



مرکز تحقیقات اسلامی

اصفهان

گامی



عمران
علیه السلام

www.ghaemiyeh.com
www.ghaemiyeh.org
www.ghaemiyeh.net
www.ghaemiyeh.ir

الديلماسي



دكتور منجم



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

لطفا لبخند بزنید !

نویسنده:

مهدی خدامیان آرانی

ناشر چاپی:

و ثوق

ناشر دیجیتالی:

مرکز تحقیقات رایانه‌ای قائمیه اصفهان

فهرست

۵	فهرست
۷	لطفاً لبخند بزنید
۷	مشخصات کتاب
۱۱	فهرست
۱۴	مقدمه
۱۶	آیا می دانید لبخند صدقه بزرگی است؟
۲۰	ایمان خود را با یک لبخند محافظت کنید
۲۲	هنگام مشکلات هم لبخند بزنید
۲۵	او همه جا همراه من بود
۳۰	کار خوبی که بهایش بهشت است
۳۲	خدا چه کاری را خیلی دوست دارد؟
۳۵	شاد کردن خدا
۳۸	قلب شیطان پر از غم شد
۴۱	غمم از من، شادیم از تو!
۴۴	با لبخند می توانید زندگی خود را بیمه کنید
۴۷	تبسم های رسول خدا
۴۷	اشاره
۴۸	تبسم اول
۵۰	تبسم دوم
۵۴	تبسم سوم
۵۸	تبسم چهارم
۶۲	ارتباط لبخند با سیستم عصبی مغز
۶۶	با لبخند می توانید دوست داشتنی تر جلوه کنید
۷۰	لبخند همان اکسیر جوانی است

۷۳ آیا از پیام های غیر کلامی استفاده می کنید

۷۸ به شاد بودن اهمیت بیشتر بدهیم

۸۳ پی نوشت ها

۹۱ منابع

۹۷ درباره مرکز

لطفا لبخند بزیند

مشخصات کتاب

سرشناسه : خدامیان آرانی، مهدی، ۱۳۵۳ -

عنوان و نام پدید آور : لطفا لبخند بزیند / مهدی خدامیان آرانی.

مشخصات نشر : تهران: نهاد کتابخانه های عمومی کشور، موسسه انتشارات کتاب نشر، ۱۳۹۲.

مشخصات ظاهری : ۸۶ ص.

شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۶۹۴۱-۲۰-۲

وضعیت فهرست نویسی : فیا

یادداشت : چاپ قبلی: وثوق، ۱۳۸۷.

موضوع : لبخند

شناسه افزوده : نهاد کتابخانه های عمومی کشور. موسسه انتشارات کتاب نشر

رده بندی کنگره : BF۵۷۵ / ۴ خ ۴ ۱۳۹۲

رده بندی دیویی : ۱۵۲/۴

شماره کتابشناسی ملی : ۳۱۰۹۷۵۳

ص: ۱

فہرست

تصویر

□

ص: ۵

تصوير

□

ص: ٦

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

آیا شما هنگامی که با دیگران روبرو می شوید لبخند به لب دارید؟

آیا می دانید با لبخند می توانید در مسیر کمال و معنویت گام بردارید؟

آیا خبر دارید که در دین اسلام، لبخند به عنوان صدقه معرفی شده است؟ صدقه ای که می تواند بلاها را از شما دور کند و رحمت الهی را به سوی شما جذب کند.

آیا می دانید همین لبخند می تواند تأثیر بسیار مثبتی بر روحیه و روان شما داشته باشد؟

آیا از ارتباط عضلات چهره خود با سیستم عصبی مغز آگاهی دارید؟

آیا از نقش لبخند در ترشح هورمون هایی که موجب شادابی و نشاط شما می شوند خبر دارید؟

این کتاب به شما کمک می کند تا آگاهی و شناخت شما نسبت به فایده های لبخند بیشتر شود.

لبخند بهترین اکسیر جوانی است که بشر در اختیار دارد و شما می توانید با لبخند جذاب تر و زنده تر و جوان تر به نظر بیایید.

لبخند اثرات بسیار مثبتی بر نظام اجتماعی ما دارد و می تواند فضای جامعه ما را لذت بخش کند.

امیدوارم با خواندن این کتاب تصمیم بگیرید که همواره گل لبخند به لب داشته باشید و این هدیه ارزشمند را به همه اطرافیان خود ارزانی دارید.

به امید آن روزی که همه ما در هنگام دیدار همسر، فرزند، پدر، مادر و دوستان خود، با تبسمی زیبا ظاهر شویم و به این وسیله شاهد رشد عشق و صمیمیت در میان جامعه خود باشیم.

این کتاب را به همه اُساتید خود هدیه می کنم که آنان بودند که با زحمات خویش، باعث رشد و کمال من شدند.

مهدی خدّامیان آرانی

قم، دی ماه ۱۳۸۶

ص: ۹

آیا می دانید لبخند صدقه بزرگی است؟

همه ما می دانیم که گناه و معصیت، روح انسان را آلوده می کند و مانع بزرگی برای رشد و کمال او محسوب می شود.

گناه باعث سیاهی قلب انسان می گردد، به طوری که دیگر او لذت مناجات با خداوند را درک نمی کند و نمی تواند با خدا معاشقه نماید و در درگاه او قطره اشکی بریزد.

این گناه است که انسان را از نماز شب محروم می دارد و همچنین مانع باریدن باران می شود و امواج بلا را به سوی انسان می کشاند. (۱)

به همین دلیل انسان باید برای بخشش گناهانش فکری بکند تا اثرات آن بیش از این در زندگی او باقی نماند.

البته گناهانی که مربوط به حق الناس است باید نسبت به پرداخت حق مردم اقدام نمود؛ اما سؤال این است گناهانی را که مربوط به حق الله است چگونه از پرونده اعمال خود پاک کنیم؟

ص: ۱۰

۱-۱. برای اطلاع از آثار گناهان مراجعه کنید به: وسائل الشیعه ج ۱۶ ص ۴۵؛ بحار الأنوار ج ۷۳، ص ۳۰۴.

توجه کرده اید.

اسلام همانطور که کمک به فقرا را به عنوان صدقه مورد تأکید قرار می دهد لبخند را هم به عنوان نوع دیگری از صدقه مطرح می کند.

رسول خدا فرمودند: «تَبَسُّمٌ وَ لِبَخْنَدٍ تُوْبَةٌ بِرُؤْيِ بَرَادِرٍ دِيْنِي، صَدَقَةٌ مَحْسُوبَةٌ مِي شُوْدُ»^(۱).

بنام این مکتب را که لبخند را به عنوان صدقه معرفی می کند، صدقه ای که باعث زیاد شدن عمر تو می شود و گناهان تو را می بخشد.

دین اسلام نمی پسندد هیچ فقیری در جامعه، گرسنه باشند و ما را تشویق می کند تا به آنها رسیدگی کنیم و لباس و غذا برای آنها تهیه کنیم.

اما چقدر افرادی هستند که از نظر مالی، وضع بسیار خوبی دارند اما فقیر عاطفی هستند!

آنها نیاز دارند تا یک نفر به آنها محبت کند و با تبسم و لبخند به آنها روحیه بدهد.

اسلام می خواهد در جامعه مسلمانان، هیچ نوع فقری وجود نداشته باشد، نه کسی گرسنه باشد و نه کسی در عطش محبت بسوزد.

بارها شده است افرادی را دیده ام که ده ها هزار تومان پول به یک فقیر صدقه داده اند اما دریغ از یک لبخند که به روی همسر خود بزنند، دریغ از تبسمی که به روی فرزندان خود بزنند تا چه رسد به این که با مردم جامعه با روی باز برخورد کنند.

چرا بعضی از ما این طور تربیت شده ایم که چیزهای زیبا و خوب را برای

ص: ۱۲

۱-۴. عن أبي ذرٍّ، عن رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم: «تَبَسُّمُكَ فِي وَجْهِ أَخِيكَ لَكَ صَدَقَةٌ»: سنن الترمذی ج ۳ ص ۲۲۸، صحیح ابن حبان ج ۲ ص ۲۲۱، الجامع الصغیر ج ۱ ص ۴۹۷، کنز العمیال ج ۴۱۰۶، الکامل لابن عدی ج ۵ ص ۲۷۵، میزان الاعتدال ج ۳ ص ۹۲. عن ابن عمر عن رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم: ان تبسمك في وجه اخيك يكتب لك صدقه: مجمع الزوائد ج ۳ ص ۱۳۴، الدر المنثور ج ۱ ص ۳۵۶،

غریبه ها می گذاریم!

به آن کودکی که در آن سوی کشور است کمک مالی می کنیم اما فرزند خود را (که بهترین سرمایه زندگی مان است) از یک لبخند محروم می کنیم!

نهال روح فرزند ما نیاز به نور محبت و لبخند ما دارد؟ آیا همسر ما نیاز به عاطفه و محبت و لبخند ما ندارد؟

لبخند نیز صدقه است و باعث برکت زندگی ما شده و بلا را از ما دور می کند. ای کاش صدا و سیمای ما یک روز را به عنوان روز «جشن لبخند» معرفی می کرد و برای مردم می گفت که خنده بهترین صدقه است و باعث می شود تا برکت و رحمت خداوند، تمام زندگی شما را فرا گیرد و مورد عفو و رحمت خدا قرار گیرید!

ما می توانیم با کمک یکدیگر آینده زیبایی برای جامعه خود رقم بزنیم، آینده ای که هر کس وارد کشور پهناور ایران شود، از مردم مومن و مسلمان این کشور تصویر زیبای لبخند، به ذهن داشته باشد.

به امید فردایی که در خانه با لبخند زدن به روی همسر و فرزندان خود، مغفرت خدا را به سوی خود جذب کنیم و چون در محیط کار قرار گرفتیم به همه همکاران خود گل لبخند را هدیه کنیم و چون با مردم روبرو شدیم با تبسمی دلنشین، آنها را تحویل بگیریم و آنگاه ببینیم که چگونه به خداوند متعال نزدیک و نزدیک تر می شویم.

ص: ۱۳

ایمان خود را با یک لبخند محافظت کنید

ایمان به خداوند، مهمترین و بهترین سرمایه ما انسان ها می باشد زیرا بوسیله ایمان است که دلها به آرامش می رسد و سعادت دنیا و آخرت ما تضمین می شود.

همه ما می دانیم که شیطان بزرگ ترین دشمن ما می باشد و همواره تلاش می کند تا به هر طریقی باعث سستی و کم رنگ شدن ایمان ما شود.

آری، شیطان می داند تا زمانی که نور ایمان در قلب ما روشن است ما دنباله رو تاریکی ها و زشتی ها نخواهیم بود.

اکنون که ما دشمنی این چنین سرسخت داریم که یک لحظه هم از ما غافل نمی شود باید تلاش کنیم که از ایمان خود محافظت کنیم.

اکنون سؤال مهم این است که چگونه می توانیم ایمان خود را نگه داشته و آن را تقویت کنیم؟

آیا راه حلی به ذهن شما می رسد؟

ص: ۱۴

من در میان کتابهای حدیثی، مدت زیادی به دنبال جواب این سؤال بودم، و سرانجام جواب را در کتاب «نهج البلاغه» یافتم آنجا که حضرت علی (علیه السلام) می فرماید: «ایمان خود را با صدقه، محافظت نمایید».^(۱)

وقتی شما صدقه ای می دهید روی شیطان را سیاه می کنید و او را فراری می دهید به گونه ای که دیگر او نمی تواند در ایمان شما رخنه ای وارد کند.

اگر سخن رسول خدا را به یاد بیاورید (که لبخند را به عنوان صدقه معرفی نمودند)، به این نتیجه می رسید که با همین لبخند می توانید شرّ شیطان را از خود کم کنید و ایمان خود را حفظ نمایید.

به راستی این لبخند که عملی بسیار ساده به نظر می آید چه اثرات زیادی دارد:

بلاها را از ما دور می کند، مرگ بد را از ما برطرف می سازد، موجب بخشش گناهان ما می شود، عمر ما را زیاد می کند، حسابرسی روز قیامت را بر ما آسان می کند و موجب حفظ ایمان ما از شرّ شیطان می شود.

بسیار شایسته است که از امروز به بعد تلاش کنیم تا همیشه گل لبخند به لب داشته باشیم و عشق و محبت را در جامعه خود منتشر کنیم؛ باشد که همواره در فضای جامعه ما، رایحه خوش صمیمیت پیچیده باشد و همه را سرمست شادی و شمع نماید.

ص: ۱۵

۱-۵. قال أمير المؤمنين عليه السلام: «سوّسوا إيمانكم بالصدقه»: نهج البلاغه ج ۴ ص ۳۵، خصائص الأئمة ص ۱۰۵، عيون الحكم والمواعظ ص ۲۸۴، بحار الأنوار ج ۹۳ ص ۲۲.

هنگام مشکلات هم لبخند بزنید

لبخند پدیده ای زیبا و دلنشین می باشد که در بیشتر موارد برای نشان دادن شادمانی و لذت به کار می رود و ما بدون آنکه آموزش ببینیم از همان آغاز کودکی لبخند می زنیم.

در دوران کودکی، لبخند بیشترین وقت ما را به خود اختصاص می دهد و در این دوران است که ما لبخندهای طبیعی، واقعی، شیرین و معصومانه داریم ولی با سپری شدن ایام کودکی و قدم گذاشتن به دوران نوجوانی، جوانی و سپس بزرگسالی، لبخندهای ما به تدریج کمتر و کمتر می شود.

امروزه ماشینی شدن زندگی و کمرنگ شدن روابط انسانی باعث شده است تا ما شاهد لبخند کمتری در چهره انسان ها باشیم و به جای آن افسردگی، غمگینی، ناامیدی و احساس بدبختی در چهره افراد موج بزند.

اما تمام شواهد نشان می دهد که ما انسان ها می توانیم زندگی شادی داشته باشیم تا آنجا که همیشه در مسیر زندگی خود، گل لبخند به لب داشته باشیم.

همه ما می دانیم که نگران شدن در مورد مسائل زندگی، نه تنها به حل آنها کمک نمی کند بلکه آن مشکلات را برای ما پیچیده تر می کند.

ما با لبخند زدن به مشکلات، می توانیم مانع آن شویم که افکار و احساسات منفی، وجودمان را فرا گیرد و به این وسیله بهتر می توانیم برای رفع مشکل خویش چاره ای بیندیشیم.

البته لبخند زدن به مشکلات، به معنی فرار کردن از مشکلات نیست؛ بلکه به معنای برخورد صحیح و مناسب با آنها می باشد بدون آنکه از آنها تأثیر منفی بپذیریم.

هنگامی که مشکلی در راه رسیدن به هدف برای شما پیش می آید شما چه می کنید؟

آیا هدف خود را کنار می گذارید یا اینکه راه خود را ادامه می دهید؟

اگر شما به مشکل خود، لبخند بزنید در واقع خودتان را بزرگ کرده اید و مشکل را کوچک؛ اما اگر قیافه آدم های شکست خورده را به خود بگیرید مشکل را بزرگ کرده و خود را کوچک نموده اید.

با توکل به خدای متعال، به مشکل پیش آمده لبخند بزنید، آن را پشت سر بگذارید و راه رسیدن به سوی هدف خویش را ادامه بدهید.

از نظر علمی لبخند، نه تنها نشانه نابخردی و کم هوشی نیست، بلکه اگر هوش را توانایی سازگاری با مسائل و مشکلات زندگی تعریف کنیم، لبخند نشانه ای از خردمندی انسان ها می باشد و آنهایی که بیشتر به مشکلات خود لبخند می زنند خیلی باهوش تر از کسانی هستند که هنگام برخورد با مشکلات،

در دام نگرانی و افسردگی گرفتار می آیند.

لبخند موهبتی الهی است که خداوند به ما عنایت کرده است تا آن را برای مقابله با سختیها و نابسامانی های زندگی به کار گیریم و همواره برای خود و خانواده و جامعه خود فردی مثبت اندیش باقی بمانیم.

ص: ۱۸

او همه جا همراه من بود

صدایی را که می شنوی، صدای «صُور اسرافیل» است که به گوش همه می رسد و روح به جسم آنها بر می گردد.

من هم باید از جای خویش برخیزم، همه انسان ها زنده شده اند و از قبرهای خود بیرون آمده اند.

قیامت بر پا شده است، چه غوغایی است.

نگاه کن، آیا او را می شناسی؟

آن جوان زیبا را می گویم که همراه من از قبرم بیرون آمد و اکنون در مقابل من ایستاده است، نگاه کن صورتش مثل ماه می درخشد.

من که او را نمی شناسم، شما چطور؟

ترس و وحشت، همه وجودم را فرا گرفته است، عجب روزی است امروز فرشتگانی که هیچ گناهی ندارند سخت نگرانند، پس وای به حال من. (۱)

چه غوغایی است، همه از هم فرار می کنند مادر از فرزند، برادر از برادر، هر

ص: ۱۹

۱-۶. عن أمير المؤمنين عليه السلام: «إِنَّ فِرْعَ ذَلِكِ الْيَوْمِ لِيَرْهَبُ الْمَلَائِكَةُ الَّذِينَ لَا ذَنْبَ لَهُمْ»: الأُمَالِي للمفِيد ص ۲۶۵، الأُمَالِي للطُوسِي ص ۲۸، مِيزَانُ الْحَكْمَةِ ج ۳ ص ۲۱۷۹.

