

لطفاً لبخند بزنید

زندگی بهتر را با لبخند تجربه کنید

دکتر مهدی خدایان آرانی
مجموعه آثار ۵



فهرست

- آیا می دانید لبخند صدقه بزرگی است؟ ۱۰
- ایمان خود را با یک لبخند محافظت کنید ۱۴
- هنگام مشکلات هم لبخند بزنید ۱۶
- او همه جا همراه من بود ۱۹
- کار خوبی که بهایش بهشت است ۲۳
- خدا چه کاری را خیلی دوست دارد؟ ۲۵
- شاد کردن خدا ۲۸
- قلب شیطان پر از غم شد ۳۱
- غمم از من، شادیم از تو! ۳۴
- با لبخند می توانید زندگی خود را بیمه کنید ۳۷
- تبسم های پیامبر ۴۰
- هنگام گرفتاری و بلا، بی تابی نکنید ۴۱
- خواستگاری دختر خورشید ۴۳
- در این بازار به دنبال که می گردی؟ ۴۶
- ای علی، چرا این قدر دیر آمدی؟ ۵۰

- ارتباط لبخند با سیستم عصبی مغز..... ۵۴
- بالبخند می توانید دوست داشتنی تر جلوه کنید..... ۵۸
- لبخند همان اکسیر جوانی است..... ۶۲
- آیا از پیام های غیر کلامی استفاده می کنید..... ۶۵
- به شاد بودن اهمیت بیشتر بدهیم..... ۷۰

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 می‌توانید با لبخند جذاب‌تر و زنده‌تر و جوان‌تر به نظر بیایید.

لبخند اثرات بسیار مثبتی بر نظام اجتماعی ما دارد و می‌تواند فضای جامعه ما را لذت‌بخش 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 اساتید خود هدیه می‌کنم که آنان بودند که با زحمات خویش، باعث رشد و کمال من شدند.

قم، دی‌ماه ۱۳۸۶

مهدی خدایان‌آرانی

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

آیا اطلاع دارید امامان معصوم علیهم السلام در سخنان متعددی، صدقه دادن را به عنوان یکی از مهم ترین عوامل بخشش گناهان معرفی کرده اند؟ در مورد صدقه دادن سخنان زیادی شنیده ایم. همه ما می دانیم که خداوند به ما دستور داده است تا صدقه بدهیم. خداوند در قرآن برای آنهایی که صدقه می دهند وعده بخشش و پاداشی بس بزرگ داده است.^۲ به هر حال یکی از چیزهایی که باعث بخشش گناهان ما می شود صدقه می باشد.

در سخنان اهل بیت علیهم السلام این آثار برای صدقه دادن ذکر شده است:

الف. صدقه غضب خداوند را خاموش می کند.

ب. گناهان بزرگ را از پرونده اعمال انسان پاک می نماید.

ج. مرگ بد و بلاها را از انسان دور می کند.

د. باعث طولانی شدن عمر انسان می شود.^۳

آری، هنگامی که صدقه می دهی روح خود را از آلودگی ها و سیاهی های گناه پاک می کنی و به این وسیله به ساحت قدس الهی نزدیک و نزدیک تر می شوی.

معمولاً تا کلمه صدقه را می شنویم فوراً به یاد صندوق صدقات می افتمیم که در منزل خیلی از ما موجود می باشد و ما سعی می کنیم پولی را به عنوان صدقه داخل آن بیندازیم.

اما من در اینجا می خواهم شما را با صدقه دیگری آشنا کنم که کمتر به آن

توجه کرده‌اید.

اسلام همانطور که کمک به فقرا را به عنوان صدقه مورد تأکید قرار می‌دهد لبخند را هم به عنوان نوع دیگری از صدقه مطرح می‌کند. رسول خدا ﷺ فرمودند:

تَبَسُّمٌ وَ لِبَخْنَدٍ تُوْبَةٌ بِرَأْدٍ دِيْنِي، صدقه محسوب می‌شود.^۴

بنام این مکتب را که لبخند را به عنوان صدقه معرفی می‌کند، صدقه‌ای که باعث زیاد شدن عمر تو می‌شود و گناهان تو را می‌بخشد.

دین اسلام نمی‌پسندد هیچ فقیری در جامعه، گرسنه باشند و ما را تشویق می‌کند 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 می‌خواهد 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 دیده‌ام که ده‌ها هزار تومان پول به یک فقیر صدقه داده‌اند 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 شده‌ایم که چیزهای زیبا و خوب را برای

غریبه‌ها می‌گذاریم!

به آن کودکی که در آن سوی کشور است کمک مالی می‌کنیم اما فرزند خود را
(که بهترین سرمایه زندگی مان است) از یک لبخند محروم می‌کنیم!
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 می‌کند.
ای کاش صدا و سیمای ما یک روز را به عنوان روز «جشن لبخند» معرفی
می‌کرد و برای مردم می‌گفت که خنده بهترین صدقه است و باعث می‌شود تا
برکت و رحمت خداوند، تمام زندگی شما را فراگیرد و مورد عفو و رحمت
خدا قرار گیرید!

ما می‌توانیم با کمک یکدیگر آینده زیبایی برای جامعه خود رقم بزنیم،
آینده‌ای که هر کس وارد کشور پهناور ایران شود، از مردم مؤمن 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 نزدیک‌تر می‌شویم.

ایمان خود را با یک لبخند محافظت کنید

ایمان به خداوند، مهمترین و بهترین سرمایه ما انسان‌ها می‌باشد زیرا بوسیله ایمان است که دلها به آرامش می‌رسد و سعادت دنیا و آخرت ما تضمین می‌شود.

همه ما می‌دانیم که شیطان بزرگ‌ترین دشمن ما می‌باشد و همواره تلاش می‌کند تا به هر طریقی باعث سستی و کم‌رنگ شدن ایمان ما شود. آری، شیطان می‌داند تا زمانی که نور ایمان در قلب ما روشن است ما دنباله رو تاریکی‌ها و زشتی‌ها نخواهیم بود.

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

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

آیا راه حلی به ذهن شما می‌رسد؟

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 ع می فرماید:

ایمان خود را با صدقه، محافظت نمایید.^۵

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 ص 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 شغف نماید.

هنگام مشکلات هم لبخند بزنید

لبخند پدیده‌ای زیبا و دلنشین می‌باشد که در بیشتر موارد برای نشان دادن شادمانی و لذت به کار می‌رود و ما بدون آنکه آموزش ببینیم از همان آغاز کودکی لبخند می‌زنیم.

در دوران کودکی، لبخند بیشترین وقت ما را به خود اختصاص می‌دهد 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 می‌شود.

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

اما تمام شواهد نشان می‌دهد که ما انسان‌ها می‌توانیم زندگی شادی داشته باشیم تا آنجا که همیشه در مسیر زندگی خود، گل لبخند به لب داشته باشیم.

همه ما می‌دانیم که نگران شدن در مورد مسائل زندگی، نه تنها به حل آنها کمک نمی‌کند بلکه آن مشکلات را برای ما پیچیده‌تر می‌کند.

ما با لبخند زدن به مشکلات، می‌توانیم مانع آن شویم که افکار و احساسات منفی، وجودمان را فراگیرد و به این وسیله بهتر می‌توانیم برای رفع مشکل خویش چاره‌ای بیندیشیم.

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

هنگامی که مشکلی در راه رسیدن به هدف برای شما پیش می‌آید شما چه می‌کنید؟

آیا هدف خود را کنار می‌گذارید یا اینکه راه خود را ادامه می‌دهید؟ اگر شما به مشکل خود، لبخند بزنید در واقع خودتان را بزرگ کرده‌اید و مشکل را کوچک؛ اما اگر قیافه آدم‌های شکست خورده را به خود بگیرید مشکل را بزرگ کرده و خود را کوچک نموده‌اید.

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 کم‌هوشی نیست، بلکه اگر هوش را توانایی سازگاری با مسائل و مشکلات زندگی تعریف کنیم، لبخند نشانه‌ای از خردمندی انسان‌ها می‌باشد و آنهایی که بیشتر به مشکلات خود لبخند می‌زنند خیلی باهوش‌تر 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.

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.^۶

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

کسی به فکر خویش است!

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

آتش جهنم زبانه می‌کشد و همه از شر آن به خدا پناه می‌برند.

حسابرسی آغاز می‌شود؛ عده‌ای به سوی بهشت حرکت کرده‌اند و عده‌ای را

هم به سوی جهنم می‌برند.

نام مرا می‌خوانند و باید به پای میزان اعمال بروم، خدایا من چه خواهم

کرد؟

حرکت می‌کنم و به هر آشنایی که برخورد می‌کنم می‌بینم که آن چنان گرفتار

است که به من توجهی نمی‌کند.

