



دعا مقوم روحیه شادابی در زندگی / نشاط برگرفته از خوشبینی انسان نسبت به آینده است

یک قرآن پژوه با اشاره به نقش دعا در ایجاد شادابی در زندگی، بدبینی و بدگمانی را از عوامل ایجاد کسالت و خودگی دانست...

یک قرآن پژوه با اشاره به نقش دعا در ایجاد شادابی در زندگی، بدبینی و بدگمانی را از عوامل ایجاد کسالت و خودگی دانست گفت: آنچه موجب نشاط در زندگی می شود، مربوط به تصویرهای ذهنی خود ماست که باید آن را تغییر دهیم و یک جانبه نگری نداشته باشیم و ذهنیات خود را به نکات مثبت تبدیل کنیم و یا روش خود را تغییر دهیم. حجت الاسلام حسین علوی مهر عضو هیئت علمی جامعه المصطفی (ص) العالمية درباره نقش نشاط در زندگی از دیدگان قرآن و سنت به خبرنگار مهر گفت: شادی و نشاط برگرفته از خوشبینی انسان نسبت به آینده است که این امر نیاز به زمینه هایی دارد که اگر آماده نشود شاید افراد نتوانند آنطور که باید و شاید نسبت به آینده مثبت اندیش باشند.

وی به عواملی که باعث ایجاد نشاط در زندگی می شود، اشاره کرد و گفت: بحث مثبت اندیشی بسیار مهم است و ما با دو رویکرد نسبت به حوادث اطراف خود روبرو هستیم. یک رویکرد، رویکرد انتقادی است یعنی نسبت به هر اتفاق و هر مسئله ای مواجه انتقادی داشته باشیم بدون در نظر گرفتن اینکه این حادثه مقدمات و زمینه ها و عاملی داشته است. اما نوع دیگر برخورد ما با حوادث زندگی، نگاه مثبت است. ما در طول زندگی نسبت به مسائلی که پیرامون ما واقع می شود، یک نگاه مثبت داشته باشیم. برای دستیابی به این نگاه درست و تبدیل آن نگاه به شادی و نشاط درونی و در نتیجه ایجاد انگیزه زمینه های را نیاز است.

این قرآن پژوه تأکید کرد: اولین زمینه این است که برای خود و دیگران ارزش قائل شویم که هم قرآن و هم در روایات بدان اشاره شده است. خداوند متعال انسان را گرمی داشته و ما به این مسئله توجه کنیم که من نوعی به شخصیت خود احترام بگذارم. خداوند می فرماید: "و لقد کرّمنا بنی آدم". ما بنی آدم را گرمی داشتیم. این بیان در مورد دیگر موجودات عالم نیست. یا حضرت علی (ع) در نهج البلاغه می فرماید: "... و اکرم نفسک". نفست را گرمی دار. و همچنین در روایات اسلامی مکرر بر احترام به دیگران تأکید شده است. در یک جامعه محترم، ما شاهد کرامت و انگیزه و نشاط هستیم و قرآن در سوره حجرات می فرماید: "یا ایها الذین آمنوا لایسخر قوم من قوم" دیگران را نباید مسخره کنیم و با لقبهای بد یکدیگر را صدا کنیم و عیب جویی نکنیم و یا درباره بدگمانی که امروزه جامعه ما دچار آن شده است، قرآن و روایات آن را نهی کرده اند.

علوی مهر تصریح کرد: نکته دیگری که موجب نشاط در زندگی می شود، مربوط به تصویرهای ذهنی خود ماست که باید آن را تغییر دهیم و یک جانبه نگری نداشته باشیم و ذهنیات خود را به نکات مثبت تبدیل کنیم و یا روش خود را تغییر دهیم. در آیات قرآن نیز به همین مسئله تأکید شده است که اگر تغییرات می خواهید خودتان باید اقدام کنید "ان الله لا یغیر ما بقوم حتی یرغیروا ما بانفسهم" اگرچه این آیه درباره تغییر اجتماعی است اما اشخاص باید خودشان را تغییر دهند یعنی اگر بدبین هستند خوشبینی را پیش گیرند و یا اگر گناه کارند رو به سوی کارهای خوب بیاورند و یا مسائل دیگری که دچار آن هستند. خداوند می فرماید: "وَلَوْ أَنَّ أَهْلَ الْقُرَىٰ آمَنُوا وَاتَّقَوْا لَفَتَحْنَا عَلَيْهِم بَرَكَاتٍ مِّنَ السَّمَاءِ وَالْأَرْضِ" و یا آیه "ان الذین تابوا و اصلحوا..." این آیه گویای این است که انسانها باید دائماً خود را در حال اصلاح و تغییر خود قرار دهند.

وی افزود: نکته بعد نقش نیایش و دعا در ایجاد شادی و نشاط در زندگی است. ما موظفیم که به آینده خوشبین باشیم و حتی اگر انسانی بد و یا چیز بدی را ببینیم، از خداوند بخواهیم این بدی را برطرف کند و این دعا و نیایش روحیه نشاط را در ما تقویت می کند. برای همین است که خداوند می فرماید: "ادعونی استجب لکم". یا می فرماید: "فانی قریب اجیب دعوة الداع اذا دعان". خداوند پشتیبان بندگان است و اگر در زندگی مشکلی داریم و روش بدی داریم و یا گرفتار شدیم آن مشکل را به وسیله دعا برطرف کنیم. البته دعا تضرع می خواهد و با اخلاص و با بیم امید باید باشد.

حجت الاسلام علوی مهر در پایان با تأکید بر نقش عفو و بخشش در ایجاد نشاط در زندگی تصریح کرد: چشم پوشی از خطاهای نزدیکان و اطرافیان و کسانی که اظهار پشیمانی می کنند، خود باعث شادابی روحی می شود؛ چراکه پاسخ به خوی انتقام جویی نفس، موجب ناراحتی خود فرد می گردد و نکته دیگر داشتن برنامه ریزی صحیح با هدف صحیح در زندگی است که نشاط در زندگی را به ارمغان می آورد.