کسی به فکر خویش است!

کاش من در اینجا یک دوست و آشنایی داشتم که به من کمک می کرد.

آتش جهنم زبانه می کشد و همه از شر آن به خدا پناه می برند.

حسابرسی آغاز می شود؛ عده ای به سوی بهشت حرکت کرده اند و عده ای را هم به سوی جهنم می برند.

نام مرا می خوانند و باید به پای میزان اعمال بروم، خدایا من چه خواهم کرد؟

حرکت می کنم و به هر آشنایی که برخورد می کنم می بینم که آن چنان گرفتار است که به من توجهی نمی کند.

حالا من چه کنم؟

در هنگام حسابرسی چه جوابی بدهم؟

نگاهم به شعله های آتش جهنم می افتد و ترس تمام وجودم را فرا می گیرد!

اما ناگهان همان جوان زیبا کنار من می آید و با مهربانی تمام به من می گوید: «ترس، ناراحت نباش، من در همه جا با تو هستم».

نمی دانم این سخن او چه بود که چنین در دل من اثر کرد و مرا آرام ساخت؛ آری نفس او نفس خدایی بود که این چنین باعث آرامش قلب من شد.

هر کجا که ترس وجودم را فرا می گیرد نگاهم به آن جوان می افتد که همراه من است، از من دلجویی می کند و با سخن خویش مایه آرامش من می شود.

شکر خدا، حسابرسی من تمام می شود و برگه ورود به بهشت را به دستم می دهند.

من به سوی بهشت حرکت می کنم؛ اما هنوز هم می ترسم!

برای اینکه باید از پل صراط عبور کنم، نگاه می‌کنم همان جوان زیبا را در جلوی خود می‌بینم.

هر کجا او برود من هم می‌روم؛ پا جای پای او می‌گذارم و به سلامتی از پل صراط عبور می‌کنم.

این بوی خوش از کجاست که مرا این چنین مدهوش خود می‌کند؟

مثل اینکه بوی بهشت است؟

آری درست حدس زده‌ام، بوی بهشت است که به مشامم می‌رسد.

نگاه کن، آن درهایی را که می‌بینی درهای بهشت است.

اینجا دیگر خاطرم جمع می‌شود و با خود می‌گویم، خوب است از این جوان سؤال کنم که تو کیستی که با مهربانی با من برخورد کردی؟

من رو به آن دوست جوان خود می‌کنم و از او می‌پرسم: «تو چه همراه خوبی بودی و همواره باعث شادی و سرور من شدی، آیا می‌شود خودت را معرفی کنی تا من تو را بشناسم؟».

آن جوان زیبا، رو به من می‌کند و می‌گوید: «یادت هست در دنیا، برادران مؤمن خود را شاد ساختی! من همان شادمانی‌ای هستم که در دل آن مؤمنان، ایجاد کردی! خداوند مرا به این صورت در آورد تا در سخت‌ترین شرایط (لحظه خروج از قبر تا ورود به بهشت)، باعث شادمانی تو شوم».

خواننده محترم، داستانی که برای شما نقل کردم برگرفته از حدیث امام صادق (علیه السلام) می‌باشد. (۱)

ص: ۲۱

۱- ۷. عن حَنَّان بن سَیدیر، عن أبيه قال: «كنت عند أبي عبد الله عليه السلام فذكر عنده المؤمن وما يجب من حقه، فالتفت إلي أبو عبد الله عليه السلام، فقال لي: يا أبا الفضل، ألا أحدثك بحال المؤمن عند الله؟ فقلت: بلى، فحدثني جعلت فداك، فقال: إذا قبض الله روح المؤمن صعِد ملكاه إلى السماء فقالا: يا رب، عبدك ونعم العبد، كان سريعاً إلى طاعتك بطيئاً عن معصيتك، وقد قبضته إليك فما تأمرنا من بعده؟ فيقول الجليل الجبار: اهبطا إلى الدنيا وكونا عند قبر عبدی ومجدّانی وسبّحانی وهلّلتانی وكبرانی، واكتبنا ذلك لعبدی حتّى أبعثه من قبره، ثم قال لي: ألا أزيدك؟ قلت: بلى، فقال: إذا بعث الله المؤمن من قبره خرج معه مثال يقدمه أمامه، فكلمّا رأى المؤمن هولاً من أهوال يوم القيامة قال له المثال: لا تجزع ولا تحزن، وابشر بالسرور والكرامة من الله عزّ وجلّ، فما يزال يبشّره بالسرور والكرامة من الله سبحانه حتّى يقف بين يدي الله عزّ وجلّ ويحاسبه حساباً يسيراً، ويأمر به إلى الجنّة والمثال أمامه، فيقول له المؤمن: رحمك الله، نعم الخارج معي من قبري! ما زلت تبشّرنی بالسرور والكرامة من الله عزّ وجلّ حتّى كان، فمن أنت؟ فيقول له المثال: أنا السرور الذي أدخلته على أخيك المؤمن في الدنيا، خلقتني الله لأبشّرك: الكافي ج ۲ ص ۱۹۰، ثواب الأعمال ص ۱۵۰، ۲۰۰، الأمالی للمفيد ص ۱۷۸، الأمالی للطوسی ص ۱۹۶، بحار الأنوار

ج ٧ ص ١٩٧، ج ٧١ ص ٢٨٤، ج ٧٩ ص ١٧٦، جامع أحاديث الشيعة ج ١٥ ص ٥٣٧، تفسير نور الثقلين ج ٥ ص ٥٣٨، مكيال
المكارم ج ١ ص ٤٥٢.

بیا تا زنده هستیم و فرصت داریم هنگامی که دوستان م^ن خود را می بینیم با روی خوش و لبخند با آنان برخورد کنیم و سعی کنیم تا شادمانی را به آنان هدیه کنیم. باشد که در روز قیامت همان جوان زیبا، شادی و آرامش را به ما ارزانی بدارد.

ص: ۲۲

کار خوبی که بهایش بهشت است

حضرت داوود(علیه السلام) یکی از پیامبران بزرگ می باشد که در قرآن مجید هم به بعضی از حکایت های زندگی او اشاره شده است.

حالا من می خواهم یکی از حکایتهای این پیامبر را برایتان نقل کنم، آیا موافقید؟

حضرت داوود(علیه السلام)، مشغول عبادت بود که ناگهان صدایی به گوشش رسید، این صدا برای او بسیار آشنا بود.

آری، این صدای وحی بود، خداوند داشت با او سخن می گفت.

آیا می دانید خداوند می خواهد در مورد چه موضوعی با پیامبر خود سخن بگوید؟

این سخن خدا بود: «ای داوود! می خواهم عملی را به تو یاد بدهم که اگر بندگان من آن را انجام دهند، آنها را وارد بهشت می کنم».

ص: ۲۳

حتماً با خود می‌گویید: چه کاری تا این اندازه باعث خوشحالی و رضایت خداوند می‌شود؟

شاید آن کار، یکی از عبادت‌هایی است که خداوند بر ما واجب کرده است؟

حضرت داوود (علیه السلام) رو به خدای متعال کرد و عرضه داشت: «بار خدایا، آن عمل نیکو چیست؟».

و جوابی که آمد این بود: «آن عمل این است که باعث شادمانی مؤمنی بشوی و قلب او را شاد سازی».

آری، شاد کردن دل مؤمن، همان کاری است که خداوند بهشت را در مقابل آن کار می‌دهد. (۱)

پس هنگامی که با مؤمنی روبرو شدید با لبخند خود او را شاد کنید.

ص: ۲۴

۱- ۸. عن أبي عبد الله عليه السلام قال: «أوحى الله عز وجل إلى داوود عليه السلام: إنَّ العبد من عبادي ليأتيني بالحسنه فأبيحه جنتي ، قال: فقال داوود: يا رب ، وما تلك الحسنه؟ قال: يدخل على عبدي المؤمن سروراً ولو بتمره، قال: فقال داوود عليه السلام: حق لمن عرفك أن لا- يقطع رجاءه منك»: كتاب المؤمن للحسين بن سعيد ص ۵۶، الكافي ج ۲ ص ۱۸۹، الأمالي للصدوق ص ۷۰۱، ثواب الأعمال ص ۱۳۵، بحار الأنوار ج ۷۱ ص ۲۸۲، عدّه الداعي ص ۱۸۱، جامع أحاديث الشيعة ج ۱۵ ص ۵۳۴، أعلام الدين في صفات المؤمنين ص ۴۴۵.

خدا چه کاری را خیلی دوست دارد؟

آیا تا به حال به این نکته فکر کرده اید که خداوند متعال کدامین کار نیکو را بیش از همه کارها دوست دارد؟

شاید اطلاع داشته باشید که بهترین کتاب حدیثی نزد ما شیعیان، کتاب «أصول کافی» می باشد.

مؤلف این کتاب (شیخ کلینی) در قرن چهارم هجری، به جمع آوری سخنان امامان معصوم (علیهم السلام) پرداخته است و دقت نظر او در نقل احادیث به گونه ای بوده است که همواره از کتاب او به عنوان بهترین و معتبرترین کتاب حدیثی شیعه نام می برند.

من برای پاسخ دادن به این سؤال، همه این کتاب را بررسی کردم و دیدم دو کار به عنوان بهترین کارها نزد خدا معرفی شده است:

اول:

امام صادق (علیه السلام) فرمودند: «محبوب ترین کارها نزد خداوند، نماز می باشد». (۱)

ص: ۲۵

۱- ۹. عن أبي عبد الله عليه السلام: «أحبّ الأعمال إلى الله عزّ وجلّ الصلاة»: الكافي ج ۳ ص ۲۶۴، دعائم الإسلام ج ۱ ص ۱۳۶، کتاب من لا یحضره الفقیه ج ۱ ص ۲۱۰، وسائل الشیعه ج ۴ ص ۳۸. عن أمّ فروه قالت: «قال رسول الله عليه السلام: أحبّ الأعمال إلى الله عزّ وجلّ الصلاة في أوّل وقتها»: المغنی لابن قدامة ج ۱ ص ۴۰۴، مسند أحمد ج ۶ ص ۳۷۵، المعجم الأوسط ج ۱ ص ۲۶۳، ج ۳ ص ۳۲۷، المعجم الكبير ج ۲۵ ص ۸۲، سنن الدارقطنی ج ۱ ص ۲۵۷، التمهید لابن البرّج ج ۴ ص ۳۴۱، کنز العمال ج ۷ ص ۴۱۴، أسد الغابه ج ۵ ص ۶۰۸.

آری، آن هنگام که بنده به سوی پروردگار به نماز می ایستد معراج او آغاز می شود و لحظه به لحظه به خدای متعال نزدیک و نزدیک تر می شود و برای همین است که در این حدیث، بیان شده است که خدا نماز را از همه کارها بیشتر دوست می دارد.

دوم:

رسول خدا در سخنی فرمودند: «محبوب ترین اعمال نزد خدا، شاد نمودن مؤمن می باشد».(۱)

من تا به حال نمی دانستم که شاد نمودن مؤمن، این قدر نزد خدا ارزشمند می باشد تا آنجا که رسول خدا آن را به عنوان بهترین اعمال ذکر می کند.

به راستی که نماز و شاد نمودن مؤمن، نزد خداوند بسیار دوست داشتنی جلوه می کند.

این دو کار، دو بال برای کمال هستند، دروغ می گویند کسانی که ساعت ها به نماز شب می ایستند اما دریغ از یک لبخند که به روی همسر و فرزندان خود بزنند، همان کسانی که با یک قیافه اخمو در میان جامعه ظاهر می شوند و کار را به آنجا می رسانند که بعضی از ساده لوحان خیال می کنند هر کس بیشتر اخم کند و کمتر لبخند به لب بیاورد ایمانش قوی تر است. الگوی ما پیامبر می باشد، آن حضرت همواره لبخند به لب داشت.(۲)

ایمان واقعی آن است که هر قدر نماز بیشتری بخوانی و اشک بیشتری در مقابل خدا بریزی به همان اندازه هم به شاد نمودن مردم همت بگماری!

اگر فقط به نماز اکتفا کنی نمی توانی به اوج برسی!

آری همان پیامبری که شبها تا به صبح نماز می ایستاد چون در میان مردم

ص: ۲۶

۱- ۱۰. عن أبي عبد الله، عن أبيه، عن علي بن الحسين عليهم السلام، قال: «قال رسول الله: إِنَّ أَحَبَّ الْأَعْمَالِ إِلَى اللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ إِدْخَالَ السَّرُورِ عَلَى الْمُؤْمِنِينَ»: الكافي ج ۲ ص ۱۸۹. عن أبي الجارود، عن أبي جعفر: «إِنَّ أَحَبَّ الْأَعْمَالِ إِلَى اللَّهِ إِدْخَالَ السَّرُورِ عَلَى الْمُؤْمِنِينَ...»: المحاسن ج ۲ ص ۳۸۸، مصادقه الإخوان ص ۴۴. عن أبي عبد الله عليه السلام: «... وَأَفْضَلُ الْأَعْمَالِ عِنْدَ اللَّهِ إِدْخَالَ السَّرُورِ عَلَى الْمُؤْمِنِينَ»: كامل الزيارات ص ۲۷۷.

۲- ۱۱. عن جرير: «وَلَا رَأَى رَسُولَ اللَّهِ إِلَّا تَبَسَّمَ فِي وَجْهِهِ»: مسند أحمد ج ۴ ص ۳۵۸، صحيح البخاری ج ۷ ص ۹۴، صحيح مسلم ج ۷ ص ۱۵۷، سنن ابن ماجه ج ۱ ص ۵۶، سنن الترمذی ج ۵ ص ۳۴۳.

حضور پیدا می کرد همواره تبسم می زد.

افسوس که ما را از فهم واقعی دین خود محروم ساختند!

بیاید همانطور که به نماز اهمیت می دهیم، به شاد نمودن دلهای مردم موان هم همت گماریم. چون با آنان روبرو شدیم لبخندی زیبا، هدیه آنها کنیم و به این وسیله بذر عشق و محبت را در نهاد جامعه بیفشانیم.

ص: ۲۷

شاد کردن خدا

هنگامی که در جامعه حضور پیدا می کنید و به روی مردم لبخند می زنید، بدانید که با این کار خود باعث شادی قلب پیامبر می شوید.

رسول خدا فرمود: «هر کس که مؤمنی را شاد سازد مرا شاد ساخته است و هر کس مرا شاد سازد خدا را شاد ساخته است» (۱).

آیا در محیط خانه وقتی با همسر خود روبرو می شویم لبخند می زنیم یا اینکه غم و غصه های خود را برای لحظه دیدار همسر خود می گذاریم؟

آیا شایسته است که جامعه شیعه این قدر در عطش عشق و محبت بسوزد؟

آیا ما مایه افتخار امامان خویش هستیم؟

امام صادق (علیه السلام) فرمودند: «هرگاه یکی از شما مؤمنی را شاد نماید، خیال نکند که فقط آن مؤمن را شاد ساخته است، به خدا قسم ما را شادمان نموده، به خدا قسم رسول خدا را مسرور نموده

ص: ۲۸

۱- ۱۲. سمعت أبا جعفر عليه السلام يقول: «قال رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم: من سرّ مؤمناً فقد سرّني ، ومن سرّني فقد سرّ الله»: الكافي ج ۲ ص ۱۸۸، مصادقه الإخوان ص ۶۲، وسائل الشيعه ج ۱۶ ص ۳۴۹، مستدرک الوسائل ج ۱۲ ص ۳۹۴، الفصول المهمه ج ۳ ص ۳۸۳، بحار الأنوار ج ۷۱ ص ۲۸۷. عن الصادق صلى الله عليه وآله وسلم: «من سرّ مؤمناً فقد سرّني ، ومن سرّني فقد سرّ رسول الله ، ومن سرّ رسول الله فقد سرّ الله ، ومن سرّ الله أدخله الجنة»: فقه الرضا ص ۳۷۴.

از امروز به بعد بدانید که با لبخندی شیرین و یا کمک کردن به برادر مؤن، می توانید مولای خود حضرت علی (علیه السلام) و دیگر ائمه اطهار (علیهم السلام) را شاد سازید.

آن لحظه که شادی به قلب همسر، فرزند و دوست با ایمانتان می نشانید بدانید که همان لحظه، این شادی بر قلب نازنین رسول خدا و ائمه اطهار (علیهم السلام) هم می رسد.

و شما خود می دانید که هیچ چیز در این دنیا به اندازه شاد نمودن دل آن عزیزان ارزش ندارد.

اگر می خواهید امام زمان (علیه السلام) را شادمان سازید، از همین امروز تصمیم بگیرید با مردم با روی باز و لبخند روبرو شوید، چرا که آن حضرت به همه شیعیان خود علاقه و محبت دارد، چطور شما فرزند خودتان را دوست دارید؟ آیا شادابی فرزندتان شما را شاد نمی کند؟

اگر ببینید که همه مردم، احترام فرزند شما را می گیرند و به روی او لبخند می زنند آیا خوشحال نمی شوید؟

خوب، امام زمان (علیه السلام) هم پدر معنوی جامعه شیعه می باشد و همه ما چون فرزندان برای آن حضرت هستیم، آری، هر پدری فرزندان خود را دوست دارد؟

اکنون که شما با شیعیان مولایتان با روی باز و شادمانی برخورد می کنید و می کوشید به همه آنها لبخندی زیبا هدیه کنید، باعث می شوید که امام زمان (علیه السلام) خوشحال شود و به وجود شما افتخار کند.