حالا من چه کنم؟

در هنگام حسابرسی چه جوابی بدهم؟

نگاهم به شعله‌های آتش جهنم می‌افتد و ترس تمام وجودم را فرا می‌گیرد!

اما ناگهان همان جوان زیبا کنار من می‌آید و با مهربانی تمام به من می‌گوید:

ترس، ناراحت نباش، من در همه جا با تو هستم!

نمی‌دانم 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 می‌گیرد نگاهم به آن جوان می‌افتد که همراه

من است، از من دلجویی می‌کند و با سخن خویش مایه آرامش من می‌شود.

شکر خدا، حسابرسی من تمام می‌شود و برگه ورود به بهشت را به دستم

می‌دهند.

من به سوی بهشت حرکت می‌کنم؛ اما هنوز هم می‌ترسم!
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 خاطر جمع می‌شود و با خود می‌گوییم، 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 می باشد.^۷

بیا تا زنده هستیم و فرصت داریم هنگامی که دوستان مؤمن 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.

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 در مورد چه موضوعی با پیامبر خود سخن بگوید؟

ای داوود!

می خواهم عملی را به تو یاد بدهم که اگر بندگان من آن را انجام دهند، آنها را وارد

بهشت می کنم.

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 داود 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.^۸

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

خدا چه کاری را خیلی دوست دارد؟

آیا تا به حال به این نکته فکر کرده‌اید 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» می‌باشد.

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

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 علیه‌السلام فرمودند:

محبوب‌ترین کارها نزد خداوند، نماز می‌باشد.^۹

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 ﷺ در سخنی فرمودند:

محبوب ترین اعمال نزد خدا، شاد نمودن مؤمن می باشد.^{۱۰}

من تا به حال نمی دانستم که شاد نمودن مؤمن، این قدر نزد خدا ارزشمند می باشد تا آنجا که رسول خدا ﷺ 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 ﷺ می باشد، آن حضرت همواره لبخند به لب داشت.^{۱۱}

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

حضور پیدا می‌کرد همواره تبسم می‌زد.

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

بیایید همانطور که به نماز اهمیت می‌دهیم، به شاد نمودن دل‌های مردم مؤمن 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.

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 ﷺ می شوید.

رسول خدا ﷺ فرمود:

هر کس که مؤمنی را شاد سازد مرا شاد ساخته است و هر کس مرا شاد سازد خدا را

شاد ساخته است. ۱۲

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 ﷺ را مسرور نموده

است. ۱۳

از امروز به بعد بدانید که با لبخندی شیرین و یا کمک کردن به برادر مؤمن، می‌توانید 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 می‌نشانید بدانید که همان لحظه، این شادی بر قلب نازنین رسول خدا صلی الله علیه و آله و سلم و ائمه اطهار علیهم السلام هم می‌رسد.

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

اگر می‌خواهید 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 نمی‌کند؟

اگر ببینید که همه مردم، احترام فرزند شما را می‌گیرند و به روی او لبخند می‌زنند آیا خوشحال نمی‌شوید؟

خوب، امام زمان علیه السلام هم پدر معنوی جامعه شیعه می‌باشد 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 می‌کنید و می‌کوشید به همه آنها لبخندی زیبا هدیه کنید، باعث می‌شوید که امام زمان علیه السلام خوشحال شود و به وجود شما افتخار کند.

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 ﷺ در حدیثی فرمود:

آگاه باشید هر کس برادر مؤمن 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.

قلب شیطان پراز غم شد

نمی دانم نام مرا شنیده‌اید 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 منزلم 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 در ب 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 بایکدیگر 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.^{۱۴}

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

غم و اندوه می‌کند.^{۱۵}

به هر حال امام صادق علیه السلام آن قدر در عظمت و مقام مؤمن 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 می‌باشد و برای همین تلاش می‌کند تا هر طور که بتواند مانع خوشبختی ما شود.

بنابراین ما باید تلاش کنیم تا به وسوسه‌های او گوش فرانداده 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 می‌زنید، در واقع باعث می‌شوید تا دیگران به زندگی دلگرم شوند و نگاه بهتری به دنیا داشته باشند.

لبخند صمیمی شما می‌تواند چون نور خورشید، یخ‌های بی تفاوتی را آب کند و باعث شود تا مهر و صمیمیت میان مردم دیندار بیشتر شود.

شیطان از این ناراحت می‌شود که ببیند اهل دین بیش از همه به یکدیگر عشق می‌ورزند و یکدیگر را دوست دارند و همدیگر را یاری می‌کنند.

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

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 پسر عمیرضا بود که از دوری من بی تاب 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 از حدیثی از حضرت علی علیه السلام برایم خواند که آن حضرت می‌فرمایند: مؤمن، شادی خود را در چهره خود نشان می‌دهد و غم خود را در دل خود نگه می‌دارد. ۱۶

گویا این حدیث زیبا را برای اولین بار می‌شنیدم، 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 می‌شود 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

خداوند متعال کسی را که هنگام برخورد با برادران دینی خود اخم کند، دشمن می‌دارد.^{۱۷}

آیا فکر کرده‌اید که چرا خداوند این قدر از این که ما قیافهٔ اخمو داشته باشیم بدش می‌آید؟

خداوند می‌خواهد جامعهٔ مسلمانان، جامعه‌ای با نشاط و شاداب باشد به طوری که هر کسی را نگاه کنی لبخند به لب داشته باشد.

اگر همهٔ ما به این دستور الهی عمل می‌کردیم سطح روابط اجتماعی در جامعهٔ ما در حدّ بسیار بالایی قرار می‌گرفت و همواره محبت و صمیمیت در جامعه موج می‌زد.

با لبخند می توانید 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.^{۱۸}

قبل از این برای شما، سخنی از رسول خدا صلی الله علیه و آله و سلم نقل کردم که آن حضرت،

لبخند را به عنوان یکی از صدقه‌های مهم ذکر نموده بود.

امام باقر علیه السلام فرمودند:

کارنیک و صدقه، فقر را از بین می‌برد و عمر را زیاد می‌کند و هفتاد نوع مرگ بدر از

انسان دور می‌کند.^{۱۹}

منظور از مرگ بد، مرگ‌های ناگهانی مثل تصادف می‌باشد و صدقه دادن

می‌تواند این نوع مرگ‌ها را از ما دور کند.

پیامبر اسلام در سخن دیگری به این نکته اشاره می‌کند که صدقه هفتاد نوع

بلا را از انسان دور می‌کند.

پس از همین امروز تصمیم بگیرید همانطور که به بیچارگان و فقرا کمک

می‌کنید، صدقه لبخند را هم در برنامه خود قرار دهید.

همیشه سعی کنید با هر کسی که روبرو می‌شوید لبخند خود را به او هدیه

کنید.

بدانید که همین لبخند زدن می‌تواند بلاهای زیادی را از شما دور ساخته و

رحمت و بخشش خداوند را ارزانی‌تان کند.

بباید تصمیم بگیریم که روز خود را با صدقه آغاز کنیم و هنگامی که وارد

جامعه شدیم به هر کس که برخورد می‌کنیم 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 می‌کند.

حتماً می‌دانید که یکی از علت‌های اساسی انحراف دختران و پسران جامعه

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!
باشما 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.

تَبَسُّم‌های پیامبر

پیامبر ﷺ همواره لبخند به لب داشت و همه یاران آن حضرت هرگاه با آن حضرت روبرو می شدند مجذوب تبسم زیبایی می شدند که به چهره پیامبر نقش بسته بود.

وقتی آن حضرت می خواستند سخن و مطلبی را برای مردم بگویند لبخند می زدند و هیچ گاه دیده نشد که پیامبر لب به سخن بگشایند و لبخند به لب نداشته باشند.

این یک درس بسیار بزرگ برای همه ما می باشد که اگر می خواهیم دیگران را راهنمایی کنیم باید مانند رسول خدا ﷺ کلام خود را با روی باز و لبخند همراه کنیم. ۲۰

در تاریخ، مواردی از تبسم آن پیامبر ﷺ به صورت ویژه، نقل شده است که من در اینجا به بیان چهار تبسم آن حضرت می پردازم:

تبسم اول:

هنگام گرفتاری و بلا، بی تابى نکنید

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

در این میان، لحظاتی پیامبر ﷺ به فکر فرو رفته و بعد از آن تبسمی کردند. یکی از یاران آن حضرت، این سؤال را مطرح نمود:

ای رسول خدا، چه شده است که شما این گونه تبسم کردید؟

حضرت در پاسخ فرمود:

تعجب می کنم از مؤمنی که به بیماری و بلا گرفتار شده است و به خاطر گرفتار شدن به آن بلا بی تابى می کند.

