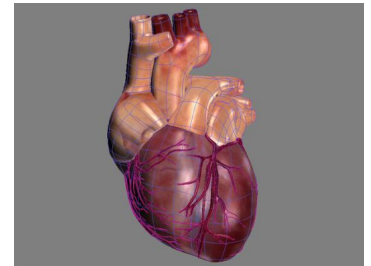




بسیاری از مردم پول دارند اما هنگامی که از آن ها سوال کنی در پاسخ به تو می گویند: طعم خوشبختی را احساس نمی کنند! اما

پژوهش جدید آمریکایی بر این نکته تاکید می کند که کمترین میزان شادی تاثیر مثبتی را بر سلامت قلب و انجام عمل آن برجای می گذارد، در واقع این مطالعه بر روی 1700 مرد و زن انجام یافته و برای دانشمندان این نتیجه به صورتی واضح، آشکار شده که افرادی که دارای افکار مثبت هستند، نسبت به زندگی خوش بین بوده و زندگی آرامی دارند و از کمترین میزان ابتلا به بیماری های قلبی نسبت به افراد بدبینی که افکار منفی دارند برخوردارند.

محققان می گویند: تو می توانی تنها با داشتن دید مثبت به زندگی، خود را از خطر بیماری های قلبی برهانی و از طریق تغییر افکار منفی خود و تبدیل آن به تفکرات خوش بینانه سعادت را به خود ارزانی کنی.



قلب از مهم ترین اعضای بدن است که تحت تاثیر بسیاری از عوامل درونی قرار می گیرد و این عوامل تاثیرات مخربی را بر آن به جای می گذارد، بنابر این دانشمندان تاکید می کنند که آسان ترین راه برای حفظ سلامتی قلب، پرهیز از خشم، استرس و فشار روانی است.

پس خواننده عزیز، مبنی بر این پژوهش تو را به تغییر افکار بدبینانه ات که شیوه آن هم بسیار آسان است رهنمون می گردیم و در اینجا بعضی از گام های عملی این تغییر را که بر اساس تجربه طولانی مدت حاصل شده، بیان می داریم:

_ باید بدانی که الله تعالی هر چیزی را برای تو مقدر نموده و تقدیر الهی هرگز تغییر نمی یابد، پس خود را بیش از این اندوهگین مساز و از آینده ترسی نداشته باش چرا که آینده در دست خداست و خداوند هم جز خیر تو را نمی خواهد، پس

از این که خود را در آغوش شیطان بیفکنی و از خالق و روزی بخش خود که توانای بر هر چیز است جدا سازی، بر حذر باش!

_ اگر منتظر امری بودی پس بدان که اگر خیر تو در آن باشد خداوند آن را برایت میسر می سازد و اگر برایت شر باشد آن را از تو دور می کند، به شرطی که به خداوند توکل نموده و کار خود را به او واگذاری و در تمام کارهایت با او مشورت کنی!

_ باید اعتقاد یقینی داشته باشی بر این که جز خدا خیر و نفعی نمی رساند، در این هنگام است که غم هایت را پشت سر می گذاری و بر کار گذشته پشیمان نمی شوی همچنان که به دلایل بسیاری از آن چه برایت اتفاق بیفتد، نمی ترسی چرا که خداوند همان کسی است که آن چه را در زندگی مناسب توست برایت برگزیده!



_ باید اعتقاد داشته باشی که به زودی مشکلات تو پایان می یابد اما بدین شرط که کار خود را به خداوند واگذاری چرا که به راستی خداوند بر حل مشکلات تواناست.

_ چرا وجود خدا را در کنار خود احساس نمی کنی؟ در حالی که الله تعالی از تو به خودت نزدیک تر است و هر جا که باشی خداوند با توست و تو را می بیند و می شنود و مشکلاتت را می داند و بر تغییر زندگی تو به طور کامل اما در وقت مناسب آن تواناست، زیرا تو از آینده آگاهی نداری و نمی دانی خیر تو در کجاست، بدین خاطر چاره ای جز تسلیم کار خود به خداوند علام المغیوب نداری!

_ از این که به خودت نظر بد داشته باشی پرهیز نما، بلکه به کارهای ناشایست خود که خداوند خداوند را راضی نمی کند نظر بد داشته باش! پس شایسته است کارهایت را تغییر دهی و به اعمالی که خداوند را راضی می سازد مبدل کنی و در تغییر رفتار خود نا امید مشو، بلکه تلاش خود را هر چند صد بار تکرار نما... مهم این است که نا امید نشوی چرا که نا امیدی چیزی جز نابودی و افزایش مشکلات و عوارض کار نصیبت نمی سازد!

_ هر چند مشکل تو بزرگ و بی درمان باشد، به دید امری ساده و قابل حل بدان بنگر، فرقی نمی کند مشکل تو مادی، عاطفی، اجتماعی یا در کار و تحصیل باشد! بلکه به یاد داشته باش خداوندی که این هستی را آفریده، از حل مشکل بنده ای از بندگانش عاجز نیست.

_ سعی کن هر چند یک بار در زندگی به خداوند اعتماد کنی و منتظر نتایج آن باشی... بدون شک تا زمانی که با صداقت بر او توکل نموده و با اخلاص به سویش رو کنی، تو را یاری می کند که راه دستیابی به این امر همان دعاست.

_ هر چند گناهانت بزرگ و شرم آور و نا امید کننده باشد... تنها با بازگشت تو به سوی خداوند و توبه صادقانه از قلبت، خداوند در چشم بر هم زدنی قادر به بخشش آن هاست... بلکه حتی بیش از این، خداوند می تواند گناهان تو را تبدیل به نیکی ها نماید!!

برای تحقق این گام ها باید از تدبیر به قرآن و گوش دادن روزانه آیات آن در طولانی ترین زمان ممکن شروع کنی و چه بهتر که این کار را با برنامه حفظ قرآن آغاز نمایی، چرا که آسان ترین و کوتاه ترین راه برای تغییر است.

پس اگر خواستی زندگی مملو از خوشبختی داشته باشی، باید به خداوند ایمان و اعتماد داشته باشی چرا که خداوند متعال برای هر کسی که به او ایمان آورده و کارهای شایسته انجام می دهد زندگی خوب و آرامی را تعهد نموده آن جا که می فرماید: {مَنْ عَمِلْ صَالِحًا مِّنْ ذَكَرٍ أَوْ أُنْثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيَاتًا طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ} یعنی: هر کس چه زن و چه مرد کار شایسته انجام دهد و مؤمن باشد بدو زندگی پاکیزه و خوشایندی می بخشیم و پاداششان را طبق بهترین کارهایشان خواهیم داد.

به قلم: عبد المدائم المحجل