ص: ۲۹

۱-۱۳. عن أبي عبد الله صلى الله عليه وآله وسلم قال: «لا يري أحدكم إذا أدخل على مؤن سروراً أنه عليه أدخله فقط، بل والله علينا، بل والله على رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم»: الكافي ج ۲ ص ۱۸۹، وسائل الشيعة ج ۱۶ ص ۳۵۰، بحار الأنوار ج ۷۱ ص ۲۹۰.

خواننده محترم، حال که سخن به اینجا رسید من از شما سؤالی دارم:

آیا می خواهید به روی خدا لبخند بزنید؟

حتماً از سخن من تعجب می کنید، آخر چگونه می شود به روی خدا لبخند زد؟

پیامبر در حدیثی فرمود: «آگاه باشید هر کس برادر م^ن خود را احترام کند، خدا را احترام نموده است».

آری، هنگامی که با برادر خود روبرو می شوید و به روی او لبخند می زنید و با این کار از او احترام می گیرید بدانید که در واقع به روی خدا لبخند زده اید و احترام خالق خویش را گرفته اید.

ص: ۳۰

قلب شیطان پر از غم شد

نمی دانم نام مرا شنیده اید یا نه؟

نام من، «اسحاق بن عمار» است که یکی از یاران امام صادق (علیه السلام) می باشم.

من در شهر کوفه زندگی می کردم و مردم مرا به عنوان یکی از ثروتمندان شیعه می شناختند و برای همین، افراد فقیر (که معمولاً شیعه بودند) به منزل من می آمدند و من هم به آنها کمک می کردم.

کم کم مراجعه مردم به خانه من زیاد و منزل حسابی شلوغ شد.

رفت و آمد مردم به خانه من، برای حکومت وقت، خوشایند نبود زیرا هر گونه فعالیت شیعیان تحت کنترل بود و از رفت و آمد زیاد به خانه شیعیان سرشناس، وحشت داشتند.

برای همین بود که من در خانه خود را بستم و دیگر کسی را به خانه ام راه نمی دادم.

این جریان گذشت تا موقع حج فرا رسید و من برای انجام مراسم با شکوه

حج، به سوی سرزمین حجاز حرکت کردم.

چون به مدینه رسیدم تصمیم گرفتم به دیدار امام صادق (علیه السلام) شرفیاب شوم.

برای همین به سوی خانه آن حضرت حرکت کرده و وارد خانه شدم و خدمت امام سلام عرضه داشتم.

ولی امام صادق (علیه السلام) جواب سلام من را با سردی دادند، مثل اینکه از من ناراحت بودند.

من از رفتار امام خویش متعجب شدم و به آن حضرت عرضه داشتم: «ای آقای من، چه چیز باعث شده است که شما از من ناراحت باشید؟».

امام صادق (علیه السلام) در پاسخ من فرمود: «چرا درب خانه خود را به روی شیعیان من بستی و دیگر آنها را به خانه ات راه ندادی؟».

من عرضه داشتم: «فدایت شوم، من از مشهور شدن هراس داشتم، می ترسیدم که گرفتار مأموران حکومتی شوم».

امام رو به من کردند و فرمودند: «مگر نمی دانی هنگامی که دو مؤمن با هم برخورد می کنند و با یکدیگر دست می دهند خداوند صد رحمت میان انگشتان آنها نازل می کند، نود و نه رحمت از آن صد رحمت را برای کسی می دهد که با علاقه بیشتری به برادر خود دست می دهد».^(۱)

آن حضرت در سخن دیگری به من فرمودند: «ای اسحاق، تا آنجا که می توانی به دوستان و شیعیان من نیکی بنما! هر گاه مؤمنی به برادر مؤمن خود نیکی کند و او را یاری نماید قلب شیطان را مملو از

ص: ۳۲

۱- ۱۴. عن إسحاق بن عمار قال: «لما كثر مالي أجلس علي بابي بواباً؛ يرد عني فقراء الشيعة، فخرجت إلي مكة في تلك السنة فدخلت علي أبي عبد الله عليه السلام، فسلمت عليه فرد علي بوجه قاطب مزور، فقلت له: جعلت فداك، ما الذي غيرك لي حالی عندك؟ قال: الذي غيرك للمؤمنين، قلت: جعلت فداك، والله إنني لأعلم أنهم علي دين الله، ولكن خشيت الشهرة علي نفسي، قال: يا إسحاق، أما علمت أن المؤمنين إذا التقيا فتصافحا أنزل الله عز وجل بينهما منه رحمه؟...: مستدرک الوسائل ج ۹ ص ۶۷، بحار الأنوار ج ۵ ص ۳۲۳، جامع أحاديث الشيعة ج ۱۵ ص ۵۸۱، مستدرک الوسائل ج ۲ ص ۷۰۹، مستدرک الوسائل ج ۲۱۳۳.

غم و اندوه می کند» (۱).

به هر حال امام صادق (علیه السلام) آن قدر در عظمت و مقام مؤن برای من سخن گفت که من از کرده خود پشیمان شدم و تصمیم گرفتم چون به کوفه بازگشتم درب خانه خود را به روی همه شیعیان باز بگذارم.

خواننده محترم!

شیطان دشمن سعادت و کمال ما می باشد و برای همین تلاش می کند تا هر طور که بتواند مانع خوشبختی ما شود.

بنابراین ما باید تلاش کنیم تا به وسوسه های او گوش فرا نداده و با او به مبارزه پردازیم، بیایید با همین لبخند زدنمان به روی مردم، غم و اندوه را به قلب شیطان وارد کنیم.

وقتی که شما در برخورد با مردم، لبخند می زنید، در واقع باعث می شوید تا دیگران به زندگی دلگرم شوند و نگاه بهتری به دنیا داشته باشند.

لبخند صمیمی شما می تواند چون نور خورشید، یخ های بی تفاوتی را آب کند و باعث شود تا مهر و صمیمیت میان مردم دیندار بیشتر شود.

شیطان از این ناراحت می شود که ببیند اهل دین بیش از همه به یکدیگر عشق می ورزند و یکدیگر را دوست دارند و همدیگر را یاری می کنند.

لبخند، قدم اول برای ایجاد یک رابطه صمیمی می باشد. اگر همه مردم جامعه در همه دیدارهای خود لبخند به لب داشته باشند، گامی بسیار بلند برای ایجاد صمیمیت در جامعه برداشته می شود و شیطان هم از همین امر، ناراحت می شود.

ص: ۳۳

۱- ۱۵. عن إسحاق بن عمار قال: قال أبو عبد الله عليه السلام: «أحسن يا إسحاق إلى أوليائي ما استطعت ، فما أحسن مؤن إلى مؤن ولا أعانه ، إلا خمس وجه إبليس وقرح قلبه»: الكافي ج ۲ ص ۲۰۷، وسائل الشيعه ج ۱۶ ص ۳۷۷، بحار الأنوار ج ۷۱ ص ۳۰۱.

غمم از من، شادیم از تو!

حدود یک ماه بود که از خانواده خود دور بودم و حسابی دلم برای خانواده تنگ شده بود.

درست بود که من مهمان خانه خدا بودم و برای دومین بار به سفر حج آمده بودم اما به هر حال، دیگر دلتنگ خانواده خود شده بودم به خصوص که دلم برای شیرین زبانی فرزند خردسالم، علیرضا، خیلی تنگ شده بود.

روزهای آخر سفر بود و ما کم کم برای بازگشت به وطن آماده می شدیم.

قرار بود یکی از دوستان من به دیدنم بیاید و من در اتاق هتل منتظر آمدن او بودم.

در این هنگام گوشی تلفن همراه من زنگ خورد و این صدای پسرم علیرضا بود که از دوری من بی تابی می کرد و صدای گریه اش بلند شده بود.

به هر حال با شنیدن صدای او دلتنگی من چند برابر شد.

بعد از لحظاتی در اتاق زده شد، من از جایم بلند شدم و در را باز کردم، دوستم

بود که به دیدن من آمده بود.

او را به داخل اتاق دعوت کردم و در کنار او نشستم، از شما چه پنهان که دلتنگی من دست خودم نبود و چهره من در آن لحظه، بسیار اندوهناک شده بود.

اینجا بود که دوستم رو به من کرد و گفت: «درست است دلتنگ شده‌ای، اما نباید این غم خود را در چهره خود نشان دهی بلکه باید غم خود را در دل خود نگه داری».

بعد او حدیثی از حضرت علی (علیه السلام) برایم خواند که آن حضرت می فرمایند: «مَوْنٌ، شادی خود را در چهره خود نشان می دهد و غم خود را در دل خود نگه می دارد».^(۱)

گویا این حدیث زیبا را برای اولین بار می شنیدم، برای همین پیرامون آن خیلی فکر کردم.

آری، هر کسی در زندگی خود ممکن است غم و اندوهی داشته باشد اما شخص مسلمان وظیفه دارد غم و اندوه خود را در دل خود قرار دهد و آن را در چهره خود نشان ندهد، زیرا این کار باعث می شود اطرافیان او هم ناراحت شوند.

از آن روز تصمیم گرفتم در همه جا و همه شرایط، غم و اندوه خود را برای خودم نگه دارم (و در دل خود پنهان کنم) و شادی و شادمانی خود را بر چهره خود نمودار سازم و آن را با اطرافیان خود تقسیم کنم.

وقتی از سفر برگشتم در مورد این موضوع بیشتر مطالعه کردم و فهمیدم که

ص: ۳۵

۱ - ۱۶. عن أمير المؤمنين عليه السلام: «المؤمن بشره في وجهه وحزنه في قلبه»: نهج البلاغه ج ۴ ص ۷۸، عیون الحکم والمواعظ ص ۱۵۰ مع اختلافٍ یسیر، شرح نهج البلاغه لابن أبی الحدید ج ۱۹ ص ۲۴۵.

خداوند متعال کسی را که هنگام برخورد با برادران دینی خود اخم کند، دشمن می دارد. (۱)

آیا فکر کرده اید که چرا خداوند این قدر از این که ما قیافه اخمو داشته باشیم بدش می آید؟

خداوند می خواهد جامعه مسلمانان، جامعه ای با نشاط و شاداب باشد به طوری که هر کسی را نگاه کنی لبخند به لب داشته باشد.

اگر همه ما به این دستور الهی عمل می کردیم سطح روابط اجتماعی در جامعه ما در حد بسیار بالایی قرار می گرفت و همواره محبت و صمیمیت در جامعه موج می زد.

ص: ۳۶

۱- ۱۷. کان رسول الله صلی الله علیه و آله وسلم يقول: «إِنَّ اللَّهَ يَبْغُضُ الْمَعْبُوسَ فِي وَجْهِ إِخْوَانِهِ»: كُنز العمال ج ۴۴۱۳، الجامع الصغير ج ۱ ص ۲۸۳ مع اختلافٍ يسير، كشف الخفاء ج ۱ ص ۲۴۸.

با لبخند می‌توانید زندگی خود را بیمه کنید

امروزه زندگی ما با خطرات و بلاهای زیادی روبرو است و برای همین باید راهی پیدا کنیم تا خود را در مقابل بلاها بیمه سازیم.

بیمه کردن ماشین و یا خانه، کار پسندیده و لازمی است ولی این بیمه ها بعد از این که حادثه ای پیش آمد به کار ما می آید و می تواند مقداری از شدت سختی های پیش آمده بکاهد.

سخن من در این است که چگونه از پیش آمدن بلا جلوگیری کنیم؟

در مجموعه سخنان اهل بیت (علیهم السلام)، بهترین راه برای جلوگیری از بلا، صدقه دادن می باشد.

امام صادق (علیه السلام) فرمودند: «روز خود را با صدقه آغاز کنید و هر کس در اول روز، صدقه بدهد خداوند بلاهای آن روز را از او دور می کند».^(۱)

قبل از این برای شما، سخنی از رسول خدا نقل کردم که آن حضرت،

ص: ۳۷

۱- ۱۸. عن أبي عبد الله عليه السلام: «باکروا بالصدقه ، فإنّ البلاء لا يتخطّاها، ومن تصدّق بصدقه أوّل النهار ، دفع الله عنه شرّ ما ينزل من السماء في ذلك اليوم...»: کتاب من لا يحضره الفقيه ج ۶۷۲، وسائل الشیعه ج ۹ ص ۳۷۱. عن أمير المؤمنين عليه السلام عن النبي صلى الله عليه وآله وسلم: «باکروا بالصدقه ، فمن باکر بها لم يتخطّاه الدعاء»: عیون أخبار الرضا ج ۱ ص ۶۷. عن أنس قال: «باکروا بالصدقه ، فإنّ البلاء لا يتخطّی الصدقه»: السنن الكبرى ج ۴ ص ۱۸۹، الجامع الصغير ج ۱ ص ۴۸۲.

لبخند را به عنوان یکی از صدقه های مهم ذکر نموده بود.

امام باقر(علیه السلام) فرمودند: «کار نیک و صدقه، فقر را از بین می برد و عمر را زیاد می کند و هفتاد نوع مرگ بد را از انسان دور می کند».(۱)

منظور از مرگ بد، مرگ های ناگهانی مثل تصادف می باشد و صدقه دادن می تواند این نوع مرگ ها را از ما دور کند.

پیامبر اسلام در سخن دیگری به این نکته اشاره می کند که صدقه هفتاد نوع بلا را از انسان دور می کند.

پس از همین امروز تصمیم بگیرید همانطور که به بیچارگان و فقرا کمک می کنید، صدقه لبخند را هم در برنامه خود قرار دهید.

همیشه سعی کنید با هر کسی که روبرو می شوید لبخند خود را به او هدیه کنید.

بدانید که همین لبخند زدن می تواند بلاهای زیادی را از شما دور ساخته و رحمت و بخشش خداوند را ارزانی تان کند.

بیاید تصمیم بگیریم که روز خود را با صدقه آغاز کنیم و هنگامی که وارد جامعه شدیم به هر کس که برخورد می کنیم از صمیم دل لبخند بزنیم.

خوب من!

اگر همین دستور ساده را عمل کنیم دیگر خانواده ما از بلای بی تفاوتی و کمبود محبت نجات پیدا می کند.

حتماً می دانید که یکی از علت های اساسی انحراف دختران و پسران جامعه

ص: ۳۸

۱- ۱۹. عن أبي جعفر عليه السلام: «البرّ والصدقه ينفيان الفقر ويزيدان في العمر ويدفعان عن صاحبهما سبعين ميته السوء»: الكافي ج ۴ ص ۲، الخصال ص ۴۸، ثواب الأعمال ص ۱۴۱، کتاب من لا يحضره الفقيه ج ۲ ص ۶۶، وسائل الشيعه ج ۹ ص ۵۲. عن أبي عبد الله عليه السلام: «صدقه العلانيه تدفع سبعين نوعاً من أنواع البلاء...»: ثواب الأعمال ص ۱۴۳.

ما، این است که در محیط خانه به آنها محبت نمی شود.

چقدر جوانان را می شناسم که در حسرت یک لبخند دلنشین پدر و مادر خویش هستند!

پدر دلسوز، مادر مهربان!

با شما هستم، باور کنید لبخند پر مهر شما که از صمیم قلب باشد جوان شما را تحت تأثیر قرار می دهد و او را به محیط خانه دلگرم می کند.

همه ما باید تلاش کنیم تا در جامعه خویش، روحیه نشاط و شادمانی را رشد دهیم که این خود عبادتی بس بزرگ است.

ص: ۳۹

پيامبر همواره لبخند به لب داشت و همه ياران آن حضرت هر گاه با آن حضرت روبرو مي شدند مجذوب تبسم زيبايي مي شدند که به چهره پيامبر نقش بسته بود.

وقتي آن حضرت مي خواستند سخن و مطلبي را براي مردم بگويند لبخند مي زدند و هيچ گاه ديده نشد که پيامبر لب به سخن بگشايند و لبخند به لب نداشته باشند.

اين يک درس بسيار بزرگ براي همه ما مي باشد که اگر مي خواهيم ديگران را راهنمايي کنيم بايد مانند رسول خدا کلام خود را با روي باز و لبخند همراه کنيم. (۱)

در تاريخ، مواردی از تبسم آن پيامبر به صورت ويژه، نقل شده است که من در اینجا به بيان چهار تبسم آن حضرت مي پردازم:

ص: ۴۰

۱- ۲۰. عن أبي الدرداء: «كان رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم إذا حدّث بحديث تبسم في حديثه»: مكارم الأخلاق ص ۲۱، بحار الأنوار ج ۱۶ ص ۲۹۸، سنن النبي ص ۱۲۱. عن أبي الدرداء: «ما رأيت أو ما سمعت رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم يحدث حديثاً إلا تبسم»: مسند أحمد ج ۵ ص ۱۹۸، تاريخ مدينة دمشق ج ۴۷ ص ۱۸۸.

یاران پیامبر گرد آن حضرت نشسته بودند و از سخنان ایشان کمال استفاده را می بردند.

در این میان، لحظاتی پیامبر به فکر فرو رفته و بعد از آن تبسّمی کردند.

یکی از یاران آن حضرت، این سؤال را مطرح نمود: «ای رسول خدا، چه شده است که شما این گونه تبسّم کردید؟».

حضرت در پاسخ فرمود: «تعجب می کنم از مونی که به بیماری و بلا گرفتار شده است و به خاطر گرفتار شدن به آن بلا بی تاب می کند.