اگر مؤمن می دانست که خداوند در مقابل این گرفتاری و بلا، روز قیامت چقدر ثواب به او می دهد، هر آینه مؤمن آرزو می کرد که تا آخر عمر به گرفتاری، مبتلا باشد. ۲۱

رسول خدا ﷺ می‌خواهد 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 می‌توانیم در اوج بیماری و گرفتاری و مشکلات نیز شاد باشیم.

مگر ما خداوند را عادل و حکیم نمی‌دانیم. این بلاها و گرفتاری‌هایی که برای ما پیش می‌آید 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، دوراه پیش روی خود داریم: اول اینکه غم و غصه به دل راه دهیم و بابی 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 می‌باشد در این هنگام است که قلب خود را به سوی شادی باز کرده و لبخندی زیبا بر لبهای خود می‌نشانیم. 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.

تبسم دوم:

خواستگاری دختر خورشید

خیلی از ثروتمندان و بزرگان مدینه به خواستگاری حضرت زهرا علیها السلام رفته بودند ولی پیامبر صلی الله علیه و آله به همه آنها جواب منفی داده بود. پیامبر به مردم گفته بود که ازدواج دخترم فاطمه را به خدای خویش واگذار کرده‌ام و منتظر تصمیم او هستم. همه مردم مدینه در این فکر بودند که سرانجام چه کسی افتخار همسری حضرت زهرا علیها السلام را پیدا می‌کند. هنوز حضرت علی علیه السلام به خواستگاری حضرت زهرا علیها السلام نرفته بود. مردم کوچه و بازار می‌گفتند که چون دست حضرت علی علیه السلام از مال دنیا کوتاه است، به این امر اقدام نمی‌کند. آری، ثروتمندان بزرگ از انصار و مهاجرین خواهان ازدواج با حضرت

فاطمه علیها السلام 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 صلی الله علیه و آله برود و از دختر ایشان خواستگاری کند. رسول خدا صلی الله علیه و آله 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 صلی الله علیه و آله 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 آمده‌ام تا دخترتان فاطمه را خواستگاری کنم.

به چهره پیامبر نگاه کن که چگونه غرق شادی و سرور شده است!
این زیباترین لبخندی است که تا کنون بر این چهره نورانی نقش بسته است.
آری، پیامبر با لبخندی زیبا، موافقت خویش را با این ازدواج مبارک اعلام
فرمود. ۲۲.

تیسّم سوم:

در این بازار به دنبال که می‌گردی؟

خبری در مدینه به سرعت می‌پیچد که حضرت علی علیه السلام، می‌خواهد نخلستان خود را بفروشد.

فقرای مدینه که در شرایط سخت اقتصادی بودند خبر دار می‌شوند و خود را به حضرت علی علیه السلام می‌رسانند.

خریدار که یکی از تجار مدینه است نخلستان را می‌پسندد و آن را به مبلغ دوازده هزار درهم خریداری می‌کند.

وقتی حضرت علی علیه السلام پولها را دریافت می‌کند، به افراد فقیری که دور او جمع شده بودند نگاه می‌کند و قبل از اینکه آنها حرفی بزنند و تقاضایی بکنند به هر کدام از آنها مقداری از آن درهم‌ها را می‌دهد.

اگر خوب نگاه کنی می‌بینی که حضرت علی علیه السلام، تمام درهم‌ها را به فقرا داده

واکنون بادست خالی به خانه می رود و چون وارد خانه می شود می بیند که در خانه هم هیچ غذایی نیست!

رسول خدا ﷺ خبر دار می شود که حضرت علی ع همه پول آن نخلستان را به فقرای مدینه انفاق کرده است برای همین او هفت درهم برای حضرت علی ع می فرستد.

حضرت علی ع 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 ع آنقدر زیاد است که آن هفت درهم را به آن مرد می دهد.

اکنون حضرت علی ع، 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 ندیده ام، 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 می‌گیرد و حضرت، شتر را تحویل می‌گیرد، و آن مرد عرب می‌رود.

- یا علی، این شتر را می‌فروشی؟

این صدای کیست که به گوش می‌رسد؟
عرب دیگری است که به دنبال شتر مناسبی می‌گردد تا با آن به سفر برود و ظاهراً این شتر را پسندیده است.

- آن را چند می‌فروشی؟

- من آن را صد درهم خریداری کرده‌ام.

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

معامله صورت می‌گیرد و حضرت علی علیه السلام پول را تحویل می‌گیرد و شتر را تحویل می‌دهد.

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

خدایا آن مرد کجا رفته است!

آنجا را نگاه کن!

رسول خدا صلی الله علیه و آله و سلم در گوشه‌ای ایستاده است و دارد به حضرت علی علیه السلام نگاه می‌کند و لبخند می‌زند.

شاید تعجب کنی که چرا پیامبر صلی الله علیه و آله و سلم در این موقعیت، لبخند می‌زند.

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

آیا شما راز لبخند پیامبر ﷺ را می دانید؟

حضرت علی رضی الله عنه نگاهش به پیامبر ﷺ می افتد که به او تبسم می زند.

حضرت علی رضی الله عنه جلو می آید و عرض ادب و سلام می کند.

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

- آری، پدر و مادرم به فدای شما باد.

- یا 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. ۲۳

تبسم چهارم:

ای علی، چرا این قدر دیر آمدی؟

یکی از زنان مدینه، غذایی را برای پیامبر ﷺ 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 سفره‌ای انداختند.

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

همین که یک لقمه از آن غذا خوردند دست‌های خود را به سوی آسمان گرفته و این چنین دعا کردند:

بار خدایا!

هر کس را بیشتر از همه دوست می‌داری، نزد من حاضر فرما تا این غذا را با من تناول

کند.

انس بن مالک می‌گوید: وقتی من دعای پیامبر ﷺ را شنیدم آرزو کردم که یکی از فامیل‌های 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 عَلَيْهِ السَّلَامُ است که به دیدار پیامبر ﷺ آمده است، من به او گفتم که رسول خدا کار مهمی دارد، برای همین حضرت علی عَلَيْهِ السَّلَامُ بازگشت و من هم در را بستم و خدمت پیامبر صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ آمدم.

رسول خدا صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ لقمه‌ای 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 عَلَيْهِ السَّلَامُ است، او را به خانه پیامبر راه ندادم و به او گفتم که پیامبر صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ مشغول کار مهمی است، این بار هم او بازگشت و من هم خدمت پیامبر آمدم.

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

باز صدای درب خانه بلند شد، این بار حضرت علی عَلَيْهِ السَّلَامُ با صدای بلند از پشت درب خانه، به پیامبر سلام کرد به گونه‌ای که پیامبر صدای او را شنید و او را شناخت.

رسول خدا ﷺ به من فرمود:

ای انس، برخیز و در خانه را باز کن!

من رفتم و درب خانه را باز کردم و حضرت علی ﷺ وارد خانه شد.

چون نگاه پیامبر به چهره حضرت علی ﷺ افتاد لبخندی زد!

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

رسول خدا ﷺ رو به حضرت علی ﷺ 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 ﷺ عرضه داشت:

ای رسول خدا، هر بار که من درب خانه را زدم انس مرا به خانه شماره نداد.

پیامبر رو به من کرد و فرمود:

ای انس، چرا حضرت علی ﷺ را به خانه راه ندادی؟

من در پاسخ گفتم که دوست داشتم تا این فضیلت برای یکی از افراد فامیل

من باشد. ۲۴

آنگاه حضرت علی ﷺ، کنار پیامبر نشست و آن غذا را همراه پیامبر تناول

نمود.

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

اکنون به بحث در مورد آثار و فایده‌های لبخند می‌پردازیم.

ارتباط لبخند با سیستم عصبی مغز

آیا می‌دانید که حالات چهره شما، می‌تواند نقش مهمی در احساسات و عواطف شما داشته باشد؟

شواهد علمی زیادی وجود دارد که ثابت می‌کند 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 نمی‌پاید که احساس غم و ناراحتی وجود شما را فرا می‌گیرد.^{۲۵}

«وینبوم» که یکی از فیزیولوژیست‌های مشهور جهان است اعتقاد دارد که هرگاه ما به چهره خود، حالت‌های مختلفی (از لبخند، غم، ترس و...) بدهیم در مغز ما هورمون‌های خاصی ترشح می‌شود و هر کدام از آن هورمون‌ها می‌تواند اثر خاصی بر جسم ما بگذارد.

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

هنگامی که پیام‌های عضله‌های صورت، توسط سیستم عصبی دریافت می‌شوند این سیستم عصبی به ترشح هورمون‌های مختلفی می‌پردازد؛ برای مثال لبخند زدن باعث ترشح هورمون‌های مثبت در بدن می‌شود.

