر مصائب و گرفتاری های زیادی شده اند تو با جبر زندگی مواجه می شوی، وقتی آدم های مستعد و توانمندی را می بینی چون می بینی اصفاً میدان ظهور استعدادها برای آنها فراهم نوده به حاشیه زندگی رانده شده اند یا جبر زندگی آشنا می شوی و اوهام نخیه و ناخیه بودن از تو فرور می ریزد چون می بینی اصفاً کسانی هستند که بهتر از تو می اندیشند اما چون کسی نبوده که دست آنها را بگیرد راه به جایی نبرده اند. کودکان و نوجوان هایی را می بینی که اگر فرصت برابر تحصیل به آن ها داده می شد آنها هم از بهترین دانشگاه ها قبول می شدند و متخصصان برجسته ای می شدند، اما آنها مقهور جبر زندگی شده اند و اکنون سر بساماندهای غذایی مردم، سر قوطی نوشابه و پلاستیک به جان هم افتاده اند، تو همه اینها را خواهی دید و با خودت خواهی گفت من هم می توانم اینها را داشته باشم. بله واقعاً امکان داشت که هر کدام از ما در خانواده ای متولد شویم که پدر و مادر متاد باشند، بنابراین این اتفاقات تو دید بهتری برای زندگی می دهد و تو عمیقاً این را حس می کنی که در برابر جامعه ات مسئولیت داری. مسئولیت داری تا آنجا که

■ **وسیع تر می شود**
فعالیت های اجتماعی نیکوکارانه به شما کمک می کند به تصویر و درک بهتری از خودتان، دیگران و زندگی تان برسید و بیشن تان درباره زندگی وسیع تر شود. در این فعالیت ها است که با جبر زندگی آشنا خواهید شد. وقتی کودکی در سن سه چهار سالگی، طعم سرطان را می چشد تو با جبر زندگی مواجه می شوی، وقتی می بینی خانواده های بسیاری بدون آنکه خود خواسته باشند در گیر مصائب و گرفتاری های زیادی شده اند تو با جبر زندگی مواجه می شوی، وقتی آدم های مستعد و توانمندی را می بینی چون می بینی اصفاً میدان ظهور استعدادها برای آنها فراهم نوده به حاشیه زندگی رانده شده اند یا جبر زندگی آشنا می شوی و اوهام نخیه و ناخیه بودن از تو فرور می ریزد چون می بینی اصفاً کسانی هستند که بهتر از تو می اندیشند اما چون کسی نبوده که دست آنها را بگیرد راه به جایی نبرده اند. کودکان و نوجوان هایی را می بینی که اگر فرصت برابر تحصیل به آن ها داده می شد آنها هم از بهترین دانشگاه ها قبول می شدند و متخصصان برجسته ای می شدند، اما آنها مقهور جبر زندگی شده اند و اکنون سر بساماندهای غذایی مردم، سر قوطی نوشابه و پلاستیک به جان هم افتاده اند، تو همه اینها را خواهی دید و با خودت خواهی گفت من هم می توانم اینها را داشته باشم. بله واقعاً امکان داشت که هر کدام از ما در خانواده ای متولد شویم که پدر و مادر متاد باشند، بنابراین این اتفاقات تو دید بهتری برای زندگی می دهد و تو عمیقاً این را حس می کنی که در برابر جامعه ات مسئولیت داری. مسئولیت داری تا آنجا که