اگر مونی دانست که خداوند در مقابل این گرفتاری و بلا، روز قیامت چقدر ثواب به او می دهد، هر آینه مونی آرزو می کرد که تا آخر عمر به گرفتاری، مبتلا باشد.» (۱)

ص: ۴۱

۱- ۲۱. عن ابن مسعود، عن رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم: «إنه تبسّم فقلت: ما لك يا رسول الله تبسّم؟ فقال: عجبت من المؤمن وجزعه من السقم، ولو يعلم ما له في السقم من الثواب لأحبّ ان لا يزال سقيماً حتى يلقى ربه عزّ وجلّ». الأملی للصدوق ص ۵۹۰، التوحيد للشيخ الصدوق ص ۴۰۰، وسائل الشیعه ج ۲ ص ۴۰۲، بحار الأنوار ج ۷۸ ص ۲۰۶.

رسول خدا می خواهد در این کلام خود به ما یاد بدهد که لازم نیست تا همه چیز ما جور باشد و در زندگی هیچ مشکلی نداشته باشیم و آن وقت بتوانیم شاد زندگی کنیم، نه، بلکه می توانیم در اوج بیماری و گرفتاری و مشکلات نیز شاد باشیم.

مگر ما خداوند را عادل و حکیم نمی دانیم. این بلاها و گرفتاری هایی که برای ما پیش می آید همه از روی حکمت و مصلحتی است؛ البته به شرط اینکه خود ما باعث و مسبب آن نباشیم.

برای مثال اگر ما همه تلاش خود را برای سلامتی نمودیم اما باز هم به بیماری گرفتار شدیم، دو راه پیش روی خود داریم: اول اینکه غم و غصه به دل راه دهیم و با بی تابی کردن، زندگی را بر خود و اطرافیان خود تلخ کنیم؛ راه دوم اینکه زاویه دید خود را عوض کنیم و باور کنیم که این بیماری ما از روی حکمت و مصلحتی است و به خیر و صلاح ما می باشد در این هنگام است که قلب خود را به سوی شادی باز کرده و لبخندی زیبا بر لبهای خود می نشانیم.

آری، ما باید چشمهایمان را بشوییم و گونه دیگر به زندگی خود نگاه کنیم و با آن نگاه تازه است که هر کس ما را ببیند گل لبخند در چهره ما خواهد یافت.

خیلی از ثروتمندان و بزرگان مدینه به خواستگاری حضرت زهرا(س) رفته بودند ولی پیامبر به همه آنها جواب منفی داده بود.

پیامبر به مردم گفته بود که ازدواج دخترم فاطمه را به خدای خویش واگذار کرده ام و منتظر تصمیم او هستم.

همه مردم مدینه در این فکر بودند که سرانجام چه کسی افتخار همسری حضرت زهرا(س) را پیدا می کند.

هنوز حضرت علی(علیه السلام) به خواستگاری حضرت زهرا(س) نرفته بود.

مردم کوچه و بازار می گفتند که چون دست حضرت علی(علیه السلام) از مال دنیا کوتاه است، به این امر اقدام نمی کند.

آری، ثروتمندان بزرگ از انصار و مهاجرین خواهان ازدواج با حضرت

فاطمه(س) شده بودند و در این میان، وضع مالی حضرت علی(علیه السلام) از همه آنها پایین تر بود.

سرانجام یک روز حضرت علی(علیه السلام) تصمیم گرفت تا نزد پیامبر برود و از دختر ایشان خواستگاری کند.

رسول خدا در منزل همسر خود اُمّ سلمه بود، حضرت علی(علیه السلام) خود را به آنجا رساند و در زد.

اُمّ سلمه در حضور پیامبر بود، پیامبر به او فرمودند: «ام سلمه، برخیز و در خانه را باز کن، کسی پشت در است که من او را بیش از همه مردم دوست دارم، محبوب خدا، برادرم علی به دیدنم آمده است».

حضرت علی(علیه السلام) وارد خانه شد و حضور پیامبر سلام عرضه داشت و پیامبر جواب او را داد و او در مقابل پیامبر نشست.

اما حضرت علی(علیه السلام) در حضور پیامبر سر به زیر انداخته بود، گویا او خجالت می کشید که خواسته خود را بیان کند.

اُمّ سلمه می گوید که من مدتی به این منظره نگاه می کردم و می دیدم که حضرت علی(علیه السلام) خجالت می کشد حرف دل خود را بزند.

رسول خدا نگاهی به صورت حضرت علی(علیه السلام) کرده و فرمودند: «یا علی! من فکر می کنم که تو برای انجام کاری نزد من آمده ای، پس حاجت خود را بگو که هر چه بخواهی من قبول می کنم».

حتماً پیامبر از خواسته او خبر داشت.

حضرت علی(علیه السلام) شروع به سخن گفتن کرد:

«پدر و مادرم به فدای شما باد، ای رسول خدا! من کودک بودم که از پدر و مادر خویش جدا شده و نزد تو آمدم و تو برایم از پدر و مادر بهتر بودی، مرا تربیت نموده، بزرگ کردی و در حق من محبت زیادی نمودی.»

ای رسول خدا، تو تنها سرمایه من در دنیا و آخرت هستی! ای رسول خدا، من دوست دارم که برای خود همسری داشته باشم که مایه آرامش من باشد، من آمده ام تا دخترتان فاطمه را خواستگاری کنم».

به چهره پیامبر نگاه کن که چگونه غرق شادی و سرور شده است!

این زیباترین لبخندی است که تاکنون بر این چهره نورانی نقش بسته است.

آری، پیامبر با لبخندی زیبا، موافقت خویش را با این ازدواج مبارک اعلام فرمود. (۱)

ص: ۴۵

۱- ۲۲. عن أم سلمة وسلمان الفارسي وعلي بن أبي طالب عليه السلام ، وكلّ قالوا: «إنّه لما أدركت فاطمه بنت رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم مدرّك النساء، خطبها أكابر قريش من أهل الفضل والسابقه في الإسلام والشرف والمال، وكان كلما ذكرها رجل من قريش لرسول الله صلى الله عليه وآله وسلم ، أعرض عنه رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم بوجهه، حتى كان الرجل منهم يظنّ في نفسه أنّ رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم ساخط عليه أو قد نزل على رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم فيه وحى من السماء... ثم إنّ علي بن أبي طالب عليه السلام حلّ عن ناضحه وأقبل يقوده إلى منزله ، فشده فيه ولبس نعله، وأقبل إلى رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم فسلم عليه وآله وسلم فكان رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم في منزل زوجته أم سلمة ابنة أبي أمية بن المغيرة المخزومي، فدقّ علي عليه السلام الباب فقالت أم سلمة: من في الباب؟ فقال لها رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم من قبل أن يقول عليّ: أنا عليّ. قومي يا أم سلمة فافتحي له الباب ومريه بالدخول، فهذا رجل يحبّه الله ورسوله ويحبّهما ، فقالت أم سلمة: فداك أبي وأُمّي ، ومن هذا الذي تذكر فيه هذا وأنت لم تره؟ فقال: مه يا أم سلمة ، فهذا رجل ليس بالخرق ولا بالنزق، هذا أخي وابن عمّي وأحبّ الخلق إليّ... ثم إنّ دخل على رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم فقال: السلام عليك يا رسول الله ورحمه الله وبركاته، فقال له النبي صلى الله عليه وآله وسلم: وعليك السلام يا أبا الحسن ، اجلس، قالت أم سلمة: فجلس علي بن أبي طالب بين يدي رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم وجعل ينظر إلى الأرض كأنه قصد لحاجه وهو يستحي أن يبديها ، فهو مطرق إلى الأرض حياءً من رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم فقالت أم سلمة: فكأنّ النبي صلى الله عليه وآله وسلم علم ما في نفس علي عليه السلام فقال له: يا أبا الحسن إنّني أرى أنّك أتيت لحاجه؟ فقل ما حاجتك؟ وابد ما في نفسك، فكلّ حاجه لك عندي مقضيه. قال علي عليه السلام: فقلت: فداك أبي وأُمّي ، إنّك لتعلم أنّك أخذتني من عمّك أبي طالب ومن فاطمه بنت أسد وأنا صبي لا عقل لي، فغذيتني بغذائك، وأدبتني بأدبك ، فكنت لي أفضل من أبي طالب ومن فاطمه بنت أسد في البرّ والشفقة، وإنّ الله تعالى هداني بك... وإنّك والله يا رسول الله ذخرى وذخيرتي في الدنيا والآخرة، يا رسول الله فقد أحببت مع ما شدّ الله من عضدي بك، أن يكون لي بيت وأن تكون لي زوجة أسكن إليها، وقد أتيتك خاطباً راغباً أخطب إليك ابنتك فاطمه، فهل أنت مزوجى يا رسول الله؟ قالت أم سلمة: فرأيت وجه رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم يتهلّل فرحاً وسروراً ، ثم تبسّم في وجه علي صلى الله عليه وآله وسلم... ولكنّي قد زوجتك بالدرع ورضيت بها منك...»: كشف

الغمه ج ١ ص ٣٦٣، بحار الأنوار ج ٤٣ ص ١٢٤.

خبری در مدینه به سرعت می پیچد که حضرت علی (علیه السلام)، می خواهد نخلستان خود را بفروشد.

فقرای مدینه که در شرایط سخت اقتصادی بودند خبر دار می شوند و خود را به حضرت علی (علیه السلام) می رسانند.

خریدار که یکی از تجار مدینه است نخلستان را می پسندد و آن را به مبلغ دوازده هزار درهم خریداری می کند.

وقتی حضرت علی (علیه السلام) پولها را دریافت می کند، به افراد فقیری که دور او جمع شده بودند نگاه می کند و قبل از اینکه آنها حرفی بزنند و تقاضایی بکنند به هر کدام از آنها مقداری از آن درهم ها را می دهد.

اگر خوب نگاه کنی می بینی که حضرت علی (علیه السلام)، تمام درهم ها را به فقرا داده

و اکنون با دست خالی به خانه می رود و چون وارد خانه می شود می بیند که در خانه هم هیچ غذایی نیست!

رسول خدا خبر دار می شود که حضرت علی (علیه السلام) همه پول آن نخلستان را به فقراى مدینه انفاق کرده است برای همین او هفت درهم برای حضرت علی (علیه السلام) می فرستد.

حضرت علی (علیه السلام) برای خرید غذا به سوی بازار مدینه حرکت می کند.

در بازار شخصی را می بیند که می گوید: کیست که به من مقداری پول قرض دهد؟

بخشش حضرت علی (علیه السلام) آنقدر زیاد است که آن هفت درهم را به آن مرد می دهد.

اکنون حضرت علی (علیه السلام)، در بازار ایستاده است در حالی که هیچ دره‌می نزد او باقی نمانده است.

آنجا را نگاه کن، یک نفر در حالی که افسار شتری در دست دارد به این سو می آید.

آیا شما او را می شناسید؟ من که تا به حال او را ندیده‌ام، او سلام کرده و می گوید:

- یا علی، آیا این شتر را از من خریداری می کنی؟

- من پول برای خریداری آن ندارم.

- پول آن را هر وقت داشتی به من بده.

- قیمت آن چند؟

- صد درهم.

معامله انجام می گیرد و حضرت، شتر را تحویل می گیرد، و آن مرد عرب می رود.

صدایی به گوش می رسد: «ای علی، این شتر را می فروشی؟»

این صدای کیست که به گوش می رسد؟

عرب دیگری است که به دنبال شتر مناسبی می گردد تا با آن به سفر برود و ظاهراً این شتر را پسندیده است.

- آن را چند می فروشی؟

- من آن را صد درهم خریداری کرده ام.

- من این شتر را صد و هفتاد درهم از شما خریداری می کنم.

معامله صورت می گیرد و حضرت علی (علیه السلام) پول را تحویل می گیرد و شتر را تحویل می دهد.

اکنون حضرت علی (علیه السلام) در بازار مدینه به دنبال آن مردی می گردد که لحظاتی قبل شتر را از او خریداری کرده بود تا بدهکاری خود را به او بدهد، اما هر چه می گردد او را پیدا نمی کند.

خدایا آن مرد کجا رفته است!

آنجا را نگاه کن!

رسول خدا در گوشه ای ایستاده است و دارد به حضرت علی (علیه السلام) نگاه می کند و لبخند می زند.

شاید تعجب کنی که چرا پیامبر در این موقعیت، لبخند می زند.

ص: ۴۸

این یکی از لبخندهای زیبای پیامبر است که در تاریخ ثبت شده است و حتما حکمتی دارد.

آیا شما راز لبخند پیامبر را می دانید؟

علی (علیه السلام) نگاهش به پیامبر می افتد که به او تبسم می زند، علی (علیه السلام) جلو می آید و عرض ادب و سلام می کند.

- ای علی، تو به دنبال آن مردی می گردی که شتر را به تو فروخت؟

- آری، پدر و مادرم به فدای شما باد.

- ای علی، آن کسی که شتر را به تو فروخت جبرئیل بود و آن کس که شتر را از تو خرید میکائیل بود و آن شتر هم از شترهای بهشتی بود و آن درهم ها نیز از طرف خدا بود. (۱)

ص: ۴۹

۱- ۲۳. عن خالد بن ربعی، قال فی حدیثٍ طویل أخذنا منه موضع الحاجة: «... أعرض الحديقه التي غرسها رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم لي على التَّجَار، قال: فدخل سلمان إلى السوق، وعرض الحديقه فباعها باثني عشر ألف درهم... والدرهم مصبوبة بين يديه، حتى اجتمع إليه أصحابه، فقبض قبضه قبضه، وجعل يعطى رجلاً رجلاً، حتى لم يبق معه درهم واحد... فما لبث أن أتى أبي صلى الله عليه وآله وسلم ومعه سبعة دراهم سود هجريه، ثم قال: يا حسن، قم معي فأتيا السوق، فإذا هما برجل واقف وهو يقول: من يقرض الملي الوفي؟ قال: يا بني، تعطيه... فمضى علي عليه السلام فلقية أعرابي ومعه ناقه، فقال: يا علي، اشتر مني هذه الناقه، قال: ليس معي ثمنها، قال: فأني أنظرک به إلى القبض، قال: بكم يا أعرابي؟ قال: بمئه درهم، قال علي عليه السلام فأخذها يا حسن، فأخذها، فمضى علي عليه السلام، فلقية أعرابي آخر، المثل واحد والثياب مختلفه، فقال: يا علي، تبیع الناقه؟... فلک سبعون ومئه درهم، قال علي عليه السلام: خذ السبعين والمئه وسلّم الناقه، المئه للأعرابي الذي باعنا الناقه، والسبعون لنا نبتاع بها شيئاً... قال علي عليه السلام: فمضيت أطلب الأعرابي الذي ابتعت منه الناقه لأعطيه ثمنها، فرأيت رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم جالساً في مكان لم أره فيه قبل ذلك ولا بعده على قارعه الطريق، فلما نظر النبي صلى الله عليه وآله وسلم إليّ تبسم ضاحكاً حتى بدت نواجذه، قال علي عليه السلام: أضحكك الله سنك وبشركك بيومك، فقال: يا أبا الحسن، إنك تطلب الأعرابي الذي باعك الناقه لتوفيه الثمن؟ فقلت: إي والله فداك أبي وأمي، فقال: يا أبا الحسن، الذي باعك الناقه جبرئيل، والذي اشتراها منك ميكائيل، والناقه من نوق الجنة، والدرهم من عند رب العالمين عز وجل...»: روضه الواعظين ص ۱۲۳، مدینه المعاجز ج ۱ ص ۱۱۸.

یکی از زنان مدینہ، غذایی را برای پیامبر آماده نمود و به منزل آن حضرت فرستاد (آن غذا مرغ بریان بود).

آن روز «انس بن مالک»، در خانه پیامبر بود و چون موقع صرف غذا فرا رسید پیامبر سفره ای انداختند.

پیامبر نام خدا بر زبان جاری کرده و مشغول خوردن غذا شدند.

همین که یک لقمه از آن غذا خوردند دست های خود را به سوی آسمان گرفته و این چنین دعا کردند: «بار خدایا!

هر کس را بیشتر از همه دوست می داری، نزد من حاضر فرما تا این غذا را با من تناول کند».

انس بن مالک می گوید: وقتی من دعای پیامبر را شنیدم آرزو کردم که یکی از فامیل های من مهمان پیامبر بشود تا ما هم یک فضیلتی برای فامیل خود داشته باشیم.

بعد از لحظاتی صدای درب خانه را شنیدم.

من به پشت درب خانه رفتم، دیدم حضرت علی (علیه السلام) است که به دیدار پیامبر آمده است، من به او گفتم که رسول خدا کار مهمی دارد، برای همین حضرت علی (علیه السلام) بازگشت و من هم در را بستم و خدمت پیامبر آمدم.

رسول خدا لقمه ای دیگر از آن غذا را به دهان گرفت و بعد از آن دوباره همان دعا را نمود.

دیگر بار صدای درب خانه آمد، با خود گفتم که خدا کند این بار یکی از بستگان خودم پشت درب خانه باشد.

رفتم درب خانه را باز کردم دیدم که حضرت علی (علیه السلام) است، او را به خانه پیامبر راه ندادم و به او گفتم که پیامبر مشغول کار مهمی است، این بار هم او بازگشت و من هم خدمت پیامبر آمدم.