دانشمندان آمریکایی که در زمینه لبخند تحقیق می‌کردند به این نتیجه رسیدند که هنگام لبخند زدن، تغییراتی در سیستم‌های بدن به وجود می‌آید که برای سلامتی ما بسیار مفید می‌باشند.^{۲۶}

آنها به این نکته تأکید کرده‌اند که لبخند زدن (بیش از آنکه یک حالت اجتماعی دلپذیر باشد)، نقش بسیار بزرگی در سلامتی ما دارد و مانع مبتلا شدن ما به بیماری‌های مختلف می‌شود.

امروزه این نظریه که بسیاری از بیماری‌ها بر اثر احساساتی مثل ترس و نفرت، پیشرفت می‌کند، مورد قبول پزشکان قرار گرفته است.

هنگامی که هورمون‌های ناشی از فشار روانی به طور دائم و به مقدار زیاد در بدن ما تولید شود، سیستم دفاعی بدن ما نمی‌تواند وظیفه خود را به خوبی انجام دهد و زمینه مبتلا شدن به انواع بیماری‌ها فراهم می‌آید.

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

آیا تا به حال فکر کرده‌اید که چرا همیشه لبخند زدن با شادی و نشاط همراه

است؟

وینبوم (محقق فرانسوی)، در تحقیقات خود به این سؤال جواب داده است. او می‌گوید:

لبخند، باعث افزایش جریان خون در مغز می‌شود و همین امر موجب سرخوشی و سلامتی ما می‌شود و عملکردهای خلاقانه مغز ما را فعال می‌کند.

در حالی که افسرده حالی و چهره افسرده، باعث کاهش جریان خون به مغز می‌گردد و در دراز مدت به سلامتی بدن ما آسیب می‌رساند.

بنابراین افرادی که همواره با حالتی افسرده و غمگین در جامعه ظاهر می‌شوند خودشان باعث آن می‌شوند 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.^{۲۷}

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

آری، وقتی شما همواره لبخند به لب داشته باشید، جریان خون کافی به مغز شما می‌رسد و این باعث می‌شود شما بتوانید بهتر فکر کنید و برای رونق کسب و کار خویش روشهای تازه‌ای 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

می‌شود و لبخند موجب سلامتی آن می‌گردد و به همین دلیل است که اگر ما همواره گل لبخند به چهره داشته باشیم از بسیاری از بیماری‌ها در امان خواهیم بود.

محققان به این نتیجه رسیده‌اند که اگر افراد لبخند بزینند احساس شادی بیشتری می‌کنند و برای همین توصیه می‌کنند که بهتر است ما اول لبخند بزینیم و منتظر شادی باشیم نه اینکه منتظر بمانیم تا احساس شادی در ما بوجود آید و بعد لبخند بزینیم.^{۲۸}

با لبخند می‌توانید دوست داشتنی‌تر جلوه کنید

به هر کجای دنیا که بروید، انسان‌ها برای نشان دادن خوشحالی خود از لبخند استفاده می‌کنند و این به آن معنی است که لبخند یک زبان بین‌المللی است.

لبخند مشخص‌ترین احساس انسان می‌باشد؛ به طوری که از فاصلهٔ چهل و پنج متری، می‌توانید 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 می‌زنند از سلامت روانی و جسمانی بیشتری برخوردار هستند.

«تامکینز» روان‌شناسی که در مورد چگونگی لبخند زدن تحقیقات زیادی انجام داده و معتقد است که انسان‌ها زمانی لبخند می‌زنند که از احساسات منفی مثل درد، فشار و ترس رها شده باشند.

به همین خاطر است که لبخند تا این اندازه می‌تواند مایهٔ آرامش ما شود. آن

لحظه‌ای که لبخند می‌زنید احساس‌های منفی مثل ترس و غم در وجود شما از بین می‌رود.

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 می‌زند در واقع می‌خواهد 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 می‌باشد 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 می‌کند و به راحتی که کودک هنگام لبخند زیباتر و جذاب‌تر به نظر می‌رسند و همین به پدر و مادر کمک می‌کند تا کودک خود را دوست داشته باشند.

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

تحقیقات نشان می‌دهد کودکانی که با آمادگی بیشتر و به دفعات بیشتر لبخند می‌زنند، شانس بیشتری برای رسیدن به آینده بهتر دارند، آینده‌ای که در آن به صورت شخصی برون‌گرا و مؤثر برای جامعه خود شکوفا شوند.^{۲۹} نکته دیگر این که وقتی ما می‌بینیم کودکان به این راحتی و به این سرعت، لبخند می‌زنند می‌توانیم به این نتیجه برسیم که حالت طبیعی ما انسان‌ها،

شادی می‌باشد و غم و اندوه، یک حالت غیر طبیعی است و به همین دلیل است که غم و اندوه، انسان را بیمار می‌کند.

آیا تا به حال به این نکته فکر کرده‌اید که لبخند زدن، ساده‌ترین حالتی است که می‌توانیم به چهره خود بدهیم.

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

افرادی که زیاد لبخند می‌زنند در نظر دیگران، به صورت افرادی دوست داشتنی، مهربان و خونگرم جلوه می‌کنند که می‌توان به راحتی با آنها رابطه برقرار کرد.

اما افرادی که به سختی لبخند می‌زنند در نظر دیگران به صورت انسان‌هایی گوشه‌گیر، درون‌گرا و سرد جلوه می‌کنند.

انسان‌ها به طور غریزی جذب افرادی می‌شوند که زیاد لبخند می‌زنند برای همین اگر می‌خواهید دیگران را به سوی خود جذب کنید سعی کنید همواره لبخندی به لب داشته باشید.

حتماً این سخن را شنیده‌ای که می‌گویند: «بخند تا دنیا به تو بخندد». آری هنگامی که شما با لبخندی زیبا در جامعه ظاهر می‌شوید به تمام دنیا پیام عشق و محبت ارسال می‌دارید و برای همین می‌توانید افراد با نشاط و پرانرژی را به سوی خود جذب کنید.

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

فقط به ما انسان‌ها عنایت شده است و هیچ مخلوق دیگری در روی زمین از آن بهره‌مند نیست.

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

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 نمی‌آورد بلکه باعث ناراحتی فرد دیگری شده و به همین دلیل بعد از مدتی انرژی منفی آن، گریبان‌گیر خود ما می‌شود و ما را دچار غم و اندوه می‌کند.

همواره سعی کنید هنگام لبخند از صمیم قلب به طرف مقابل خود محبت بورزید و بدانید فقط در این صورت است که می‌توانید در قلب او نفوذ کنید. ما انسان‌ها به راحتی می‌توانیم 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 می‌باشد.

اکنون که عشق به همه مردم را در قلب خویش جای دادید می‌توانید لبخندی دلنشین هم به لب داشته باشید به گونه‌ای 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 می‌شود که ما باید از صمیم قلب احساس کنیم که نسبت به خود و دیگران وظیفه‌ای داریم و آن وظیفه همان لبخند زدن و شاد جلوه کردن است.

لبخند می‌تواند چرخ‌های 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 می‌شود.

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

افرادی که همواره با چهره‌ای اخمو با دنیا برخورد می‌کنند، معمولاً در درون خود احساس وحشت می‌کنند و آنها در واقع، تنش‌های درونی و خجالت خود را در پشت چهره عبوس خود پنهان می‌کنند.

اما افرادی که در جامعه با لبخند ظاهر می‌شوند به این وسیله نشان می‌دهند 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 می‌آورد که نمونه بارز آن شادمانی است و در این حالت تمام جسم شما تنظیم شده و ذهنتان شفاف تر می‌شود.

آیا شما سخنی در مورد اکسیر جوانی شنیده‌اید؟

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.

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.^{۳۰}

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 دارد.^{۳۱}

خلاصه آن که پیام‌های غیر کلامی در مقایسه با پیام‌های کلامی، کمتر مورد بازبینی آگاهانه قرار می‌گیرند؛ به این معنا که ما به سرعت می‌توانیم به مقصود و معنای این پیام‌ها پی ببریم.

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

از طرف دیگر در ارزیابی‌هایی که انجام شده این نکته روشن شده است که اثر پیام‌های غیر کلامی (مثل دست دادن، لبخند زدن و...) سه تا چهار برابر اثر پیام‌های کلامی می‌باشد.

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

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 علامت‌ها و اشاره‌هایی که به مخاطبان خود ارسال می‌کنیم درک می‌شویم و مورد قضاوت قرار می‌گیریم و اگر این علامت اولیه، دوستانه نباشد داشتن یک صحبت خوب و خوشایند دشوار می‌شود.

شما می‌توانید با رعایت روشهایی که در علم «زبان تن» مورد بحث قرار می‌گیرد، کاری کنید که نخستین اشاره‌های بدن شما، به نفع شما (و نه بر ضرر شما) کار کنند.

