

بسمه تعالی



سخنی حکمت آمیز از نهج البلاغه

حکمت ۴۸ - رازداری و پیروزی (اخلاقی ، سیاسی)

وَ قَالَ [عليه السلام] الظَّفَرُ بِالْحَزْمِ وَ الْحَزْمُ بِإِجَالَةِ الرَّأْيِ وَ الرَّأْيُ بِتَخْصِينِ الْأَسْرَارِ.

و درود خدا بر او ، فرمود : پیروزی در دور اندیشی ، و دور اندیشی در به کار گیری صحیح اندیشه ، و اندیشه صحیح به راز داری است.

نکته مذهبی- اخلاقی



انسان‌های بزرگ به خاطر سعه صدری که دارند، مسایل جزئی در روح آنان اثر چندانی ندارد.

قرآن می‌فرماید: «لَکَیْلًا تَأْسُوْا عَلٰی مَا فَاتَکُمْ وَ لَا تَفْرَحُوْا بِمَا آتَاکُمْ»

(سوره حدید، آیه ۲۳) آن گونه باشید که اگر چیزی را از دست دادید، تأسّف نخورید و اگر چیزی به شما دادند، شاد نشوید.

راستی آیا می‌شود انسان اینگونه متعادل باشد که دادن‌ها و گرفتن‌ها در او اثری نگذارد؟

ادبی- دل نوشته ای از ملاصدرا

ملاصدرا می‌گوید:

خداوند بی نهایت است و لامکان و بی زمان
اما به قدر فهم تو کوچک می‌شود
و به قدر نیاز تو فرود می‌آید
و به قدر آرزوی تو گسترده می‌شود
و به قدر ایمان تو کارگشا می‌شود

مگر از زندگی چه می‌خواهید که در خدایی خدا یافت نمی‌شود؟؟؟

یتیمان را پدر می‌شود و مادر
محتاجان برادری را برادر می‌شود
عقیمان را طفل می‌شود
ناامیدان را امید می‌شود
گمگشتگان را راه می‌شود
در تاریکی ماندگان را نور می‌شود
رزمندگان را شمشیر می‌شود
پیران را عصا می‌شود
محتاجان به عشق را عشق می‌شود
...خداوند همه چیز می‌شود همه کس را
به شرط اعتقاد
به شرط پاکی دل
به شرط طهارت روح
به شرط پرهیز از معامله با ابلیس
بشوید قلب هایتان را از هر احساس ناروا
و مغز هایتان را از هر اندیشه خلاف
و زبان هایتان را از هر گفتار ناپاک
و دست هایتان را از هر آلودگی در بازار
... و پرهیزید از ناجوانمردی‌ها، ناراستی‌ها، نامردمی‌ها
چنین کنید تا ببینید چگونه
بر سفره شما با کاسه ای خوراک و تکه ای نان می‌نشیند
در دکان شما کفه‌های ترازویشان را میزان می‌کند
و در کوچه‌های خلوت شب با شما آواز می‌خواند

مگر از زندگی چه می‌خواهید که در خدایی خدا یافت نمی‌شود؟؟؟

خندیدن موجب طول عمر می‌شود- اثرات مفید خنده

نتایج تحقیقات اخیر دانشمندان بیانگر آن است که خندیدن موجب طول عمر می‌شود.



بر اساس نتایج پژوهش‌های جدید، خندیدن چند سال به عمر افراد می‌افزاید و به هر میزان که خنده عمیق‌تر باشد، منجر به عمر بیشتر افراد می‌شود؛ این پژوهش در دانشگاه «واین» ایالت میشیگان و با بررسی عکس ۲۳۰ بازیکن مطرح بیس‌بال در سال ۱۹۵۲ انجام شده است و در کنار هر عکس، اطلاعاتی از قبیل سن، وزن، قد و وضعیت تأهل مورد بررسی قرار گرفته است. در مرحله بعد دانشمندان، ورزشکاران را با توجه به خطوط خنده و در بازه "هیچ" تا "کامل" رده‌بندی کردند؛ مرحله بعدی این پژوهش مقایسه طول عمر این ورزشکاران برای نتیجه‌گیری درباره این مسئله بود. از بین ۱۸۴ ورزشکاری که تاکنون فوت کرده‌اند، افرادی که در رده "عدم خنده" قرار داشتند، دارای میانگین طول عمر ۷۲،۹ سال بوده‌اند؛ این در حالی است که ورزشکارانی که در رده "خنده نسبی" قرار داشتند، میانگین طول عمری حدود ۷۵ سال داشتند. بر اساس نتایج این پژوهش، افرادی که در بالاترین رده میزان خنده قرار داشتند، به طور میانگین ۷۹،۹ سال عمر کرده‌اند که این رقم ۷ سال بیش از افرادی است که نمی‌خندیدند. این پژوهش همچنین حاکی از آن است که خنده مصنوعی در این زمینه کارایی ندارد و تنها افرادی که واقعاً می‌خندند طول عمر بیشتری خواهند داشت.