رسول خدا لقمه سوم از آن غذا به دهان مبارکش نهاد و همان دعا را نمود.

باز صدای درب خانه بلند شد، این بار حضرت علی (علیه السلام) با صدای بلند از پشت درب خانه، به پیامبر سلام کرد به گونه ای که پیامبر صدای او را شنید و او را شناخت.

رسول خدا(علیه السلام) به من فرمود: «ای انس، برخیز و در خانه را باز کن».

من رفتم و درب خانه را باز کردم و حضرت علی(علیه السلام) وارد خانه شد.

چون نگاه پیامبر به چهره حضرت علی(علیه السلام) افتاد لبخندی زد!

این یکی از زیباترین لبخندهای رسول خدا می باشد که در تاریخ نقل شده است و علمای شیعه و سنی بر این فضیلت حضرت علی(علیه السلام) اتفاق دارند، آری، پیامبر با دیدن حضرت علی(علیه السلام) بسیار خوشحال شده و برای همین گل لبخند به صورتش نشسته است.

رسول خدا رو به حضرت علی(علیه السلام) کرد و فرمود: «من دعا کردم تا خداوند کسی را مهمان من کند که او را بیش از همگان دوست دارد، اکنون خدا را شکر می کنم که تو نزد من آمدی. یا علی، چه چیزی باعث شد که دیر آمدی؟».

حضرت علی(علیه السلام) عرضه داشت: «ای رسول خدا، هر بار که من درب خانه را زدم انس مرا به خانه شما راه نداد».

پیامبر رو به من کرد و فرمود: «ای انس، چرا حضرت علی(علیه السلام) را به خانه راه ندادی؟».

من در پاسخ گفتم که دوست داشتم تا این فضیلت برای یکی از افراد فامیل من باشد. (۱)

آنگاه حضرت علی(علیه السلام)، کنار پیامبر نشست و آن غذا را همراه پیامبر تناول نمود.

ص: ۵۲

۱- ۲۴. عن أنس قال: «كان عند النبي صلى الله عليه وآله وسلم طير، فقال: اللهم ائتنى بأحبّ خلقك إليك يأكل معي هذا الطير، فجاء عليّ بن أبي طالب فأكل معه. وعن أنس: قدّمت امرأه من الأنصار للنبيّ صلى الله عليه وآله وسلم طيراً، وأكل لقمه وقال: اللهم ائتنى بأحبّ الخلق إليك وإليّ، فأتى عليّ فضرب الباب، فقلت: من أنت؟ قال: عليّ، فقلت له: إنّه صلى الله عليه وآله وسلم عليّ حاجه! ثمّ أكل لقمه وقال مثل ذلك، فضرب الباب عليّ، فقلت: من أنت؟ قال: عليّ، فقلت له: إنّه عليّ حاجه، ثمّ أكل لقمه وقال مثل الأولى، فضرب عليّ، فقلت: من أنت؟ قال: عليّ، قلت: إنّ رسول الله عليّ حاجه، ثمّ أكل لقمه وقال مثل ذلك. قال: ثمّ ضرب عليّ ورفع صوته فقال صلى الله عليه وآله وسلم: يا أنس افتح الباب، قال: فدخل عليّ، فلما رآه تبسّم وقال لعلّي: الحمد لله الذي جعلك، فإنّي أدعو في كلّ لقمه أن يأتيني الله بأحبّ الخلق إليه وإليّ، فكنت أنت، قال عليّ: والذي بعثك، إنّي ضربت الباب ثلاث مرّات ويردّني أنس، فقال صلى الله عليه وآله وسلم: لم ردّدته؟ قلت: كنت أحبّ أن يأكل معك رجل من الأنصار، فتبسّم صلى الله عليه وآله وسلم وقال: لا يلام الرجل عليّ حبّ قومه»: ينابيع المودّة ج ۲ ص ۱۵۰، وذكّر هذا الحديث المشهور بالطائر المشوي مع اختصار في: تاريخ مدينة دمشق ج ۴۲ ص ۱۵۰، سنن الترمذی ج ۵ ص ۳۰۰، المستدرک للحاکم ج ۳ ص ۱۳۰.

خواننده محترم، این چهار داستانی بود که در آنها لبخند زیبای رسول خدا به تصویر کشیده شده بود.

اکنون به بحث در مورد آثار و فایده های لبخند می پردازیم.

ص: ۵۳

آیا می دانید که حالات چهره شما، می تواند نقش مهمی در احساسات و عواطف شما داشته باشد؟

شواهد علمی زیادی وجود دارد که ثابت می کند اگر شما در چهره خود حالت لبخند ایجاد کنید بعد از مدتی، احساس شادی در روان شما ایجاد خواهد شد و به عکس، اگر در چهره خود حالت غم ایجاد کنید دیری نمی پاید که احساس غم و ناراحتی وجود شما را فرا می گیرد. (۱)

«وینبوم» که یکی از فیزیولوژیست های مشهور جهان است اعتقاد دارد که هر گاه ما به چهره خود، حالت های مختلفی (از لبخند، غم، ترس و...) بدهیم در مغز ما هورمون های خاصی ترشح می شود و هر کدام از آن هورمون ها می تواند اثر خاصی بر جسم ما بگذارد.

عضله های صورت انسان که برای لبخند زدن یا نشان دادن خشم به کار گرفته می شوند، با سیستم عصبی که در مغز وجود دارند، در ارتباط هستند.

ص: ۵۴

هنگامی که پیام های عضله های صورت، توسط سیستم عصبی دریافت می شوند این سیستم عصبی به ترشح هورمون های مختلفی می پردازد؛ برای مثال لبخند زدن باعث ترشح هورمون های مثبت در بدن می شود.

دانشمندان آمریکایی که در زمینه لبخند تحقیق می کردند به این نتیجه رسیدند که هنگام لبخند زدن، تغییراتی در سیستم های بدن به وجود می آید که برای سلامتی ما بسیار مفید می باشند. (۱)

آنها به این نکته تأکید کرده اند که لبخند زدن (بیش از آنکه یک حالت اجتماعی دلیزیر باشد)، نقش بسیار بزرگی در سلامتی ما دارد و مانع مبتلا شدن ما به بیماری های مختلف می شود.

امروزه این نظریه که بسیاری از بیماری ها بر اثر احساساتی مثل ترس و نفرت، پیشرفت می کند، مورد قبول پزشکان قرار گرفته است.

هنگامی که هورمون های ناشی از فشار روانی به طور دائم و به مقدار زیاد در بدن ما تولید شود، سیستم دفاعی بدن ما نمی تواند وظیفه خود را به خوبی انجام دهد و زمینه مبتلا شدن به انواع بیماری ها فراهم می آید.

امروزه ثابت شده است که افراد شاد، بسیار کمتر از افرادی که دائماً نگران هستند، بیمار می شوند و کسانی که می توانند در هر شرایطی لبخند به لب داشته باشند به خودشان کمک بزرگی می کنند و آرامش و آسودگی خاطر را برای خود فراهم می کنند.

آیا تا به حال فکر کرده اید که چرا همیشه لبخند زدن با شادی و نشاط همراه است؟

ص: ۵۵

وینبوم (محقق فرانسوی)، در تحقیقات خود به این سؤال جواب داده است. او می گوید: «لبخند، باعث افزایش جریان خون در مغز می شود و همین امر موجب سرخوشی و سلامتی ما می شود و عملکردهای خلاقانه مغز ما را فعال می کند. در حالی که افسرده حالی و چهره افسرده، باعث کاهش جریان خون به مغز می گردد و در دراز مدت به سلامتی بدن ما آسیب می رساند. بنابراین افرادی که همواره با حالتی افسرده و غمگین در جامعه ظاهر می شوند خودشان باعث آن می شوند تا جریان خون به مغزشان، دچار کاهش شود و این به معنی آن است که مغز آنها به اندازه کافی تغذیه نشده و کارکرد مطلوبی نخواهد داشت» (۱).

من فکر می کنم دیگر برای شما واضح و روشن شد که اگر در دستورات اسلامی لبخند به عنوان صدقه معرفی شده (و می تواند روزی را زیاد کند، و هفتاد نوع بلا را از ما دور کند)، به چه علتی می باشد.

آری، وقتی شما همواره لبخند به لب داشته باشید، جریان خون کافی به مغز شما می رسد و این باعث می شود شما بتوانید بهتر فکر کنید و برای رونق کسب و کار خویش روشهای تازه ای را به کار گیرید و به این وسیله روزی شما زیاد شود.

اگر شما همواره لبخند به لب داشته باشید مغز سالمی خواهید داشت و معلوم است که اگر غذای کافی به مغز شما نرسد همه بدن شما دچار مشکل خواهد شد.

اکنون علم ثابت کرده است که قیافه اخمو داشتن موجب گرسنگی مغز

ص: ۵۶

می شود و لبخند موجب سلامتی آن می گردد و به همین دلیل است که اگر ما همواره گل لبخند به چهره داشته باشیم از بسیاری از بیماری ها در امان خواهیم بود.

محققان به این نتیجه رسیده اند که اگر افراد لبخند بزنند احساس شادی بیشتری می کنند و برای همین توصیه می کنند که بهتر است ما اول لبخند بزنیم و منتظر شادی باشیم نه اینکه منتظر بمانیم تا احساس شادی در ما بوجود آید و بعد لبخند بزنیم. (۱)

ص: ۵۷

۱- ۲۸. همان ص ۸۸.

با لبخند می توانید دوست داشتنی تر جلوه کنید

به هر کجای دنیا که بروید، انسان ها برای نشان دادن خوشحالی خود از لبخند استفاده می کنند و این به آن معنی است که لبخند یک زبان بین المللی است.

لبخند مشخص ترین احساس انسان می باشد؛ به طوری که از فاصله چهل و پنج متری، می توانید یک لبخند را تشخیص دهید در حالی که شما برای تشخیص احساس تعجب، خشم و ترس باید به یک فرد بسیار نزدیک شوید.

امروزه مشخص شده است افرادی که به سادگی لبخند می زنند از سلامت روانی و جسمانی بیشتری برخوردار هستند.

«تامکینز» روان شناسی که در مورد چگونگی لبخند زدن تحقیقات زیادی انجام داده و معتقد است که انسان ها زمانی لبخند می زنند که از احساسات منفی مثل درد، فشار و ترس رها شده باشند.

به همین خاطر است که لبخند تا این اندازه می تواند مایه آرامش ما شود. آن

لحظه ای که لبخند می زنید احساس های منفی مثل ترس و غم در وجود شما از بین می رود.

بد نیست مطلبی هم در مورد لبخند کودکان بشنوید:

دکتر «برتون وایت» متخصص کودکان، در مورد لبخند نوزادان و کودکان مطالعاتی انجام داده است و به این نتیجه رسیده است که نوزادی که لبخند می زند در واقع می خواهد اطمینان پیدا کند که از طرف مقابل خود، پاسخ مثبتی دریافت خواهد کرد. کودک دوست دارد هر وقت که ممکن باشد لبخندی بزند و این لبخند یک مکانیزم قوی برای ادامه زندگی او می باشد و کمتر بزرگسالی است که مغلوب لبخند زیبای یک کودک نشود.

لبخند وسیله قدرتمندی است که کودک به وسیله آن از دریافت عشق و محبت مادر خود، اطمینان پیدا می کند و به راحتی که کودکان هنگام لبخند زیباتر و جذاب تر به نظر می رسند و همین به پدر و مادر کمک می کند تا کودک خود را دوست داشته باشند.

لبخند کودک، تنها پاداشی است که پدر و مادر برای تحمّل آن همه سختی دریافت می کنند؛ اما همین کافی است.

تحقیقات نشان می دهد کودکانی که با آمادگی بیشتر و به دفعات بیشتر لبخند می زنند، شانس بیشتری برای رسیدن به آینده بهتر دارند، آینده ای که در آن به صورت شخصی برون گرا و مؤثر برای جامعه خود شکوفا شوند. (۱)

نکته دیگر این که وقتی ما می بینیم کودکان به این راحتی و به این سرعت، لبخند می زنند می توانیم به این نتیجه برسیم که حالت طبیعی ما انسان ها،

ص: ۵۹

شادی می باشد و غم و اندوه، یک حالت غیر طبیعی است و به همین دلیل است که غم و اندوه، انسان را بیمار می کند.

آیا تا به حال به این نکته فکر کرده اید که لبخند زدن، ساده ترین حالتی است که می توانیم به چهره خود بدهیم.

لبخند به راحتی به چهره ما می نشیند اما اگر بخواهیم غم و اندوه را به چهره خود بنشانیم باید عضلات چهره خود را منقبض کنیم و همین باعث می شود که دیگر به صورت جذاب به نظر نرسیم.

افرادی که زیاد لبخند می زنند در نظر دیگران، به صورت افرادی دوست داشتنی، مهربان و خونگرم جلوه می کنند که می توان به راحتی با آنها رابطه برقرار کرد.

اما افرادی که به سختی لبخند می زنند در نظر دیگران به صورت انسان هایی گوشه گیر، درون گرا و سرد جلوه می کنند.

انسان ها به طور غریزی جذب افرادی می شوند که زیاد لبخند می زنند برای همین اگر می خواهید دیگران را به سوی خود جذب کنید سعی کنید همواره لبخندی به لب داشته باشید.

حتماً این سخن را شنیده ای که می گویند: «بخند تا دنیا به تو بخندد». آری هنگامی که شما با لبخندی زیبا در جامعه ظاهر می شوید به تمام دنیا پیام عشق و محبت ارسال می دارید و برای همین می توانید افراد با نشاط و پر انرژی را به سوی خود جذب کنید.

همیشه به یاد داشته باشید که توانایی لبخند زدن، هدیه ای است الهی که

فقط به ما انسان ها عنایت شده است و هیچ مخلوق دیگری در روی زمین از آن بهره مند نیست.

هدف خداوند از دادن این نعمت به ما این بوده است که ما انسان ها به راحتی بتوانیم به یکدیگر نزدیک شده و با یکدیگر دوست شویم.

ص: ۶۱

لبخند همان اکسیر جوانی است

ما باید توجه داشته باشیم که لبخندی که برای مسخره کردن دیگری باشد، نه تنها برای ما آرامش را به ارمغان نمی آورد بلکه باعث ناراحتی فرد دیگری شده و به همین دلیل بعد از مدتی انرژی منفی آن، گریبان گیر خود ما می شود و ما را دچار غم و اندوه می کند.

همواره سعی کنید هنگام لبخند از صمیم قلب به طرف مقابل خود محبت بورزید و بدانید فقط در این صورت است که می توانید در قلب او نفوذ کنید.

ما انسان ها به راحتی می توانیم لبخندی را که نشانه عشق و محبت باشد از لبخندی که از روی اجبار باشد تشخیص دهیم.

شما باید تلاش کنید تا همه مردم را دوست داشته باشید و باور کنید که این یکی از بهترین راههای جذب رحمت الهی می باشد.

اکنون که عشق به همه مردم را در قلب خویش جای دادید می توانید لبخندی دلنشین هم به لب داشته باشید به گونه ای که هر کس شما را ببیند

مجدوب لبخندتان شود و به سوی شما کشیده شود و شما را در راه رسیدن به هدف و آرمان زیبایتان، یاری کند.

در روانشناسی لبخند، به این نکته تأکید می شود که ما باید از صمیم قلب احساس کنیم که نسبت به خود و دیگران وظیفه ای داریم و آن وظیفه همان لبخند زدن و شاد جلوه کردن است.

لبخند می تواند چرخ های زندگی اجتماعی ما را روغن کاری کند و جامعه ما را لذت بخش کند، شما تصور کنید که اگر در روابط اجتماعی ما لبخند وجود نداشته باشد چقدر روابط بین فردی ما با مشکل روبرو می شود.

لبخند، پیام آور دوستی و محبت می باشد و باعث می شود که ما احساس بهتری نسبت به زندگی و جهان پیرامون خود داشته باشیم.

افرادی که همواره با چهره ای اخمو با دنیا برخورد می کنند، معمولاً در درون خود احساس وحشت می کنند و آنها در واقع، تنش های درونی و خجالت خود را در پشت چهره عبوس خود پنهان می کنند .

اما افرادی که در جامعه با لبخند ظاهر می شوند به این وسیله نشان می دهند که شخصیتی مهربان و اجتماعی و خوش قلب دارند.

شاید شما خیال کنید که با لبخند زدن، مردم شما را فردی غیر جدی بدانند اما باید بدانید این لبخند تغییراتی بسیار اساسی در جسم و روان شما به وجود می آورد که نمونه بارز آن شادمانی است و در این حالت تمام جسم شما تنظیم شده و ذهنتان شفاف تر می شود.

آیا شما سخنی در مورد اکسیر جوانی شنیده اید؟

اکنون بدانید که لبخند بهترین اکسیر جوانی است که بشر در اختیار دارد، چیزی که برای همه ما قابل دسترس است.

لبخند زدن باعث می شود تا شما جذاب تر، زنده تر و جوان تر به نظر بیایید.

به هر حال می توان در مورد فایده های لبخند زیاد سخن گفت، لبخند زدن می تواند فشار روانی بر شما را کاهش دهد و در واقع موجب گردد تا شما احساس خوشبختی و شادی کنید.

این نکته را هیچ گاه از یاد نبرید که لبخند، واقعیتی شیرین است و زندگی را به کام شما دلنشین می کند.