وقتی شما از زبان تن استفاده می‌کنید در اصل، پیامی به این شرح را به مخاطب خود مخابره می‌کنید: «من شخصی دوست داشتنی هستم و اگر تو بخواهی حاضرم با تو ارتباط برقرار کنم».^{۳۲}

لازم به ذکر است که پیام‌های غیر کلامی به پنج شیوه به مخاطب ارسال می‌شود:

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

۲. تماس چشمی: شعرای قدیمی چشم را پنجره‌ای برای روح می‌دانستند؛ زیرا عموماً از این پنجره می‌توان نکات زیادی را درباره احساسات دیگران به دست آورد.

روان‌شناسان، نگاه معمولی و مداوم مخاطب به شما را نشانه دوستی و محبت می‌دانند؛ ولی اگر مخاطب شما از تماس چشمی دوری کند این چنین نتیجه‌گیری می‌کنند 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 می‌کند که ما در ارتباط خود با دیگران باید به این نشانه‌ها

توجه کنیم.

معمولاً سرعت کم و تغییر کم در زیر و بم صدا نشان دهنده هیجان‌های منفی مثل غم، خشم و ترس می‌باشد 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 هیجان‌های مثبت مانند خوشحالی، فعالیت و تعجب است.

۴. حالت بدن: حالت‌های مختلف بدن، حرکات سر و دست، لرزش و یا آرامش بدن، پیام‌های زیادی را به مخاطب منتقل می‌کند.

روان‌شناسان معتقدند که ما با حرکات بدنی خود به ابراز حالت‌های عاطفی پرداخته و به نحوی به کنترل دیگران می‌پردازیم.

شما می‌توانید از راه دیدن، نحوه راه رفتن، حرکت کردن و تغییر دادن وضعیت بدن، به اضطراب، افسردگی، نگرانی و یا برعکس 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، می‌تواند در پیام‌رسانی اثر بگذارد.^{۳۳}

اکنون که با شیوه‌های مختلف ارسال پیام‌های غیر کلامی آشنا شدید توجه شما را به پیام‌هایی که با چهره می‌توانید ارسال کنید، جلب می‌کنم:

در چهره انسان، در همان سال‌های اولیه زندگی، هیجان‌های مختلف به وضوح و روشنی جلوه می‌کند که مهم‌ترین آنها: خشم، ترس، شادی، غم،

تعجب و تنفر می‌باشد.

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 می‌دانید هیچ پیوند عمیقی بین ما انسان‌ها به وجود نمی‌آید مگر اینکه با لبخند و شادمانی همراه باشد؟

به راستی در جهانی که انسان‌ها تلاش می‌کنند روی منفی‌ها و کمبودها تمرکز کنند، لبخند زدن نیاز به شجاعت دارد.

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

چرا ما این گونه تربیت شده‌ایم که معنویت را با غم و ناراحت بودن، همراه می‌دانیم در حالی که همین لبخند می‌تواند درهای آسمانی معنویت را به روی ما بگشاید!

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

در این صورت است که دنیا در چشم شما زیبا جلوه می‌کند چون ذهن

خود را به سوی زیبایی‌ها و نعمتهایی که خدا به شما داده است متمرکز کرده‌اید.

در طول تاریخ، بزرگان بشریت، همواره بر ضرورت شادمانی تأکید کرده‌اند 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». ۳۴

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 راه حل‌های 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 می تواند یخ های بی تفاوتی را در جامعه آب کند و شور محبت را در دل های همگان، زنده نماید.

نکته قابل توجه دیگر اینکه ما انسان ها 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 می شود، وقتی که پشت ترافیک گیر می افتیم، زمانی که هوا آن طور که دلمان می خواهد نیست؛ عصبانی و ناراحت می شویم و در دام افکار و احساسات منفی گرفتار می آییم. جالب این است که همه ما می دانیم این افکار و احساسات منفی، نمی توانند مشکلات ما را بر طرف سازند بلکه به مشکلات ما می افزایند.

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

همه روان شناسان لبخند را به عنوان نماد آرامش و اعتماد به نفس می شناسند.

کسی که در زندگی همواره لبخند به لب دارد به خاطر این است که او به گونه ای دیگر به دنیا نگاه می کند، او دنیا را به چشم مثبت اندیشی می بیند و برای همین همواره شاد می باشد.

ما باید تلاش کنیم که همواره نیمه پر زندگی را ببینیم و چون در کنار پنجره زندگی می ایستیم، زیبایی هایش را ببینیم و لذت ببریم.

باید در زندگی به نعمت هایی که خدا به ما داده است تمرکز کنیم نه اینکه

همواره به نداشته‌ها فکر کنیم.

این گونه ما می‌توانیم 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 آینده‌ای نامعلوم می‌کنیم؟

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

زندگی یک فرصت است و اگر می‌خواهید 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 می‌دانند هر لحظه این سفر را با لبخند خویش زیبا و زیباتر می‌کنند.

«پایان»

ارتباط با نویسنده و ارسال نظر: پیامک به شماره ۴۵۶۹ ۳۰۰۰

همراه نویسنده ۰۹۱۳۲۶۱۹۴۳۳ سایت نویسنده: www.Nabnak.ir

پی نوشتها

۱. برای اطلاع از آثار گناهان مراجعه کنید به: وسائل الشیعة ج ۱۶ ص ۴۵؛ بحار الأنوار ج ۷۳، ص ۳۰۴.
۲. الأحزاب: ۳۵. «وَالْمُتَّصِدِّقِينَ وَالْمُنْتَصِدِّقَاتِ وَالصَّائِمِينَ وَالصَّائِمَاتِ وَالْحَفِظِينَ فُرُوجَهُمْ وَالْحَفِظَاتِ وَالذَّاكِرِينَ اللَّهَ كَثِيرًا وَالذَّاكِرَاتِ أَعَدَّ اللَّهُ لَهُمْ مَغْفِرَةً وَأَجْرًا عَظِيمًا».
۳. جهت اطلاع از آثار و برکات صدقه مراجعه کنید به: الکافی ج ۴ ص ۸، دعائم الإسلام ج ۲ ص ۳۳۱، ثواب الأعمال ص ۱۴۲، بحار الأنوار ج ۹۳ ص ۱۷۶.
۴. عن أبي ذرٍّ، عن رسول الله ﷺ: «تبسمك في وجه أخيك لك صدقة»: سنن الترمذي ج ۳ ص ۲۲۸، صحيح ابن حبان ج ۲ ص ۲۲۱، الجامع الصغير ج ۱ ص ۴۹۷، كنز العمال ج ۴۱۰۶، الكامل لابن عدي ج ۵ ص ۲۷۵، ميزان الاعتدال ج ۳ ص ۹۲.
- عن ابن عمر عن رسول الله ﷺ: ان تبسمك في وجه اخيك يكتب لك صدقة: مجمع الزوائد ج ۳ ص ۱۳۴، الدر المنثور ج ۱ ص ۳۵۶.
۵. قال أمير المؤمنين عليه السلام: «سوّسوا إيمانكم بالصدقة»: نهج البلاغة ج ۴ ص ۳۵، خصائص الأئمة ص ۱۰۵، عيون الحكم والمواعظ ص ۲۸۴، بحار الأنوار ج ۹۳ ص ۲۲.
۶. عن أمير المؤمنين عليه السلام: «إن فزع ذلك اليوم ليرهب الملائكة الذين لا ذنب لهم»: الأمالي للمفيد ص ۲۶۵، الأمالي للطوسي ص ۲۸، ميزان الحكمة ج ۳ ص ۲۱۷۹.
۷. عن حنّان بن سدير، عن أبيه قال: «كنت عند أبي عبد الله عليه السلام فذكر عنده المؤمن وما يجب من حقّه،

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 صعدهم لكاه إلى السماء فقالوا: 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 عبدي ومجداني وسبحاني وهللاني وكبراني، واكتبنا ذلك لعبدي حتى أبعثه من قبره، ثم قال لي: ألا أزيدك؟ قلت: بلى، فقال: إذا بعث الله المؤمن من قبره خرج معه مثال يقدمه أمامه، فكلمنا رأى المؤمن هولاً من أهوال يوم القيامة قال له المثال: لا تجزع ولا تحزن، وابشر بالسرور والكرامة من الله عز وجل، فما يزال يبشّره بالسرور والكرامة من الله سبحانه حتى يقف بين يدي الله عز وجل ويحاسبه حساباً يسيراً، ويأمر به إلى الجنة والمثال أمامه، فيقول له المؤمن: رحمتك الله، نعم الخارج معي من قبري! ما زلت تبشّرني بالسرور والكرامة من الله عز وجل حتى كان، فمن أنت؟ فيقول له المثال: أنا السرور الذي أدخلته على أخيك المؤمن في الدنيا، خلقتني الله لأبشرك: الكافي ج ٢ ص ١٩٠، ثواب الأعمال ص ١٥٠، ٢٠٠، الأمالي للمفيد ص ١٧٨، الأمالي للطوسي 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، مكيال المكارم ج ١ ص ٤٥٢.