*در دنیای امروزی که استرس و اضطراب در میان اکثر افراد از کودکان گرفته تا سالمندان موج می‌زند اکثر افراد تنها به فکر تامین امرار معاش و رفع مشکلاتشان هستند و کمتر کسی یافت می‌شود که برای شادی و خنده وقت بگذارد و اگر هم افرادی به فکر شادکردن و خندانند خود باشند از دید افراد دیگر جامعه غیر عادی به‌نظر می‌آیند و گویی این افراد هیچ مشکلی در زندگی ندارند. غافل از آنکه کسی که بتواند در برابر ناملایمات و شرایط دشوار زندگی خودش را شاد نگه دارد عملی بسیار شجاعانه و عاقلانه انجام داده است. اکثر افراد جدی بودن، رسمی و خشک‌بودن را صفت مثبتی می‌دانند و هیچ‌گاه به‌خودشان اجازه نمی‌دهند لحظاتی از این پوسته سفت و سخت بیرون آیند و موجب خندیدن و شاد کردن خود و حتی اطرافیان‌شان شوند. به همین دلیل یک زندگی یکنواخت و حتی توأم با افسردگی و کسالت بار را دنبال می‌کنند. در عوض، افراد شاد زندگی را زیاد سخت نمی‌گیرند و کمتر دچار بیماری می‌شوند. برای آنکه از زیر بار کسالت و یکنواختی و حتی بیماری‌های یابید، لحظاتی را به خندیدن و خندانند اختصاص دهید. توجه شما را به مطلب زیر جلب

می‌کنیم تا خود تفاوت بین خنده و استرس را که توسط روانشناس مارک و اشون نوشته شده است، ببینید و قضاوت کنید. نویسنده و ناشر آمریکایی، نورمن کازینز، که از یک بیماری مهلک و بسیار رنج آور که تقریباً تمام اعضای بدنش را فلج کرده بود درد می‌کشید، شرح داده است که چگونه توانسته با مصرف ویتامین C و خندیدن زیاد، دوباره اعضای بدنش را به حرکت درآورد و کارش را از سر گیرد. او توضیح داده که چگونه یک دوره خوب خندیدن، ۲ ساعت خواب بدون درد برای او به همراه داشته است.

کازینز در کتابش «آناتومی بیماری»، شرح داده است که خنده ارزش درمانی داشته و یا به عبارتی همانند «جلیقه ضدگلوله» ما را در برابر اثرات مخرب ناشی از عواطف و هیجانات منفی محافظت می‌کند. خنده، ترس از بیماری را متوقف می‌کند و این رو از سفت شدن رگ‌های خونی و تغییرات بیوشیمی مضر در بدن جلوگیری می‌کند.