ص: ۶۴

آیا از پیام‌های غیر کلامی استفاده می‌کنید

روان‌شناسان در تحقیقات خود به این نتیجه رسیده‌اند که در ارتباط میان انسان‌ها ۷۰٪ پیام‌ها با زبان بدن (حالات و نشانه‌های غیر کلامی) صورت می‌گیرد و فقط ۳۰٪ پیام‌ها با سخن گفتن منتقل می‌شود. (۱)

در مورد پیام‌های غیر کلامی، سخن بسیار گفته شده است و محققان در زمینه مقایسه پیام‌های کلامی و غیر کلامی، بررسی‌هایی انجام داده‌اند.

اگر دقت کنید متوجه می‌شوید که واکنش به پیام‌های غیر کلامی بسیار سریع‌تر از واکنش به پیام‌های کلامی است. وقتی طرف مقابل شما به روی شما تبسم می‌زند یا به شما خیره می‌شود، در تفسیر و واکنش به این علامت‌ها درنگ نمی‌کنید؛ به بیان دیگر ما نیازی به فکر کردن برای درک این پیام‌های غیر کلامی نداریم.

اما در زمینه پیام‌های کلامی، ما نیاز به زمان بیشتری داریم تا منظور طرف مقابل را درک کنیم؛ چون فهم و درک یک پیام کلامی نیاز به فکر کردن

ص: ۶۵

خلاصه آن که پیام های غیر کلامی در مقایسه با پیام های کلامی، کمتر مورد بازبینی آگاهانه قرار می گیرند؛ به این معنا که ما به سرعت می توانیم به مقصود و معنای این پیام ها پی ببریم.

جالب است بدانید که پیام های غیر کلامی از نظر فرهنگی، همگانی هستند و در هر زمان و مکانی به کار می آیند. وقتی شما با فردی روبرو می شوید که زبان او با زبان مادری شما فرق دارد و قادر به ایجاد ارتباط کلامی نیستید، می توانید با همین لبخند، صمیمیت خود را به قلب او ارسال کنید.

از طرف دیگر در ارزیابی هایی که انجام شده این نکته روشن شده است که اثر پیام های غیر کلامی (مثل دست دادن، لبخند زدن و...) سه تا چهار برابر اثر پیام های کلامی می باشد.

یکی از مهمترین مهارتهای گفتگو با دیگران از ناحیه مهارت «زبان تن»، جلوه پیدا می کند و تحقیقات نشان داده است که «زبان تن» قبل از اینکه ما حرفی به زبان بیاوریم احساسات و نگرش های ما را به دیگران مخابره می کند.

اغلب کسانی که در گفتگو و ارتباط برقرار کردن با دیگران مشکل دارند، متوجه نیستند که حالت بدن آنها، دلیل اصلی عدم موفقیت آنها در زمینه ارتباطات است.

ما همواره با نخستین علامت ها و اشاره هایی که به مخاطبان خود ارسال می کنیم درک می شویم و مورد قضاوت قرار می گیریم و اگر این علامت اولیه، دوستانه نباشد داشتن یک صحبت خوب و خوشایند دشوار می شود.

ص: ۶۶

شما می توانید با رعایت روشهایی که در علم «زبان تن» مورد بحث قرار می گیرد، کاری کنید که نخستین اشاره های بدن شما، به نفع شما (و نه بر ضرر شما) کار کنند.

وقتی شما از زبان تن استفاده می کنید در اصل، پیامی به این شرح را به مخاطب خود مخابره می کنید: «من شخصی دوست داشتنی هستم و اگر تو بخواهی حاضرم با تو ارتباط برقرار کنم».^(۱)

لازم به ذکر است که پیام های غیر کلامی به پنج شیوه به مخاطب ارسال می شود:

۱. حالات چهره: سخنور رومی "سیسرون" بیش از دو هزار سال قبل گفته است: «چهره، تصویر روح است». امروزه علم روان شناسی این مطلب را ثابت کرده است که احساسات و عواطف ما در چهره ما منعکس می شود.

۲. تماس چشمی: شعرای قدیمی چشم را پنجره ای برای روح می دانستند؛ زیرا عموماً از این پنجره می توان نکات زیادی را درباره احساسات دیگران به دست آورد.

روان شناسان، نگاه معمولی و مداوم مخاطب به شما را نشانه دوستی و محبت می دانند؛ ولی اگر مخاطب شما از تماس چشمی دوری کند این چنین نتیجه گیری می کنند که او شما را دوست ندارد و یا این که فردی خجالتی است.

۳. تن صدا: زیر و بم صدا، بلندی، آهنگ و سرعت صدای ما، معانی زیادی را به دیگران منتقل می کند که ما در ارتباط خود با دیگران باید به این نشانه ها توجه کنیم.

ص: ۶۷

معمولاً سرعت کم و تغییر کم در زیر و بم صدا نشان دهنده هیجان های منفی مثل غم، خشم و ترس می باشد و در مقابل اگر شما با سرعت زیاد سخن بگویید و در هنگام سخن گفتن، دائماً زیر و بم صدای خود را تغییر دهید، این نشانه هیجان های مثبت مانند خوشحالی، فعالیت و تعجب است.

۴. حالت بدن: حالت های مختلف بدن، حرکات سر و دست، لرزش و یا آرامش بدن، پیام های زیادی را به مخاطب منتقل می کند.

روان شناسان معتقدند که ما با حرکات بدنی خود به ابراز حالت های عاطفی پرداخته و به نحوی به کنترل دیگران می پردازیم.

شما می توانید از راه دیدن، نحوه راه رفتن، حرکت کردن و تغییر دادن وضعیت بدن، به اضطراب، افسردگی، نگرانی و یا بر عکس به تحرک، آرامش و خوشحالی طرف مقابل خود پی ببرید.

۵. تماس بدنی: تماس بدنی با توجه به عوامل مختلف میزان آشنایی، عاطفه، تسلط، مراقبت و غیره را ارسال نماید. این که لمس کننده، دوست یا غریبه باشد و مدت تماس، کوتاه یا طولانی، آهسته و یا سخت باشد، می تواند در پیام ارسالی اثر بگذارد. (۱)

اکنون که با شیوه های مختلف ارسال پیامهای غیر کلامی آشنا شدید توجه شما را به پیامهایی که با چهره می توانید ارسال کنید، جلب می کنم:

در چهره انسان، در همان سال های اولیه زندگی، هیجان های مختلف به وضوح و روشنی جلوه می کند که مهم ترین آنها: خشم، ترس، شادی، غم، تعجب و تنفر می باشد.

ص: ۶۸

ما می‌توانیم محبت، عشق، صمیمیت، تنفر و خشم خود را با چهره خود به مخاطب خود ارسال کنیم و معلوم است که اگر پیامهای دوستانه برای مخاطبان خود ارسال کنیم پیامهای دوستانه نیز دریافت خواهیم کرد.

شما با لبخند می‌توانید بهترین پیامها را در کمترین زمان ممکن به مخاطب خود مخابره کنید.

لبخند، نشانه تمایل شما به سخن گفتن و ایجاد رابطه می‌باشد و شما با لبخند، پیام عشق و زیبایی را به طرف مقابل خود ارسال می‌کنید.

وقتی تبسم می‌کنید نشان می‌دهید که برای طرف مقابل، شخصیت مثبتی قائل شده‌اید و مخاطب شما هم وقتی تبسم شما را می‌بیند آن را به حساب تعریف و تمجید می‌گذارد و معمولاً احساس خوبی نسبت به شما پیدا می‌کند و برای همین است که مخاطب شما هم در جواب لبخند شما، لبخند می‌زند و در همین موقع است که فرصت طلایی برای ایجاد ارتباط به وجود می‌آید.

لبخند می‌تواند مخاطب شما را در موقعیتی قرار دهد که به صحبت کردن با شما علاقه نشان بدهد و به همین دلیل شما شانس بیشتری برای رسیدن به هدف خود خواهید داشت.

گشاده رویی شما حکایت از آمادگی فکری و ذهنی شما برای ایجاد رابطه دارد و برای همین مخاطب به سخنان شما گوش می‌سپارد و زمینه آغاز یک همکاری خوب فراهم می‌شود.

به شاد بودن اهمیت بیشتر بدهیم

آیا می دانید هیچ پیوند عمیقی بین ما انسان ها به وجود نمی آید مگر اینکه با لبخند و شادمانی همراه باشد؟

به راستی در جهانی که انسان ها تلاش می کنند روی منفی ها و کمبودها تمرکز کنند، لبخند زدن نیاز به شجاعت دارد.

آیا شما می دانید که لبخند نیرومندترین قدرت برای ایجاد خلاقیت و معنویت است؟

چرا ما این گونه تربیت شده ایم که معنویت را با غم و ناراحت بودن، همراه می دانیم در حالی که همین لبخند می تواند درهای آسمانی معنویت را به روی ما بگشاید!

اگر شما بخواهید در زندگی شاد باشید باید ذهنتان را به سوی دارایی ها و نعمتهایی که خدا به شما داده است متمرکز کنید.

در این صورت است که دنیا در چشم شما زیبا جلوه می کند چون ذهن خود

ص: ۷۰

را به سوی زیبایی‌ها و نعمتهایی که خدا به شما داده است متمرکز کرده اید.

در طول تاریخ، بزرگان بشریت، همواره بر ضرورت شادمانی تأکید کرده اند برای مثال "سوفوکلس" ۴۵۱ سال پیش از میلاد، به شاگردانش گفت: «انسانی که شادمانی از وجودش رخت بر بسته است، دیگر زندگی نمی‌کند، بلکه او را باید مرده پنداشت».^(۱)

اکنون دیگر شما می‌دانید که یکی از بهترین راهها برای شادمان نمودن خود و دیگران، لبخند زدن می‌باشد.

شادمانی بهترین وضعیت مطلوب ذهنی ما می‌باشد و به این دلیل می‌تواند ما را در کسب راه‌های خلاقانه یاری بخشد.

هنگامی که احساس شادمانی و رضایت مندی می‌کنیم و زمانی که شاد هستیم، آغوشمان به روی زندگی گشوده است و آنگاه است که همه چیز را زیبا می‌بینیم و بهتر از عهده مشکلات روزانه خود بر می‌آییم.

آری، هیچ راهی مطمئن‌تر از لبخندی که از صمیم دل باشد برای دوستی میان ما انسان‌ها وجود ندارد.

حتماً دیده‌اید که چگونه یک لبخند توانسته است رابطه‌ای را که تا لحظاتی پیش پر از تنش و اضطراب بوده است، به پیوندی گرم و صمیمی تبدیل کند.

لبخندی که بر لبهای شما می‌نشیند هم خودتان را غرق شادی می‌کند و هم دیگران را از محبت و صمیمیت، سیراب می‌سازد و به این وسیله شما برای شادمانی جامعه خود، گامی بزرگ برداشته‌اید.

همین لبخند شما می‌تواند یخ‌های بی‌تفاوتی را در جامعه آب کند و شور

ص: ۷۱

محبت را در دل‌های همگان، زنده نماید.

نکته قابل توجه دیگر اینکه ما انسان‌ها همواره آماده ایم که با بروز کوچکترین حادثه ناخوشایند به استقبال احساسات منفی مثل خشم، تنفر، کینه و افسردگی برویم و به زمین و زمان بد بگوییم.

هنگامی که چراغ راهنمایی، کمی دیرتر سبز می‌شود، وقتی که پشت ترافیک گیر می‌افتیم، زمانی که هوا آن‌طور که دلمان می‌خواهد نیست؛ عصبانی و ناراحت می‌شویم و در دام افکار و احساسات منفی گرفتار می‌آییم.

جالب این است که همه ما می‌دانیم این افکار و احساسات منفی، نمی‌توانند مشکلات ما را بر طرف سازند بلکه به مشکلات ما می‌افزایند.

هنگامی که شما لبخند می‌زنید در واقع با این کار رضایت خاطر، آرامش باطن و اعتماد به نفس خویش را نشان می‌دهید.

همه روان‌شناسان لبخند را به عنوان نماد آرامش و اعتماد به نفس می‌شناسند.

کسی که در زندگی همواره لبخند به لب دارد به خاطر این است که او به گونه‌ای دیگر به دنیا نگاه می‌کند، او دنیا را به چشم مثبت‌اندیشی می‌بیند و برای همین همواره شاد می‌باشد.

ما باید تلاش کنیم که همواره نیمه پر زندگی را ببینیم و چون در کنار پنجره زندگی می‌ایستیم، زیبایی‌هایش را ببینیم و لذت ببریم.

باید در زندگی به نعمت‌هایی که خدا به ما داده است تمرکز کنیم نه اینکه همواره به نداشته‌ها فکر کنیم.

این گونه ما می توانیم شکر واقعی نعمتهای خدا را کنیم و معلوم است که شکر نعمت، نعمت افزون کند.

نگرانی و افسردگی بیشتر مردم به خاطر فردای نامعلوم است، اما چرا ما شادی امروز را فدای آینده ای نامعلوم می کنیم؟

زندگی کردنی که در آن فقط به فردای بهتر و بهتر بیندیشیم، فریبی بیش نیست، کسی که این گونه زندگی می کند، شادمانی امروز خود را از دست می دهد.

زندگی یک فرصت است و اگر می خواهید خوشبخت باشید سعی کنید از این فرصت لذت ببرید نه اینکه در انتظار فردا بمانید که چون به فردا رسیدید خوشبختی را در آغوش بگیرید.

زندگی مقصد نیست، زندگی یک سفر است و آنانی که این را می دانند هر لحظه این سفر را با لبخند خویش زیبا و زیباتر می کنند.

«پایان»

ص: ۷۳

قبض الله روح المؤمن صعد ملكاه إلى السماء فقالا: يا رب، عبدك ونعم العبد، كان سريعاً إلى طاعتك بطيئاً عن معصيتك، وقد قبضته إليك فما تأمرنا من بعده؟ فيقول الجليل الجبار: اهبطا إلى الدنيا وكونا عند قبر عبدى ومجدانى وسبحانى وهللانى وكبرانى، واكتبا ذلك لعبدى حتى أبعثه من قبره، ثم قال لى: ألا أزيدك؟ قلت: بلى، فقال: إذا بعث الله المؤمن من قبره خرج معه مثال يقدمه أمامه، فكلما رأى المؤمن هولاً من أهوال يوم القيامة قال له المثال: لا تجزع ولا تحزن، وابشر بالسرور والكرامه من الله عز وجل، فما يزال يبشّره بالسرور والكرامه من الله سبحانه حتى يقف بين يدى الله عز وجل ويحاسبه حساباً يسيراً، ويأمر به إلى الجنّة والمثال أمامه، فيقول له المؤمن: رحمك الله، نعم الخارج معى من قبرى! ما زلت تبشّرنى بالسرور والكرامه من الله عز وجل حتى كان، فمن أنت؟ فيقول له المثال: أنا السرور الذى أدخلته على أخيك المؤمن فى الدنيا، خلقتنى الله لأبشرك: الكافى ج ٢ ص ١٩٠، ثواب الأعمال ص ١٥٠، ٢٠٠، الأمالى للمفيد ص ١٧٨، الأمالى للطوسى ص ١٩٦، بحار الأنوار ج ٧ ص ١٩٧، ج ٧١ ص ٢٨٤، ج ٧٩ ص ١٧٦، جامع أحاديث الشيعة ج ١٥ ص ٥٣٧، تفسير نور الثقلين ج ٥ ص ٥٣٨، مكياى المكارم ج ١ ص ٤٥٢.

(٨) عن أبى عبد الله عليه السلام قال: «أوحى الله عز وجل إلى داوود عليه السلام: إن العبد من عبادى ليأتينى بالحسنه فأبيحه جنتى، قال: فقال داوود: يا رب، وما تلك الحسنه؟ قال: يدخل على عبدى المؤمن سروراً ولو بتمره، قال: فقال داوود عليه السلام: حق لمن عرفك أن لا يقطع رجاءه منك»: كتاب المؤمن للحسين بن سعيد ص ٥٦، الكافى ج ٢ ص ١٨٩، الأمالى للصدوق ص ٧٠١، ثواب الأعمال ص ١٣٥، بحار الأنوار ج ٧١ ص ٢٨٢، عدّه الداعى ص ١٨١، جامع أحاديث الشيعة ج ١٥ ص ٥٣٤، أعلام الدين فى صفات المؤمنين ص ٤٤٥.

(٩) عن أبى عبد الله عليه السلام: «أحب الأعمال إلى الله عز وجل الصلاه»: الكافى ج ٣ ص ٢٦٤، دعائم الإسلام ج ١ ص ١٣٦، كتاب من لا يحضره الفقيه ج ١ ص ٢١٠، وسائل الشيعة ج ٤ ص ٣٨.

عن أم فروه قالت: «قال رسول الله عليه السلام: أحب الأعمال إلى الله عز وجل الصلاه فى أول وقتها»: المغنى لابن قدامه ج ١ ص ٤٠٤، مسند أحمد ج ٦ ص ٣٧٥، المعجم الأوسط ج ١ ص ٢٦٣، ج ٣ ص ٣٢٧، المعجم الكبير ج ٢٥ ص ٨٢، سنن الدارقطنى ج ١ ص ٢٥٧، التمهيد لابن البرج ج ٤ ص ٣٤١، كنز العمال ج ٧ ص ٤١٤، أسد الغابه ج ٥ ص ٦٠٨.