٨. عن أبي عبد الله عليه السلام قال: «أوحى الله عز وجل إلى داود عليه السلام: إن العبد من عبادي ليأتيني بالحسنة فأبيحه جنتي، قال: فقال داود: يا رب، وما تلك الحسنة؟ قال: يدخل على عبدي المؤمن سروراً ولو بتمرّة، قال: فقال داود عليه السلام: حق لمن عرفك أن لا يقطع رجاءه منك» كتاب المؤمن للحسين بن سعيد ص ٥٦، الكافي ج ٢ ص ١٨٩، الأمالي للصدوق ص ٧٠١، ثواب الأعمال ص ١٣٥، بحار الأنوار ج ٧١ ص ٢٨٢، عدّة الداعي ص ١٨١، جامع أحاديث الشيعة ج ١٥ ص ٥٣٤، أعلام الدين في صفات المؤمنين ص ٤٤٥.

٩. عن أبي عبد الله عليه السلام: «أحب الأعمال إلى الله عز وجل الصلاة»: الكافي 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 الصلاة في أول وقتها»: المغني لابن قدامة 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 الدارقطني ج ١ ص ٢٥٧، التمهيد لابن البرج ج ٤ ص ٣٤١، كنز العمال ج ٧ ص ٤١٤، أسد الغابة ج ٥ ص ٦٠٨. ١٠. عن أبي عبد الله، عن أبيه، عن علي بن الحسين عليه السلام، قال: «قال رسول الله: **إِنَّ أَحَبَّ الْأَعْمَالِ إِلَى اللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ إِدْخَالَ السُّرُورِ عَلَى الْمُؤْمِنِينَ**»: الكافي ج ٢ ص ١٨٩.

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

عن أبي عبد الله عليه السلام: «... وَأَفْضَلُ الْأَعْمَالِ عِنْدَ اللَّهِ إِدْخَالَ السُّرُورِ عَلَى الْمُؤْمِنِينَ»: كامل الزيارات ص ٢٧٧. ١١. عن جرير: «**وَلَا رَأَى (رَسُولَ اللَّهِ) إِلَّا تَبَسَّ فِي وَجْهِهِ**»: 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: «**قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: مَنْ سَرَّ مُؤْمِنًا فَقَدْ سَرَّنِي، وَمَنْ سَرَّنِي فَقَدْ سَرَّ اللَّهَ**»: الكافي ج ٢ ص ١٨٨، مصادقة الإخوان ص ٦٢، وسائل الشيعة ج ١٦ ص ٣٤٩، مستدرک الوسائل ج ١٢ ص ٣٩٤، الفصول المهمة ج ٣ ص ٣٨٣، بحار الأنوار ج ٧١ ص ٢٨٧. عن الصادق عليه السلام: «**مَنْ سَرَّ مُؤْمِنًا فَقَدْ سَرَّنِي، وَمَنْ سَرَّنِي فَقَدْ سَرَّ رَسُولَ اللَّهِ، وَمَنْ سَرَّ رَسُولَ اللَّهِ فَهُوَ كَمَنْ سَرَّ اللَّهَ**»: الله أدخله الجنة: فقه الرضا ص ٣٧٤.

١٣. عن أبي عبد الله عليه السلام قال: «**لَا يَرَى أَحَدَكُمْ إِذَا أَدْخَلَ عَلَى مُؤْمِنٍ سُرُورًا أَنَّهُ عَلَيْهِ أَدْخَلَهُ فَقَطْ، بَلْ وَاللَّهِ عَلَيْنَا، بَلْ وَاللَّهِ عَلَى رَسُولِ اللَّهِ ﷺ**»: الكافي ج ٢ ص ١٨٩، وسائل الشيعة ج ١٦ ص ٣٥٠، بحار الأنوار ج ٧١ ص ٢٩٠.

١٤. عن إسحاق بن عمّار قال: «**لَمَّا كُنْتُ مَالِي أَجْلَسْتُ عَلَى بَابِي بَوَّابًا؛ يَرِدُ عَنِّي فُقَرَاءُ الشَّيْعَةِ، فَخَرَجْتُ إِلَى مَكَّةَ فِي تِلْكَ السَّنَةِ فَدَخَلْتُ عَلَى أَبِي عَبْدِ اللَّهِ عليه السلام، فَسَلَّمْتُ عَلَيْهِ فَرَدَّ عَلَيَّ بَوَّابًا مَزُورًا، فَقُلْتُ لَهُ: جُعِلْتُ فِدَاكَ، مَا الَّذِي غَيَّرَكَ لِي حَالِي عِنْدَكَ؟ قَالَ: الَّذِي غَيَّرَكَ لِلْمُؤْمِنِينَ، قُلْتُ: جُعِلْتُ فِدَاكَ، وَاللَّهِ إِنِّي لَأَعْلَمُ أَنَّهُمْ عَلَى دِينِ اللَّهِ، وَلَكِنْ خَشِيتُ الشُّهْرَةَ عَلَى نَفْسِي، قَالَ: يَا إِسْحَاقُ، أَمَا عَلِمْتَ أَنَّ الْمُؤْمِنِينَ إِذَا التَّقِيَا فَتَصَافَحَا أَنْزَلَ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ بَيْنَهُمَا**»

- مئة رحمة؟...»: 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 عمار قال: قال أبو عبد الله عليه السلام: «أحسن يا إسحاق إلى أوليائي ما استطعت، فما أحسن مؤمن إلى مؤمن ولا أعانه، إلا خمس 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 البلاغة ج ٤ ص ٧٨، عيون الحكم والمواعظ ص ١٥٠ مع اختلافٍ يسير، شرح نهج البلاغة لابن أبي الحديد ج ١٩ ص ٢٤٥.
١٧. كان رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم يقول: «إن الله يبغض المعبس في وجه إخوانه»: كنز العمال ج ٤٤١٣، الجامع الصغير ج ١ ص ٢٨٣ مع اختلافٍ يسير، كشف الخفاء ج ١ ص ٢٤٨.
١٨. عن أبي عبد الله عليه السلام: «باكروا بالصدقة، فإنّ البلاء لا يتخطأها، ومن تصدّق بصدقة أول النهار، دفع الله عنه شرّ ما ينزل من السماء في ذلك اليوم...»: 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: «باكروا بالصدقة، فمن باكر بها لم يتخطأه الدعاء»: عيون أخبار الرضا ج ١ ص ٦٧.
- عن أنس قال: «باكروا بالصدقة، فإنّ البلاء لا يتخطى الصدقة»: السنن الكبرى ج ٤ ص ١٨٩، الجامع الصغير ج ١ ص ٤٨٢.
١٩. عن أبي جعفر عليه السلام: «البرّ والصدقة ينفيان الفقر ويزيدان في العمر ويدفعان عن صاحبهما سبعين ميئة السوء»: 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: «صدقة العلانية تدفع سبعين نوعاً من أنواع البلاء...»: ثواب الأعمال ص ١٤٣.
٢٠. عن أبي الدرداء: «كان رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم إذا حدّث بحديث تبسّم في حديثه»: مكارم الأخلاق ص ٢١،

بحار الأنوار ج ١٦ ص ٢٩٨، سنن النبي ص ١٢١.

عن أبي الدرداء: «ما رأيت أو ما سمعت رسول الله ﷺ يحدث حديثاً إلا تبسم». مسند أحمد ج ٥ ص ١٩٨، تاريخ مدينة دمشق ج ٤٧ ص ١٨٨.