ارزش خنده در زندگی روزانه دیگر معلوم نیست. ما به افراد خیلی جدی و خشکی تبدیل شده‌ایم و باید مبلغ زیادی به بدله گویان و شومن‌ها بپردازیم تا ما را به خنده اندازند. با این حال زمانی که بچه بودیم، می‌توانستیم به‌طور متوسط ۴۰۰ بار در روز بخندیم! درحالی‌که در سنین بزرگسالی، خیلی کم پیش می‌آید که ۱۰ بار در روز بخندیم. تحقیقات به‌دنبال اثبات اثرات مفید خنده در برابر پیامدهای مضر استرس روی بدن هستند. در حقیقت زندگی به‌شدت جدی و خشک است. در اینجا چند مورد از اثرات مفید خنده را در مقایسه با اثرات استرس ارائه می‌دهیم. ناگفته نماند که ورزش هم مانند خنده همین اثرات را دارد. درحالی‌که استرس ریتم تنفسی را افزایش می‌دهد، خنده این امکان را فراهم می‌سازد تا تبادل اکسیژن به سهولت در خون انجام شود و موجب تمیزی شش‌ها می‌شود. بر خلاف استرس که موجب تسریع ضربان قلب و افزایش فشار خون می‌شود، خنده ضربان قلب را متعادل نگه می‌دارد و فشار شریانی را کاهش می‌دهد. علاوه بر آن، از آن به‌عنوان سلاحی مؤثر در جلوگیری از سکته قلبی، در بسیاری از بیمارستان‌های آمریکا استفاده می‌شود.

زمانی که دچار استرس هستیم، ماهیچه‌هایمان سفت و منقبض می‌شوند. خنده بر خلاف آن موجب شل‌شدن ماهیچه‌ها، ماهیچه‌های صورت، گردن، سینه، شکم، دست‌ها و پاها می‌شود. می‌گویند که یک خنده درست و حسابی معادل ۱۰ دقیقه شل کردن تمام اعضای بدن است. آخرین باری که از ته دل خندیده‌اید به چه زمانی برمی‌گردد؟ اگر مدت زمان زیادی از آن می‌گذرد تنها کافیست خاطره آن‌را به یاد آورید تا خنده دوباره وجود شما را فرا گیرد. استرس روی کیفیت خوابمان اثر منفی می‌گذارد درحالی‌که خنده با مهار کردن تنش‌ها کیفیت خواب را بهتر می‌کند. استرس موجب کند شدن هضم می‌شود. چنانچه از ته دل بخندید، خنده موجب ورزش شکم و تکان خوردن روده‌ها می‌شود که به هضم بهتر غذا و دفع راحت‌تر مواد زائد بدن کمک می‌کند. خنده این امکان را فراهم می‌سازد تا شما بازیگوش‌تر و شوخ‌طبع‌تر شده، تنش‌ها و ترس‌ها را برطرف کرده و موقتاً منطق، سرسختی و جدیت زیاد را کنار بگذارید. درحالی‌که استرس اثربخشی سیستم ایمنی بدن را کاهش می‌دهد، برخلاف آن، خنده آن‌را تقویت می‌کند و تعداد گلبول‌های سفید خون را افزایش می‌دهد. خنده احساس راحتی‌آنی ایجاد می‌کند و تولید کورتیزول که از آن به هورمون استرس نام برده می‌شود را کاهش می‌دهد. خنده دمای بدن و آنزیمی که بدن را در برابر زخم معده محافظت می‌کند افزایش می‌دهد و به اکسیژن رسانی به بافت‌ها کمک می‌کند. خنده موجب افزایش تولید آندروفین و یا همان هورمون طبیعی شادی می‌شود که نقش بسیار مهمی در برطرف کردن درد دارد. خنده کارکرد دو نیمکره مغز را با هم هماهنگ می‌کند. به همین دلیل است که در زمان ناراحتی و یا

زمانی که خوب نخندیده‌اید، نباید تصمیمات مهم بگیرید. و باز هم نتایج مثبت بی‌شماری از خنده که در زندگی روزانه و به‌خصوص در محیط کار که اغلب استرس‌زا است، وجود دارد. در واقع، خنده به ارتباطات کمک می‌کند، پرخاشگری را کاهش می‌دهد و سبب می‌شود تا خطاها و اشتباهات را بزرگ جلوه ندهیم و به قوه تخیل و خلاقیت کمک می‌کند. بنابراین به‌دنبال افراد شاد باشید؛ افرادی که هر بار شما را به خنده اندازند، نه افرادی که دیگران را دست می‌اندازند و به عیوب و بدبختی‌های دیگران می‌خندند بلکه چیزهای مضحک و خنده‌دار زندگی را پیدا کنید و به آنها بخندید. به‌دنبال چیزهایی باشید که در ظاهر معقول و مهم هستند اما آنها را غیرمعقول و سطحی و خنده‌دار ببینید.

اللهم صل علی محمد و آل محمد و عجل فرجهم