(١٠) عن أبى عبد الله، عن أبيه، عن على بن الحسين عليهم السلام، قال: «قال رسول الله: إن أحب الأعمال إلى الله عز وجل

إدخال السرور على المؤمنين»: الكافي ج ٢ ص ١٨٩.

عن أبي الجارود ، عن أبي جعفر: «إِنَّ أَحَبَّ الْأَعْمَالِ إِلَى اللَّهِ إِدْخَالَ السَّرُورِ عَلَى الْمُؤْمِنِينَ...»: المحاسن ج ٢ ص ٣٨٨، مصادقه الإخوان ص ٤٤.

عن أبي عبد الله عليه السلام: «... وأفضل الأعمال عند الله إدخال السرور على المؤمن»: كامل الزيارات ص ٢٧٧.

(١١) عن جرير: «ولا- رآني رسول الله إلا تبسم في وجهي»: مسند أحمد ج ٤ ص ٣٥٨، صحيح البخاري ج ٧ ص ٩٤، صحيح مسلم ج ٧ ص ١٥٧، سنن ابن ماجه ج ١ ص ٥٦، سنن الترمذي ج ٥ ص ٣٤٣.

(١٢) سمعت أبا جعفر عليه السلام يقول: «قال رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم: من سرّ مؤمناً فقد سرّني ، ومن سرّني فقد سرّ الله»: الكافي ج ٢ ص ١٨٨، مصادقه الإخوان ص ٦٢، وسائل الشيعة ج ١٦ ص ٣٤٩، مستدرک الوسائل ج ١٢ ص ٣٩٤، الفصول المهمّة ج ٣ ص ٣٨٣، بحار الأنوار ج ٧١ ص ٢٨٧. عن الصادق صلى الله عليه وآله وسلم: «من سرّ مؤمناً فقد سرّني ، ومن سرّني فقد سرّ رسول الله ، ومن سرّ رسول الله فقد سرّ الله ، ومن سرّ الله أدخله الجنّة»: فقه الرضا ص ٣٧٤.

(١٣) عن أبي عبد الله صلى الله عليه وآله وسلم قال: «لا يرى أحدكم إذا أدخل على مؤن سروراً أنه عليه أدخله فقط ، بل والله علينا، بل والله على رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم»: الكافي ج ٢ ص ١٨٩، وسائل الشيعة ج ١٦ ص ٣٥٠، بحار الأنوار ج ٧١ ص ٢٩٠.

(١٤) عن إسحاق بن عمّار قال: «لما كثر مالي أجلس على بابي بواباً؛ يرد عني فقراء الشيعة، فخرجت إلى مكّة في تلك السنة فدخلت على أبي عبد الله عليه السلام ، فسلمت عليه فردّ عليّ بوجه قاطب مزور، فقلت له: جُعلت فداك، ما الذي غيرك لي حالي عندك؟ قال: الذي غيرك للمؤمنين، قلت: جُعلت فداك، والله إنني لأعلم أنّهم على دين الله ، ولكن خشيت الشهره على نفسي، قال: يا إسحاق ، أما علمت أنّ المؤمنين إذا التقيا فتصافحا أنزل الله عزّ وجلّ بينهما منه رحمه؟...»: مستدرک الوسائل ج ٩ ص ٦٧، بحار الأنوار ج ٥ ص ٣٢٣، جامع أحاديث الشيعة ج ١٥ ص ٥٨١، مستدرک الوسائل ج ٢ ص ٧٠٩، مستدرک الوسائل ج ٢١٣٣.

(١٥) عن إسحاق بن عمّار قال: قال أبو عبد الله عليه السلام: «أحسن يا إسحاق إلى أوليائي ما استطعت ، فما أحسن مؤن إلى مؤن ولا- أعانه ، إلاّ خمش وجه إبليس وقرح قلبه»: الكافي ج ٢ ص ٢٠٧، وسائل الشيعة ج ١٦ ص ٣٧٧، بحار الأنوار ج ٧١ ص ٣٠١.

(١٦) عن أمير المؤمنين عليه السلام: «المؤمن بشره في وجهه وحزنه في قلبه»: نهج البلاغه ج ٤ ص ٧٨، عيون الحكم

والمواعظ ص ١٥٠ مع اختلافٍ يسير، شرح نهج البلاغه لابن أبي الحديد ج ١٩ ص ٢٤٥.

(١٧) كان رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم يقول: «إِنَّ اللَّهَ يَبْغِضُ الْمَعْبُوسَ فِي وَجْهِ إِخْوَانِهِ»: كُنز العَمَإِل ج ٤٤١٣، الجامع الصغير ج ١ ص ٢٨٣ مع اختلافٍ يسير، كشف الخفاء ج ١ ص ٢٤٨.

(١٨) عن أبي عبد الله عليه السلام: «بَاكُرُوا بِالصَّدَقَةِ ، فَإِنَّ الْبَلَايَا لَا تَتَخَطَّاهَا، وَمَنْ تَصَدَّقَ بِصَدَقَةٍ أَوَّلَ النَّهَارِ ، دَفَعَ اللَّهُ عَنْهُ شَرَّ مَا يَنْزِلُ مِنَ السَّمَاءِ فِي ذَلِكَ الْيَوْمِ...»: كتاب من لا يحضره الفقيه ج ٦٧٢، وسائل الشيعة ج ٩ ص ٣٧١.

عن أمير المؤمنين عليه السلام عن النبي صلى الله عليه وآله وسلم: «بَاكُرُوا بِالصَّدَقَةِ ، فَمَنْ بَاكُرَ بِهَا لَمْ يَتَخَطَّاهُ الدُّعَاءُ»: عيون أخبار الرضا ج ١ ص ٦٧.

عن أنس قال: «بَاكُرُوا بِالصَّدَقَةِ ، فَإِنَّ الْبَلَاءَ لَا يَتَخَطَّى الصَّدَقَةَ»: السنن الكبرى ج ٤ ص ١٨٩، الجامع الصغير ج ١ ص ٤٨٢.

(١٩) عن أبي جعفر عليه السلام: «الْبِرُّ وَالصَّدَقَةُ يَنْفِيَانِ الْفَقْرَ وَيَزِيدَانِ فِي الْعَمْرِ وَيُدْفَعَانِ عَنْ صَاحِبَيْهِمَا سَبْعِينَ مِثَّةَ السُّوءِ»: الكافي ج ٤ ص ٢، الخصال ص ٤٨، ثواب الأعمال ص ١٤١، كتاب من لا يحضره الفقيه ج ٢ ص ٦٦، وسائل الشيعة ج ٩ ص ٥٢.

عن أبي عبد الله عليه السلام: «صَدَقَةُ الْعَلَانِيَةِ تَدْفَعُ سَبْعِينَ نَوْعًا مِنْ أَنْوَاعِ الْبَلَاءِ...»: ثواب الأعمال ص ١٤٣.

(٢٠) عن أبي الدرداء: «كَانَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ إِذَا حَدَّثَ بِحَدِيثٍ تَبَسَّمَ فِي حَدِيثِهِ»: مكارم الأخلاق ص ٢١، بحار الأنوار ج ١٦ ص ٢٩٨، سنن النبي ص ١٢١.

عن أبي الدرداء: «مَا رَأَيْتُ أَوْ مَا سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ يَحَدِّثُ حَدِيثًا إِلَّا تَبَسَّمَ»: مسند أحمد ج ٥ ص ١٩٨، تاريخ مدينة دمشق ج ٤٧ ص ١٨٨.

(٢١) عن ابن مسعود ، عن رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم: «إِنَّهُ تَبَسَّمَ فَقُلْتُ: مَا لَكَ يَا رَسُولَ اللَّهِ تَبَسَّمْتَ؟ فَقَالَ: عَجِبْتُ مِنَ الْمُؤْمِنِ وَجَزَعَهُ مِنَ السَّقَمِ، وَلَوْ يَعْلَمُ مَا لَهُ فِي السَّقَمِ مِنَ الثَّوَابِ لَأَحَبَّ أَنْ لَا يَزَالَ سَقِيمًا حَتَّى يَلْقَى رَبَّهُ عَزَّ وَجَلَّ»: الأمالي للصدوق ص ٥٩٠، التوحيد للشيخ الصدوق ص ٤٠٠، وسائل الشيعة ج ٢ ص ٤٠٢، بحار الأنوار ج ٧٨ ص ٢٠٦.

(٢٢) عن أم سلمة وسلمان الفارسي وعلي بن أبي طالب عليه السلام ، وكلّ قالوا: «إِنَّهُ لَمَّا أُدْرِكَتْ فَاطِمَةُ بِنْتُ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ مَدْرَكَ النِّسَاءَ، خَطَبَهَا أَكْبَابِرُ قُرَيْشٍ مِنْ أَهْلِ الْفَضْلِ وَالسَّابِقَةِ فِي الْإِسْلَامِ وَالشَّرَفِ وَالْمَالِ، وَكَانَ كُلُّهَا ذَكَرَهَا رَجُلٌ مِنْ

قريش لرسول الله صلى الله عليه وآله وسلم ، أعرض عنه رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم بوجهه، حتى كان الرجل منهم يظن في نفسه أن رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم ساخط عليه أو قد نزل على رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم فيه وحى من السماء... ثم إن علي بن أبي طالب عليه السلام حلّ عن ناضحه وأقبل يقوده إلى منزله ، فشده فيه ولبس نعله، وأقبل إلى رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم فكان رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم في منزل زوجته أم سلمة ابنه أبي أمية بن المغيرة المخزومي، فدق علي عليه السلام الباب فقالت أم سلمة: من في الباب؟ فقال لها رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم من قبل أن يقول علي: أنا عليّ: قومي يا أم سلمة فافتحي له الباب ومريه بالدخول، فهذا رجل يحبّه الله ورسوله ويحبّهما ، فقالت أم سلمة: فداك أبي وأمي ، ومن هذا الذي تذكر فيه هذا وأنت لم تراه؟ فقال: مه يا أم سلمة ، فهذا رجل ليس بالخرق ولا بالترق، هذا أخي وابن عمي وأحبّ الخلق إليّ... ثم إنه دخل على رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم فقال: السلام عليك يا رسول الله ورحمه الله وبركاته، فقال له النبي صلى الله عليه وآله وسلم: وعليك السلام يا أبا الحسن ، اجلس، قالت أم سلمة: فجلس علي بن أبي طالب بين يدي رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم وجعل ينظر إلى الأرض كأنه قصد لحاجه وهو يستحي أن يديها ، فهو مطرق إلى الأرض حياءً من رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم فقالت أم سلمة: فكأن النبي صلى الله عليه وآله وسلم علم ما في نفس علي عليه السلام فقال له: يا أبا الحسن إنني أرى أنك أتيت لحاجه؟ فقل ما حاجتك؟ وابد ما في نفسك، فكل حاجه لك عندي مقضيه. قال علي عليه السلام: فقلت: فداك أبي وأمي ، إنك لتعلم أنك أخذتني من عمك أبي طالب ومن فاطمه بنت أسد وأنا صبي لا عقل لي، فغذيتني بغذائك، وأدبتني بأدبك ، فكنت لي أفضل من أبي طالب ومن فاطمه بنت أسد في البرّ والشفقة، وإن الله تعالى هداني بك... وإنك والله يا رسول الله ذخرى وذخيرتي في الدنيا والآخرة، يا رسول الله فقد أحببت مع ما شدّ الله من عضدي بك، أن يكون لي بيت وأن تكون لي زوجه أسكن إليها، وقد أتيتك خاطباً راغباً أخطب إليك ابنتك فاطمه، فهل أنت مزوجي يا رسول الله؟ قالت أم سلمة: فرأيت وجه رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم يتهلل فرحاً وسروراً ، ثم تبسم في وجه علي صلى الله عليه وآله وسلم... ولكني قد زوجتك بالدرع ورضيت بها منك...»: كشف الغمّه ج ١ ص ٣٦٣، بحار الأنوار ج ٤٣ ص ١٢٤.

(٢٣) عن خالد بن ربعي، قال في حديث طويل أخذنا منه موضع الحاجه: «... أعرض الحديقه التي غرسها رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم لي على التجار، قال: فدخل سلمان إلى السوق، وعرض الحديقه فباعها باثنى عشر ألف درهم... والدرهم مصبوه بين يديه، حتى اجتمع إليه أصحابه، فقبض قبضه قبضه، وجعل يعطى رجلاً رجلاً، حتى لم يبق معه درهم واحد... فما لبث أن أتى أبي صلى الله عليه وآله وسلم ومعه سبعة دراهم سود هجريه ، ثم قال: يا حسن، قم معي فأتيا السوق، فإذا هما برجل واقف وهو يقول: من يقرض الملى الوفي؟ قال: يا بني، تعطيه... فمضى علي عليه السلام فلقه أعرابي ومعه ناقه، فقال:

يا عليّ، اشتر منّي هذه الناقة، قال: ليس معي ثمنها، قال: فإنّي أنظر ك به إلى القبض، قال: بكم يا أعرابي؟ قال: بمئة درهم، قال علي عليه السلاممخذاها يا حسن، فأخذها، فمضى علي عليه السلام، فلقية أعرابي آخر، المثل واحد والثياب مختلفه، فقال: يا علي، تبيع الناقة؟... فلك سبعون ومئة درهم، قال علي عليه السلام: خذ السبعين والمئة وسلّم الناقة، المئة للأعرابي الذي باعنا الناقة، والسبعون لنا نبتاع بها شيئاً... قال علي عليه السلام: فمضيت أطلب الأعرابي الذي ابتعت منه الناقة لأعطيه ثمنها، فرأيت رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم جالساً في مكان لم أره فيه قبل ذلك ولا بعده علي قارعه الطريق، فلما نظر النبي صلى الله عليه وآله وسلم إليّ تبسّم ضاحكاً حتّى بدت نواجذه، قال علي عليه السلام: أضحكك الله سنك وبشرك بيومك، فقال: يا أبا الحسن، إنك تطلب الأعرابي الذي باعك الناقة لتوفيه الثمن؟ فقلت: إي والله فداك أبي وأمي، فقال: يا أبا الحسن، الذي باعك الناقة جبرئيل، والذي اشتراها منك ميكائيل، والناقة من نوق الجنّه، والدرهم من عند ربّ العالمين عزّ وجلّ...»: روضه الواعظين ص ١٢٣، مدينه المعاجز ج ١ ص ١١٨.

(٢٤) عن أنس قال: «كان عند النبيّ صلى الله عليه وآله وسلم طير، فقال: اللهمّ ائتني بأحبّ خلقك إليك يأكل معي هذا الطير، فجاء عليّ بن أبي طالب فأكل معه. وعن أنس: قدّمت امرأه من الأنصار للنبيّ صلى الله عليه وآله وسلم طيراً، وأكل لقمه وقال: اللهمّ ائتني بأحبّ الخلق إليك وإليّ، فأتي عليّ فضرب الباب، فقلت: من أنت؟ قال: عليّ، فقلت له: إنّه صلى الله عليه وآله وسلم علي حاجه! ثمّ أكل لقمه وقال مثل ذلك، فضرب الباب عليّ، فقلت: من أنت؟ قال: عليّ، فقلت له: إنّه علي حاجه، ثمّ أكل لقمه وقال مثل الأولى، فضرب عليّ، فقلت: من أنت؟ قال: عليّ، قلت: إنّ رسول الله علي حاجه، ثمّ أكل لقمه وقال مثل ذلك. قال: ثمّ ضرب عليّ ورفع صوته فقال صلى الله عليه وآله وسلم: يا أنس افتح الباب، قال: فدخل عليّ، فلما رآه تبسّم وقال لعليّ: الحمد لله الذي جعلك، فإنّي أدعو في كلّ لقمه أن يأتيني الله بأحبّ الخلق إليه وإليّ، فكنت أنت، قال عليّ: والذي بعثك، إنّي ضربت الباب ثلاث مرّات ويردّني أنس، فقال صلى الله عليه وآله وسلم: لم رددته؟ قلت: كنت أحبّ أن يأكل معك رجل من الأنصار، فتبسّم صلى الله عليه وآله وسلم وقال: لا- يلام الرجل علي حبّ قومه»: ينابيع المودّه ج ٢ ص ١٥٠، وذكر هذا الحديث المشهور ب الطائر المشوى مع اختصار في: تاريخ مدينه دمشق ج ٤٢ ص ١٥٠، سنن الترمذى ج ٥ ص ٣٠٠، المستدرک للحاكم ج ٣ ص ١٣٠.

(٢٥) كليلد طلايى ارتباطات ص ١٨٤.

(٢٦) لبخند درماني ص ١٠.

(٢٧) همان، ص ٨٧.

ص: ٨٠

(۲۸) همان ص ۸۸.

(۲۹) همان ص ۳۱.

(۳۰) زبان تن ص ۵.

(۳۱) روانشناسی تعامل اجتماعی ص ۱۷۴.

(۳۲) مهارت‌های گفتگو ص ۱۴.

(۳۳) روانشناسی اجتماعی با نگرش به منابع اسلامی ص ۴۱.

(۳۴) همه را دوست دارم و آنان نیز ص ۱۴۴.

ص: ۸۱

١. الإصابه، ابن الأثير، (٦٣٠ ق)، دار الكتاب العربي، بيروت.

٢. الأمالى، الشيخ الصدوق ٣٨١، الطبعة الأولى، ١٤١٧ ق، مؤسسه البعثه، قم.

