

چرا نباید اندوه خود را نشان داد؟

یک مدرس قرآن گفت: شناخت بهترین راه استفاده از شادی، اندوه، خشم و ترس است ...



یک مدرس قرآن گفت: شناخت بهترین راه استفاده از شادی، اندوه، خشم و ترس است منظمی در گفت‌وگو با خبرنگار خبرگزاری دانشجویان ایران (ایسنا) منطقه لرستان، در رابطه با اندوه گفت: انسان چهار نوع هیجان دارد که این چهار هیجان عبارت از شادی، اندوه، خشم و ترس هستند که این چهار مورد هیجان از درون انسان تولید می‌شود.

وی اضافه کرد: اندوه یک هیجان است که از درون انسان تولید می‌شود و باید جهت آن را دریافت؛ چراکه اگر جهت آن را متوجه نشویم نخواهیم توانست درست از این هیجان استفاده و آن را در مسیر صحیح قرار دهیم.

منظمی با تأکید بر این که «باید یاد بگیریم از هیجاناتی که در زندگی تولید می‌شود درست استفاده کنیم و نباید این هیجانات را سرکوب کرد» ادامه داد: شناخت به‌موقع هر یک از این هیجانات به ما کمک می‌کند از آن‌ها درست استفاده کنیم.

وی شناخت را بهترین راه استفاده از هیجانات شادی، اندوه، خشم و ترس دانست و گفت: هر یک از این هیجانات کاربردهایی در زندگی ما دارند چنان‌که در حدیثی از امام علی(ع) در رابطه با اندوه آمده که «شادی مؤمن در چهره‌اش و اندوه وی در قلبش است» و این بیان‌گر این است که مؤمن اندوهش را در چهره و ظاهر مشخص نمی‌کند تا دیگران را از اندوه خود آندوهناک نکند بلکه شادی‌هایش را در چهره‌اش نمایان می‌کند تا دیگران را در شادی خود سهیم کند.

وی با اشاره به این که «قوت مؤمن در دین و اندوهش در دلش است و این یک فرمول برای زیستن درست است» افزود: نکته‌ای که در این احادیث وجود دارد این است که باید آندوهمان را به دلمان ارجاع دهیم نه به چهره و ظاهرمان تا دیگران را دچار آزرده‌گی خاطر نکنیم.

این مدرس قرآن با یادآوری این که «قوت ما باید در دینمان باشد؛ چراکه دین ما همه زندگی ماست» اضافه کرد: دین می‌تواند در همه اجزای زندگی ما خودش را نشان دهد؛ لذا لازم است از دین و اعتقاداتمان درست استفاده کنیم و اینکه اندوه مؤمن در دلش است این یک صفت مهم برای مؤمن است.

وی گفت: البته اندوه انواع مختلفی دارد و این که نسبت به چه چیزهایی باید اندوه نشان دهیم و از چه چیزهایی نباید آندوهگین شد و اگر آندوهگین شدیم چگونه باید به آن جهت دهیم خود بحث مفصلی است.

حجت‌الاسلام سالاروند، مسئول عقیدتی سپاه ناحیه سپیددشت نیز با بیان این که در آیات قرآن و روایات معصومین، علت غم و اندوه را ناشی از ضعف ایمان در وجود انسان می‌دانند، افزود: اگر ایمان به خدا و امداد و رحمت او در وجود انسان تقویت شود، بسیاری از غم‌ها و غصه‌ها از بین می‌رود.

وی با اشاره به این مطلب که «اگر انسان دارای ایمان قوی باشد نسبت به ظاهر دنیا همچون مال، مقام و رفاه، غمگین نمی‌شود» خاطرنشان کرد: ایمان به خدا انسان را از دلبستگی به دنیا می‌رهاند و این باور را برای او ایجاد می‌کند که دنیا مقصد نیست.

این کارشناس در ادامه با اشاره به تأثیر سیروسفر بر خارج کردن دل از غم و اندوه اشاره کرد و افزود: زندگی در یک مکان خاص، یکسانی و یک‌نواختی می‌آورد و همین باعث گرفتگی روحی و از دست رفتن شادی می‌شود لذا برای رهایی از چنین وضعیتی، مسافرت بهترین راه است.

وی درددل کردن با برادران دینی و مؤمن را یکی از مهم‌ترین راه‌کارهای خارج کردن غم و اندوه از دل دانست و خاطرنشان کرد: درمیان گذاشتن عقده‌ها و گرفتاری‌ها با هسته‌های مشاوره و ممنانی که اهل درد و سوزند باعث برطرف کردن غم و اندوه در انسان می‌شود.