٢١. عن ابن مسعود، عن رسول الله ﷺ: «إنه تبسم فقلت: ما لك يا رسول الله تبسمت؟ فقال: عجبت من المؤمن وجزعه من السقم، ولو يعلم ما له في السقم من الثواب لأحب أن لا يزال سقيماً حتى يلقى ربه عز وجل». 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 رضي الله عنهم، وكل قالوا: «إنه لما أدركت فاطمة بنت رسول الله ﷺ مدرك النساء، خطبها أكابر قريش من أهل الفضل والسابقة في الإسلام والشرف والمال، وكان كلما ذكرها رجل من قريش لرسول الله ﷺ، أعرض عنه رسول الله ﷺ بوجهه، حتى كان الرجل منهم يظن في نفسه أن رسول الله ﷺ ساخط عليه أو قد نزل على رسول الله ﷺ فيه وحى من السماء... ثم إن علي بن أبي طالب رضي الله عنه حل عن ناضحة وأقبل يقوده إلى منزله، فشده فيه ولبس نعله، وأقبل إلى رسول الله ﷺ فكان رسول الله ﷺ في منزل زوجته أم سلمة ابنة أبي أمية بن المغيرة المخزومي، فدق علي رضي الله عنه الباب فقالت أم سلمة: من في الباب؟ فقال لها رسول الله ﷺ من قبل أن يقول علي: أنا علي. قومي يا أم سلمة فافتحي له الباب ومر به بالدخول، فهذا رجل يحببه الله ورسوله ويحبهما، فقالت أم سلمة: فداك أبي وأمي، ومن هذا الذي تذكر فيه هذا وأنت لم تره؟ فقال: مه يا أم سلمة، فهذا رجل ليس بالخرق ولا بالنزق، هذا أخي وابن عمي وأحب الخلق إلي... ثم إنه دخل على رسول الله ﷺ فقال: السلام عليك يا رسول الله ورحمة الله وبركاته، فقال له النبي ﷺ: وعليك السلام يا أبا الحسن، اجلس، قالت أم سلمة: فجلس علي بن أبي طالب بين يدي رسول الله ﷺ وجعل ينظر إلى الأرض كأنه قصد لحاجة وهو يستحي أن يبديها، فهو مطرق إلى الأرض حياءً من رسول الله ﷺ فقالت أم سلمة: فكأن النبي ﷺ علم ما في نفس علي رضي الله عنه فقال له: يا أبا الحسن إنني أرى أنك أتيت لحاجة؟ فقل ما حاجتك؟ وابد ما في نفسك، فكل حاجة لك عندي مقضية. قال علي رضي الله عنه: فقلت: فداك أبي وأمي، إنك لتعلم أنك أخذتني من عمك أبي طالب ومن فاطمة بنت أسد وأنا صبي لا عقل لي، فغذيتني بغذائك، وأدبتني بأدبك، فكنت لي أفضل من أبي طالب ومن فاطمة بنت أسد في البر

والشفقة، وإنَّ الله تعالى هداني بك... وإنك والله يا رسول الله ذكري وذخيرتي في الدنيا والآخرة، يا رسول الله فقد أحببت مع ما شَدَّ الله من عضدي بك، أن يكون لي بيت وأن تكون لي زوجة أسكن إليها، وقد أتيتك خاطباً رغباً أخطب إليك ابنتك فاطمة، فهل أنت مزوجي يا رسول الله؟ قالت أم سلمة: فرأيت وجه رسول الله ﷺ يتهلل فرحاً وسروراً، ثم تبسم في وجه علي ﷺ... ولكي قد زوجتك بالدرع ورضيت بها منك...»: كشف الغمّة ج ١ ص ٣٦٣، بحار الأنوار ج ٤٣ ص ١٢٤.

٢٣. عن خالد بن ربعي، قال في حديثٍ طويل أخذنا منه موضع الحاجة: «...أعرض الحديقة التي غرسها رسول الله ﷺ لي على التجار، قال: فدخل سلمان إلى السوق، وعرض الحديقة فباعها باثني عشر ألف درهم... والدراهم مصبوبة بين يديه، حتّى اجتمع إليه أصحابه، فقبض قبضة قبضة، وجعل يعطي رجلاً رجلاً، حتّى لم يبق معه درهم واحد... فما لبث أن أتى أبي ﷺ ومعه سبعة دراهم سود هجرية، ثم قال: يا حسن، قم معي فأتيا السوق، فإذا هما برجل واقف وهو يقول: من يقرض الملي الوفي؟ قال: يا بني، تعطيه... فمضى علي ﷺ فلقية أعرابي ومعه ناقة، فقال: يا علي، اشتر مئتي هذه الناقة، قال: ليس معي ثمنها، قال: فأني أنظرك به إلى القبض، قال: بكم يا أعرابي؟ قال: بمئة درهم، قال علي ﷺ خذها يا حسن، فأخذها، فمضى علي ﷺ فلقية أعرابي آخر، المثال واحد والثياب مختلفة، فقال: يا علي، تبيع الناقة؟... فلك سبعون ومئة درهم، قال علي ﷺ: خذ السبعين والمئة وسلم الناقة، المئة للأعرابي الذي باعنا الناقة، والسبعون لنا نبتاع بها شيئاً... قال علي ﷺ: فمضيت أطلب الأعرابي الذي ابتعت منه الناقة لأعطيه ثمنها، فرأيت رسول الله ﷺ جالساً في مكان لم أره فيه قبل ذلك ولا بعده على قارعة الطريق، فلما نظر النبي ﷺ إليّ تبسم ضاحكاً حتّى بدت نواجذه، قال علي ﷺ: أضحك الله سنك وبشرك بيومك، فقال: يا أبا الحسن، إنك تطلب الأعرابي الذي باعك الناقة لتوفيه الثمن؟ فقلت: إي والله فذاك أبي وأمي، فقال: يا أبا الحسن، الذي باعك الناقة جبرئيل، والذي اشتراها منك ميكائيل، والناقة من نوق الجنة، والدرهم من عند رب العالمين عز وجل...»: روضة الواعظين ص ١٢٣، مدينة المعاجز ج ١ ص ١١٨.

٢٤. عن أنس قال: «كان عند النبي ﷺ طير، فقال: اللهم ائني بأحب خلقك إليك يأكل معي هذا الطير، فجاء علي بن أبي طالب فأكل معه. وعن أنس: قدمت امرأة من الأنصار للنبي ﷺ طيراً، وأكل لقمة وقال: اللهم ائني بأحب الخلق إليك والي، فأتي علي فضرب الباب، فقلت: من أنت؟ قال: علي، فقلت له: إنه ﷺ على حاجة! ثم أكل لقمة

وقال مثل ذلك، فضرب الباب عليّ، فقلت: من أنت؟ قال: عليّ، فقلت له: إنّه عليّ حاجة، ثمّ أكل لقمة وقال مثل الأولى، فضرب عليّ، فقلت: من أنت؟ قال: عليّ، قلت: إنّ رسول الله عليّ حاجة، ثمّ أكل لقمة وقال مثل ذلك. قال: ثمّ ضرب عليّ ورفع صوته فقال ﷺ: يا أنس افتح الباب، قال: فدخل عليّ، فلمّا رآه تبسّم وقال لعليّ: الحمد لله الذي جعلك، فإنّي أدعو في كلّ لقمة أن يأتيني الله بأحبّ الخلق إليه وإليّ، فكنت أنت، قال عليّ: والذي بعثك، إنّي ضربت الباب ثلاث مرّات ويردّني أنس، فقال ﷺ: لم رددته؟ قلت: كنت أحبّ أن يأكل معك رجل من الأنصار، فتبسّم ﷺ وقال: لا يلام الرجل على حبّ قومه: «ينابيع المودّة» ج ۲ ص ۱۵۰، وذُكر هذا الحديث المشهور بـ (الطائر المشوي) مع اختصار في: تاريخ مدينة دمشق ج ۴۲ ص ۱۵۰، سنن الترمذي ج ۵ ص ۳۰۰، المستدرک للحاكم ج ۳ ص ۱۳۰.

۲۵. کلید طلائی ارتباطات ص ۱۸۴.

۲۶. لبخند درمانی ص ۱۰.

۲۷. همان، ص ۸۷.

۲۸. همان ص ۸۸.

۲۹. همان ص ۳۱.

۳۰. زیان 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.

منابع

*منابع عربي:

١. الإصابة، ابن الأثير، (٦٣٠ ق)، دار الكتاب العربي، بيروت.
٢. الأمالي، الشيخ الصدوق ٣٨١، الطبعة الأولى، ١٤١٧ ق، مؤسسة البعثة، قم.
٣. الأمالي، الشيخ الطوسي، (٤٦٠ ق)، الطبعة الأولى، (١٤١٤ ق)، دار الثقافة للطباعة والنشر والتوزيع، قم.
٤. الأمالي، الشيخ المفيد (٤١٣ ق)، الطبعة الثانية ١٤١٤، دار المفيد للطباعة والنشر والتوزيع، بيروت.
٥. بحار الأنوار، العلامة المجلسي، (١١١١ ق)، الطبعة الأولى، ١٤٠٣ ق، دار إحياء التراث العربي، بيروت.
٦. تاريخ مدينة دمشق، ابن عساكر، (٥٧١ ق)، تحقيق: عليّ شيري، ١٤١٥، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، بيروت.
٧. تفسير نور الثقلين، الشيخ الحويزي، (١١١٢ ق)، تصحيح وتعليق: السيّد هاشم الرسولي المحلّاتي، الطبعة الرابعة، ١٣٧٠ ش، مؤسسة إسماعيليان للطباعة والنشر والتوزيع، قم.
٨. التوحيد، الشيخ الصدوق، (٣٨١ ق)، تصحيح السيّد هاشم الطهراني، منشورات

جماعة المدرّسين في الحوزة العلمية، قمّ.