٣. الأمالى، الشيخ الطوسى، (٤٦٠ ق)، الطبعة الأولى، (١٤١٤ ق)، دار الثقافه للطباعه والنشر والتوزيع، قم.

٤. الأمالى، الشيخ المفيد (٤١٣ ق)، الطبعة الثانيه ١٤١٤، دار المفيد للطباعه والنشر والتوزيع، بيروت.

٥. بحار الأنوار، العلامة المجلسى، (١١١١ ق)، الطبعة الأولى، ١٤٠٣ ق، دار إحياء التراث العربى، بيروت.

٦. تاريخ مدينه دمشق، ابن عساكر، (٥٧١ ق)، تحقيق: على شيرى، ١٤١٥، دار الفكر للطباعه والنشر والتوزيع، بيروت.

٧. تفسير نور الثقلين، الشيخ الحويزى، (١١١٢ ق)، تصحيح وتعليق: السيد هاشم الرسولى المحلاتى، الطبعة الرابعه، ١٣٧٠ ش، مؤسسه إسماعيليان للطباعه والنشر والتوزيع، قم.

٨. التوحيد، الشيخ الصدوق، (٣٨١ ق)، تصحيح السيد هاشم الطهرانى، منشورات جماعه المدرسين فى الحوزه العلميه، قم.

٩. ثواب الأعمال، الشيخ الصدوق، (٣٨١ ق)، الطبعة الثانية، ١٣٦٨ ش، منشورات الشريف الرضى، قم.
١٠. جامع أحاديث الشيعة، السيد البروجردى، (١٣٨٣ ق)، المطبعة العلمية، قم.
١١. الجامع الصغير، جلال الدين السيوطى، (٩١١ ق)، الطبعة الأولى، ١٤٠١ ق، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، بيروت.
١٢. اختيار معرفه الرجال، الشيخ الطوسى، (٤٦٠ ق)، تصحيح وتعليق: مير داماد الإسترآبادى، تحقيق: السيد مهدي الرجائى، ١٤٠٤ ق، مؤسسه آل البيت: لإحياء التراث، قم.
١٣. الخصال، الشيخ الصدوق، (٣٨١ ق)، تصحيح وتعليق: على أكبر الغفارى، منشورات جماعه المدرّسين فى الحوزه العلميه، قم.
١٤. الدرّ المنثور، جلال الدين السيوطى، (٩١١ ق)، دار المعرفه للطباعة والنشر، بيروت.
١٥. دعائم الإسلام، القاضى النعمان المغربى، (٣٦٣ ق)، تحقيق: آصف بن على أصغر فيضى، مؤسسه آل البيت بالأوفسيت عن طبعه دار المعارف فى القاهره ١٣٨٣.
١٦. عدّه الداعى، ابن فهد الحلّى، (٨٤١ ق)، تصحيح: أحمد الموحدى القمى، مكتبه وجدانى، قم.
١٧. روضه الواعظين، الفتال النيشابورى، (٥٠٨ ق)، تحقيق: محمّد مهدي الخرسان، منشورات الشريف الرضى، قم.
١٨. سنن ابن ماجه، محمّد بن يزيد القزوينى (٢٧٣ ق) تحقيق محمّد فؤاد عبد الباقي، دار الفكر، بيروت.
١٩. سنن الترمذى، الترمذى، (٢٧٩ ق)، تحقيق وتصحيح: عبد الرحمن محمّد عثمان، الطبعة الثانية، ١٤٠٣ ق، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، بيروت.
٢٠. سنن الدارقطنى، الدارقطنى، (٣٨٥ ق)، تعليق وتخريج مجدى الشورى، الطبعة الأولى، ١٤١٧، دار الكتب العلميه، بيروت.

٢١. السنن الكبرى، البيهقي، (٤٥٨ ق)، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، بيروت.

٢٢. صحيح ابن حبان، ابن حبان، (٣٥٤ ق)، الطبعة الثانية، ١٤١٤ ق، مؤسسه الرساله، بيروت.

٢٣. صحيح البخارى، البخارى، (٢٥٦ ق)، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع بالأوفست عن طبعه دار الطباعة العامره بإستانبول.

٢٤. صحيح مسلم، مسلم النيسابورى، (٢٦١ ق)، دار الفكر، بيروت، لبنان، طبعه مصححه ومقابله على عدّه مخطوطات ونسخ معتمده.

٢٥. عيون أخبار الرضا، الشيخ الصدوق، (٣٨١ ق)، تصحيح وتعليق وتقديم: الشيخ حسين الأعلّمى، ١٤٠٤ ق، مؤسسه الأعلّمى للمطبوعات، بيروت.

٢٦. عيون الحكم والمواعظ، على بن محمّد الليثى الواسطى، (القرن الثانى)، تحقيق: الشيخ حسين الحسينى البيرجندى، الطبعة الأولى، دار الحديث، قم.

٢٧. الفصول المهمّة فى أصول الأئمّه، الحرّ العاملى، (١١٠٤ ق)، تحقيق محمّد القائنى، الطبعة الأولى، ١٤١٨، مؤسسه إسلامى إمام رضا.

٢٨. فقه الرضا، على بن بابويه، (٣٢٩ ق)، الطبعة الأولى، ١٤٠٦، مؤسسه آل البيت لإحياء التراث. قم.

٢٩. كامل الزيارات، جعفر بن محمّد بن قولويه، (٣٦٧ ق)، الطبعة الأولى، ١٤١٧ ق، مؤسسه نشر الفقاهه.

٣٠. الكامل، عبد الله بن عدى، (٣٦٥ ق)، تحقيق: يحيى مختار غزاوى، الطبعة الثالثه، ١٤٠٩ ق، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، بيروت.

٣١. كشف الخفاء، إسماعيل بن محمّد العجلونى، (١١٦٢ ق)، الطبعة الثانية، ١٤٠٨ ق، دار الكتب العلميه، بيروت.

٣٢. كشف الغمّه، ابن أبى الفتح الأربلى، (٦٩٣ ق)، الطبعة الثانية، ١٤٠٥ ق، دار الأضواء، بيروت.

٣٣. كنز العمال، المتقى الهندي، (٩٧٥ ق)، ضبط وتفسير: الشيخ بكرى حيانى، تصحيح وفهرسه: الشيخ صفوه السقا، ١٤٠٩ ق، مؤسسه الرساله، بيروت.

٣٤. مجمع الزوائد، الهيتمى، (٨٠٧ ق)، الطبعه الأولى، ١٤٠٨ ق، دار الكتب العلميه، بيروت.

٣٥. المحاسن، أحمد بن محمد بن خالد البرقى، ٢٧٤، تحقيق: سيد جلال الحسينى، دار الكتب الإسلاميه، طهران.

٣٦. مدينه المعاجز، السيد هاشم البحرانى، (١١٠٧ ق)، تحقيق عزّه الله المولائى الهمدانى، الطبعه الأولى، ١٤١٣، مؤسسه المعارف الإسلاميه، قم.

٣٧. المستدرک، الحاكم النيسابورى، (٤٠٥ ق)، إشراف: يوسف عبد الرحمن المرعشلى، طبعه مزیده بفهرس الأحاديث الشريفه.

٣٨. مستدرک الوسائل، الميرزا النورى، (١٣٢٠ ق)، الطبعه الأولى، ١٤٠٨ ق، مؤسسه آل البيت، قم.

٣٩. مسند أحمد، أحمد بن حنبل، (٢٤١ ق)، دار صادر، بيروت، لبنان.

٤٠. مصادقه الإخوان، الشيخ الصدوق، (٣٨١ ق)، ليتوغرافى كرماني، ١٤٠٢، قم.

٤١. المعجم الأوسط، سليمان بن أحمد الطبرانى، (٣٦٠ ق)، الطبعه الأولى، ١٤١٥ ق، دار الحرمين للطباعه والنشر والتوزيع.

٤٢. المعجم الكبير، الطبرانى، (٣٦٠ ق) تحقيق حمدى السلفى، دار إحياء التراث العربى، بيروت لبنان.

٤٣. معجم رجال الحديث، السيد الخوئى، (١٤١١ ق)، الطبعه الخامسه، ١٤١٣ ق، طبعه منقحه ومزیده.

٤٤. مكارم الأخلاق، الشيخ الطبرسى (٥٤٨ ق) الطبعه السادسه، منشورات الشريف الرضى، قم.

٤٥. كتاب من لا يحضره الفقيه، الشيخ الصدوق، (٣٨١ ق)، تصحيح وتعليق: على أكبر الغفارى،

الطبعة الثانية، مؤسسه النشر الإسلامی التابعه لجماعه المدرّسين، قم.

۴۶. میزان الاعتدال، الذهبی، ۰۷۴۸ ق)، تحقیق علی محمّد البجاوی، الطبعة الأولى، ۱۳۸۲، دار المعرفه للطباعه والنشر، بیروت.

۴۷. میزان الحکمه، محمّد الریشهری، تحقیق دار الحدیث، الطبعة الأولى، دار الحدیث.

۴۸. نهج البلاغه، شرح: الشیخ محمّد عبده، الطبعة الأولى، ۱۴۱۲ ق، دار الذخائر، قم.

۴۹. وسائل الشیعه، الشیخ الحرّ العاملی، (۱۱۰۴ ق)، الطبعة الثانية، ۱۴۱۴ ق، مؤسسه آل البیت لإحياء التراث، قم.

۵۰. وسائل الشیعه، (۱۱۰۴ ق)، الطبعة الثانية، ۱۴۱۴ ق، مؤسسه آل البیت لإحياء التراث، قم.

۵۱. ینایع المودّه لذوی القربی، سلیمان بن إبراهیم القندوزی، (۱۲۹۴ ق)، تحقیق: علی جمال أشرف، الطبعة الأولى، دار الأسوه للطباعه والنشر.

* منابع فارسی:

۱. قدرت خنده، گردآوری و ترجمه مجید پزشکی، انتشارات کلک خیال، تهران، ۱۳۷۸.

۲. مهارتهای گفتگو، دون گابور، ترجمه مهدی قراچه داغی، پیک بهار، چاپ ششم، تهران، ۱۳۸۶.

۳. کلید طلایی ارتباطات، کریس کول، ترجمه محمد رضا آل یاسین، هامون، چاپ ششم، ۱۳۷۹، تهران

۴. همه را دوست دارم و آنان نیز...، لئوبوسکالیا، ترجمه زهره فتوحی، نشر دایره، ۱۳۷۸.

۵. لبخند درمانی، لیز هاجکینسون، ترجمه زهرا ادهمی، انتشارات سینما، ۱۳۷۳.

۶. مهارتهای اجتماعی در ارتباطات میان فردی، اون هارجی، کریستین ساندریز و دیوید دیکسون، ترجمه خشایار بیگی، مهرداد فیروزبخت، انتشارات رشد، تهران، ۱۳۸۴.

۷. روانشناسی تعامل اجتماعی، جوزف پی فرگاس، ترجمه: خشایار بیگی، مهرداد فیروزبخت، نشر ابجد، ۱۳۷۳، تهران.

۸. زبان تن، دکتر جوزف بریسیچ، مترجمان: باقر ثنائی و فرشاد بهاری، تهران موسسه انتشارات بعثت، ۱۳۸۲.

۹. روان شناسی اجتماعی با نگرش به منابع اسلامی، مسعود آذربایجانی، محمد رضا سالاری فر و... پژوهشکده حوزه و دانشگاه و سازمان مطالعه و تدوین کتب علوم انسانی دانشگاهها (سمت)، تهران، ۱۳۸۲.

۱۰. زبان بدن، راز موفقیت، دکتر دیوید لوئیس، ترجمه جالینوس کرمی، چاپ چهارم: موسسه مهر جالینوس، ۱۳۸۴.

بسمه تعالی

هَلْ يَسْتَوِي الَّذِينَ يَعْلَمُونَ وَالَّذِينَ لَا يَعْلَمُونَ

آیا کسانی که می‌دانند و کسانی که نمی‌دانند یکسانند؟

سوره زمر / ۹

مقدمه:

موسسه تحقیقات رایانه ای قائمیه اصفهان، از سال ۱۳۸۵ هـ. ش تحت اشراف حضرت آیت الله حاج سید حسن فقیه امامی (قدس سره الشریف)، با فعالیت خالصانه و شبانه روزی گروهی از نخبگان و فرهیختگان حوزه و دانشگاه، فعالیت خود را در زمینه های مذهبی، فرهنگی و علمی آغاز نموده است.

مرامنامه:

موسسه تحقیقات رایانه ای قائمیه اصفهان در راستای تسهیل و تسریع دسترسی محققین به آثار و ابزار تحقیقاتی در حوزه علوم اسلامی، و با توجه به تعدد و پراکندگی مراکز فعال در این عرصه و منابع متعدد و صعب الوصول، و با نگاهی صرفاً علمی و به دور از تعصبات و جریانات اجتماعی، سیاسی، قومی و فردی، بر مبنای اجرای طرحی در قالب «مدیریت آثار تولید شده و انتشار یافته از سوی تمامی مراکز شیعه» تلاش می نماید تا مجموعه ای غنی و سرشار از کتب و مقالات پژوهشی برای متخصصین، و مطالب و مباحثی راهگشا برای فرهیختگان و عموم طبقات مردمی به زبان های مختلف و با فرمت های گوناگون تولید و در فضای مجازی به صورت رایگان در اختیار علاقمندان قرار دهد.

اهداف:

۱. بسط فرهنگ و معارف ناب ثقلین (کتاب الله و اهل البیت علیهم السلام)
۲. تقویت انگیزه عامه مردم بخصوص جوانان نسبت به بررسی دقیق تر مسائل دینی
۳. جایگزین کردن محتوای سودمند به جای مطالب بی محتوا در تلفن های همراه، تبلت ها، رایانه ها و ...
۴. سرویس دهی به محققین طلاب و دانشجو
۵. گسترش فرهنگ عمومی مطالعه
۶. زمینه سازی جهت تشویق انتشارات و مؤلفین برای دیجیتالی نمودن آثار خود.

سیاست ها:

۱. عمل بر مبنای مجوز های قانونی
۲. ارتباط با مراکز هم سو
۳. پرهیز از موازی کاری

۴. صرفا ارائه محتوای علمی

۵. ذکر منابع نشر

بدیهی است مسئولیت تمامی آثار به عهده ی نویسنده ی آن می باشد .

فعالیت های موسسه :

۱. چاپ و نشر کتاب، جزوه و ماهنامه

۲. برگزاری مسابقات کتابخوانی

۳. تولید نمایشگاه های مجازی: سه بعدی، پانوراما در اماکن مذهبی، گردشگری و...

۴. تولید انیمیشن، بازی های رایانه ای و ...

۵. ایجاد سایت اینترنتی قائمیه به آدرس: www.ghaemiyeh.com

۶. تولید محصولات نمایشی، سخنرانی و...

۷. راه اندازی و پشتیبانی علمی سامانه پاسخ گویی به سوالات شرعی، اخلاقی و اعتقادی

۸. طراحی سیستم های حسابداری، رسانه ساز، موبایل ساز، سامانه خودکار و دستی بلوتوث، وب کیوسک، SMS و...

۹. برگزاری دوره های آموزشی ویژه عموم (مجازی)

۱۰. برگزاری دوره های تربیت مربی (مجازی)

۱۱. تولید هزاران نرم افزار تحقیقاتی قابل اجرا در انواع رایانه، تبلت، تلفن همراه و... در ۸ فرمت جهانی:

JAVA.۱

ANDROID.۲

EPUB.۳

CHM.۴

PDF.۵

HTML.۶

CHM.۷

GHB.۸

و ۴ عدد مارکت با نام بازار کتاب قائمیه نسخه :

ANDROID.۱

IOS.۲

WINDOWS PHONE.۳

WINDOWS.۴

به سه زبان فارسی ، عربی و انگلیسی و قرار دادن بر روی وب سایت موسسه به صورت رایگان .

در پایان :

از مراکز و نهادهایی همچون دفاتر مراجع معظم تقلید و همچنین سازمان ها، نهادها، انتشارات، موسسات، مؤلفین و همه

بزرگوارانی که ما را در دستیابی به این هدف یاری نموده و یا دیتا های خود را در اختیار ما قرار دادند تقدیر و تشکر می
نماییم.

آدرس دفتر مرکزی:

اصفهان - خیابان عبدالرزاق - بازارچه حاج محمد جعفر آواده ای - کوچه شهید محمد حسن توکلی - پلاک ۱۲۹/۳۴ - طبقه
اول

وب سایت: www.ghbook.ir

ایمیل: Info@ghbook.ir

تلفن دفتر مرکزی: ۰۳۱۳۴۴۹۰۱۲۵

دفتر تهران: ۰۲۱ - ۸۸۳۱۸۷۲۲

بازرگانی و فروش: ۰۹۱۳۲۰۰۰۱۰۹

امور کاربران: ۰۹۱۳۲۰۰۰۱۰۹



مرکز تحقیقات رایانگی

اصفهان

گامی

WWW



برای داشتن کتابخانه های تخصصی
دیگر به سایت این مرکز به نشانی

www.Ghaemiyeh.com

www.Ghaemiyeh.net

www.Ghaemiyeh.org

www.Ghaemiyeh.ir

مراجعه و برای سفارش با ما تماس بگیرید.

۰۹۱۳ ۲۰۰۰ ۱۰۹