■ **وسیع تر می شود**
فعالیت های اجتماعی نیکوکارانه به شما کمک می کند به تصویر و درک بهتری از خودتان، دیگران و زندگی تان برسید و بیشن تان درباره زندگی وسیع تر شود. در این فعالیت ها است که با جبر زندگی آشنا خواهید شد. وقتی کودکی در سن سه چهار سالگی، طعم سرطان را می چشد تو با جبر زندگی مواجه می شوی، وقتی می بینی خانواده های بسیاری بدون آنکه خود خواسته باشند در گیر مصائب و گرفتاری های زیادی شده اند تو با جبر زندگی مواجه می شوی، وقتی آدم های مستعد و توانمندی را می بینی چون می بینی اصفاً میدان ظهور استعدادها برای آنها فراهم نوده به حاشیه زندگی رانده شده اند یا جبر زندگی آشنا می شوی و اوهام نخیه و ناخیه بودن از تو فرور می ریزد چون می بینی اصفاً کسانی هستند که بهتر از تو می اندیشند اما چون کسی نبوده که دست آنها را بگیرد راه به جایی نبرده اند. کودکان و نوجوان هایی را می بینی که اگر فرصت برابر تحصیل به آن ها داده می شد آنها هم از بهترین دانشگاه ها قبول می شدند و متخصصان برجسته ای می شدند، اما آنها مقهور جبر زندگی شده اند و اکنون سر بساماندهای غذایی مردم، سر قوطی نوشابه و پلاستیک به جان هم افتاده اند، تو همه اینها را خواهی دید و با خودت خواهی گفت من هم می توانم اینها را داشته باشم. بله واقعاً امکان داشت که هر کدام از ما در خانواده ای متولد شویم که پدر و مادر متاد باشند، بنابراین این اتفاقات تو دید بهتری برای زندگی می دهد و تو عمیقاً این را حس می کنی که در برابر جامعه ات مسئولیت داری. مسئولیت داری تا آنجا که

■ **وسیع تر می شود**
فعالیت های اجتماعی نیکوکارانه به شما کمک می کند به تصویر و درک بهتری از خودتان، دیگران و زندگی تان برسید و بیشن تان درباره زندگی وسیع تر شود. در این فعالیت ها است که با جبر زندگی آشنا خواهید شد. وقتی کودکی در سن سه چهار سالگی، طعم سرطان را می چشد تو با جبر زندگی مواجه می شوی، وقتی می بینی خانواده های بسیاری بدون آنکه خود خواسته باشند در گیر مصائب و گرفتاری های زیادی شده اند تو با جبر زندگی مواجه می شوی، وقتی آدم های مستعد و توانمندی را می بینی چون می بینی اصفاً میدان ظهور استعدادها برای آنها فراهم نوده به حاشیه زندگی رانده شده اند یا جبر زندگی آشنا می شوی و اوهام نخیه و ناخیه بودن از تو فرور می ریزد چون می بینی اصفاً کسانی هستند که بهتر از تو می اندیشند اما چون کسی نبوده که دست آنها را بگیرد راه به جایی نبرده اند. کودکان و نوجوان هایی را می بینی که اگر فرصت برابر تحصیل به آن ها داده می شد آنها هم از بهترین دانشگاه ها قبول می شدند و متخصصان برجسته ای می شدند، اما آنها مقهور جبر زندگی شده اند و اکنون سر بساماندهای غذایی مردم، سر قوطی نوشابه و پلاستیک به جان هم افتاده اند، تو همه اینها را خواهی دید و با خودت خواهی گفت من هم می توانم اینها را داشته باشم. بله واقعاً امکان داشت که هر کدام از ما در خانواده ای متولد شویم که پدر و مادر متاد باشند، بنابراین این اتفاقات تو دید بهتری برای زندگی می دهد و تو عمیقاً این را حس می کنی که در برابر جامعه ات مسئولیت داری. مسئولیت داری تا آنجا که

■ **دوری از زندگی خودمحورانه و متکبرانه**
چندی پیش تصویر سطل زباله ای را در بوستان یکی از کشورها دیدم. طراحی این سطل زباله به گونه ای بود که کنار آن سطل، تصویر کودک گرسنه آفریقایی با آن چشم های پرشکر دیده می شد. تصویر طوری طراحی شده بود که اگر کسی مثلاً غذایی را که می شود خورد دور بریزد یاد گرسنه های بیفتد که به آن غذا نیاز دارند. این مثال را زدم که بگویم ما چون تصویر از محرومان و دردمندان جامعه نداریم به رفتارهای خودخوانده خود ادامه می دهیم. اگر ما این تصویر را داشتیم در آن صورت بسیاری از بزر و بپاش ها و اسراف ها و کج روی ها در جامعه ما کم رنگ تر می شد. ما حقیقتاً اگر تصویری از محرومان جامعه داشتیم و آن محرومان جلوی چشم ما بودند در آن صورت، الگوی مصرف ما آن چیزی نبود که اکنون هست، اگر ما به واسطه فعالیت های عام المنفعه در میان دردمندان قرار می گرفتیم اول از همه به تصویر هایی از زیر پوست جامعه می رسیدیم، تصویر هایی که به ما اجازه نمی داد زندگی خودمحورانه و متکبرانه خودمان را مثل آب خوردن جلو ببریم.