٩. ثواب الأعمال، الشيخ الصدوق، (٣٨١ق)، الطبعة الثانية، ١٣٦٨ ش، منشورات الشريف الرضي، قمّ.

١٠. جامع أحاديث الشيعة، السيّد البروجردي، (١٣٨٣ق)، المطبعة العلمية، قمّ.

١١. الجامع الصغير، جلال الدين السيوطي، (٩١١ق)، الطبعة الأولى، ١٤٠١ق، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، بيروت.

١٢. اختيار معرفة الرجال، الشيخ الطوسي، (٤٦٠ق)، تصحيح وتعليق: مير داماد الإسترآبادي، تحقيق: السيّد مهدي الرجائي، ١٤٠٤ق، مؤسّسة آل البيت: لإحياء التراث، قمّ.

١٣. الخصال، الشيخ الصدوق، (٣٨١ق)، تصحيح وتعليق: علي أكبر الغفاري، منشورات جماعة المدرّسين في الحوزة العلمية، قمّ.

١٤. الدرّ المنثور، جلال الدين السيوطي، (٩١١ق)، دار المعرفة للطباعة والنشر، بيروت.

١٥. دعائم الإسلام، القاضي النعمان المغربي، (٣٦٣ق)، تحقيق: آصف بن علي أصغر فيضي، مؤسّسة آل البيت بالأُفسييت عن طبعة دار المعارف في القاهرة ١٣٨٣.

١٦. عدّة الداعي، ابن فهد الحلّي، (٨٤١ق)، تصحيح: أحمد الموحّدي القميّ، مكتبة وجداني، قمّ.

١٧. روضة الواعظين، الفتّال النيشابوري، (٥٠٨ق)، تحقيق: محمّد مهدي الخرسان، منشورات الشريف الرضي، قمّ.

١٨. سنن ابن ماجة، محمّد بن يزيد القزويني (٢٧٣ق) تحقيق محمّد فؤاد عبد الباقي، دار الفكر، بيروت.

١٩. سنن الترمذي، الترمذي، (٢٧٩ق)، تحقيق وتصحيح: عبد الرحمن محمد عثمان، الطبعة الثانية، ١٤٠٣ق، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، بيروت.
٢٠. سنن الدارقطني، الدارقطني، (٣٨٥ق)، تعليق وتخريج مجدي الشوري، الطبعة الأولى، ١٤١٧، دار الكتب العلمية، بيروت.
٢١. السنن الكبرى، البيهقي، (٤٥٨ق)، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، بيروت.
٢٢. صحيح ابن حبان، ابن حبان، (٣٥٤ق)، الطبعة الثانية، ١٤١٤ق، مؤسسة الرسالة، بيروت.
٢٣. صحيح البخاري، البخاري، (٢٥٦ق)، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع بالأوفست عن طبعة دار الطباعة العامة بإستانبول.
٢٤. صحيح مسلم، مسلم النيسابوري، (٢٦١ق)، دار الفكر، بيروت، لبنان، طبعة مصححة ومقابلة على عدة مخطوطات ونسخ معتمدة.
٢٥. عيون أخبار الرضا، الشيخ الصدوق، (٣٨١ق)، تصحيح وتعليق وتقديم: الشيخ حسين الأعلمي، ١٤٠٤ق، مؤسسة الأعلمي للمطبوعات، بيروت.
٢٦. عيون الحكم والمواعظ، علي بن محمد الليثي الواسطي، (القرن الثاني)، تحقيق: الشيخ حسين الحسيني البيرجندي، الطبعة الأولى، دار الحديث، قم.
٢٧. الفصول المهمة في أصول الأئمة، الحر العاملي، (١١٠٤ق)، تحقيق محمد القائيني، الطبعة الأولى، ١٤١٨، مؤسسة إسلامي إمام رضا.
٢٨. فقه الرضا، علي بن بابويه، (٣٢٩ق)، الطبعة الأولى، ١٤٠٦، مؤسسة آل البيت لإحياء التراث، قم.
٢٩. كامل الزيارات، جعفر بن محمد بن قولويه، (٣٦٧ق)، الطبعة الأولى، ١٤١٧ق، مؤسسة نشر الفقاهة.

٣٠. الكامل، عبد الله بن عدي، (٣٦٥ق)، تحقيق: يحيى مختار غزّاوي، الطبعة الثالثة، ١٤٠٩ق، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، بيروت.
٣١. كشف الخفاء، إسماعيل بن محمد العجلوني، (١١٦٢ق)، الطبعة الثانية، ١٤٠٨ق، دار الكتب العلمية، بيروت.
٣٢. كشف الغمّة، ابن أبي الفتح الأربلي، (٦٩٣ق)، الطبعة الثانية، ١٤٠٥ق، دار الأضواء، بيروت.
٣٣. كنز العمال، المتقي الهندي، (٩٧٥ق)، ضبط وتفسير: الشيخ بكرى حيتاني، تصحيح وفهرسة: الشيخ صفوة السقا، ١٤٠٩ق، مؤسسة الرسالة، بيروت.
٣٤. مجمع الزوائد، الهيثمي، (٨٠٧ق)، الطبعة الأولى، ١٤٠٨ق، دار الكتب العلمية، بيروت.
٣٥. المحاسن، أحمد بن محمد بن خالد البرقي، ٢٧٤، تحقيق: سيّد جلال الحسيني، دار الكتب الإسلامية، طهران.
٣٦. مدينة المعاجز، السيّد هاشم البحراني، (١١٠٧ق)، تحقيق عزّة الله المولائي الهمداني، الطبعة الأولى، ١٤١٣، مؤسسة المعارف الإسلامية، قم.
٣٧. المستدرک، الحاكم النيسابوري، (٤٠٥ق)، إشراف: يوسف عبد الرحمن المرعشلي، طبعة مزيدة بفهرس الأحاديث الشريفة.
٣٨. مستدرک الوسائل، الميرزا النوري، (١٣٢٠ق)، الطبعة الأولى، ١٤٠٨ق، مؤسسة آل البيت، قم.
٣٩. مسند أحمد، أحمد بن حنبل، (٢٤١ق)، دار صادر، بيروت، لبنان.
٤٠. مصادقة الإخوان، الشيخ الصدوق، (٣٨١ق)، ليتوغرافي كرمانى، ١٤٠٢، قم.
٤١. المعجم الأوسط، سليمان بن أحمد الطبراني، (٣٦٠ق)، الطبعة الأولى، ١٤١٥ق،

دار الحرمين للطباعة والنشر والتوزيع.

٤٢. المعجم الكبير، الطبراني، (٣٦٠ ق) تحقيق حمدي السلفي، دار إحياء التراث العربي، بيروت لبنان.

٤٣. معجم رجال الحديث، السيّد الخوئي، (١٤١١ ق)، الطبعة الخامسة، ١٤١٣ ق، طبعة منقّحة ومزيدة.

٤٤. مكارم الأخلاق، الشيخ الطبرسي (٥٤٨ ق) الطبعة السادسة، منشورات الشريف الرضي، قم.

٤٥. كتاب من لا يحضره الفقيه، الشيخ الصدوق، (٣٨١ ق)، تصحيح وتعليق: علي أكبر الغفاري، الطبعة الثانية، مؤسّسة النشر الإسلامي التابعة لجماعة المدرّسين، قم.

٤٦. ميزان الاعتدال، الذهبي، (٧٤٨ ق)، تحقيق علي محمّد الجاوي، الطبعة الأولى، ١٣٨٢، دار المعرفة للطباعة والنشر، بيروت.

٤٧. ميزان الحكمة، محمّد الريشهري، تحقيق دار الحديث، الطبعة الأولى، دار الحديث.

٤٨. نهج البلاغة، شرح: الشيخ محمّد عبده، الطبعة الأولى، ١٤١٢ ق، دار الذخائر، قم.

٤٩. وسائل الشيعة، الشيخ الحرّ العاملي، (١١٠٤ ق)، الطبعة الثانية، ١٤١٤ ق، مؤسّسة آل البيت لإحياء التراث، قم.

٥٠. وسائل الشيعة، (١١٠٤ ق)، الطبعة الثانية، ١٤١٤ ق، مؤسّسة آل البيت لإحياء التراث، قم.

٥١. ينابيع المودة لذوي القربى، سليمان بن إبراهيم القندوزي، (١٢٩٤ ق)، تحقيق: علي جمال أشرف، الطبعة الأولى، دار الأسوة للطباعة والنشر.

* منابع فارسی:

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

۱۳۷۸.

۲. مهارت‌های گفتگو، دون گابور، ترجمه مهدی قراچه داغی، بیک 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 بریسیج، مترجمان: باقر ثنائی و فرشاد بهاری، تهران موسسه انتشارات بعثت، ۱۳۸۲.

۹. روان‌شناسی 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.