

نشاط

در دین اسلام همواره تأکید بر این شده است که مردم با امید و با نشاط زندگی کنند. امام علی (ع) در تبیین صفات مؤمن می‌فرماید: «او را می‌بینی در حالی که سستی از او دور و شادابی‌اش همیشگی است.» و امام زین‌العابدین (ع) در یکی از مناجات‌ها می‌فرماید: «پروردگارا! شادابی را به ما ارزانی کن و از کاهلی و سستی، ما را پناه ده.»

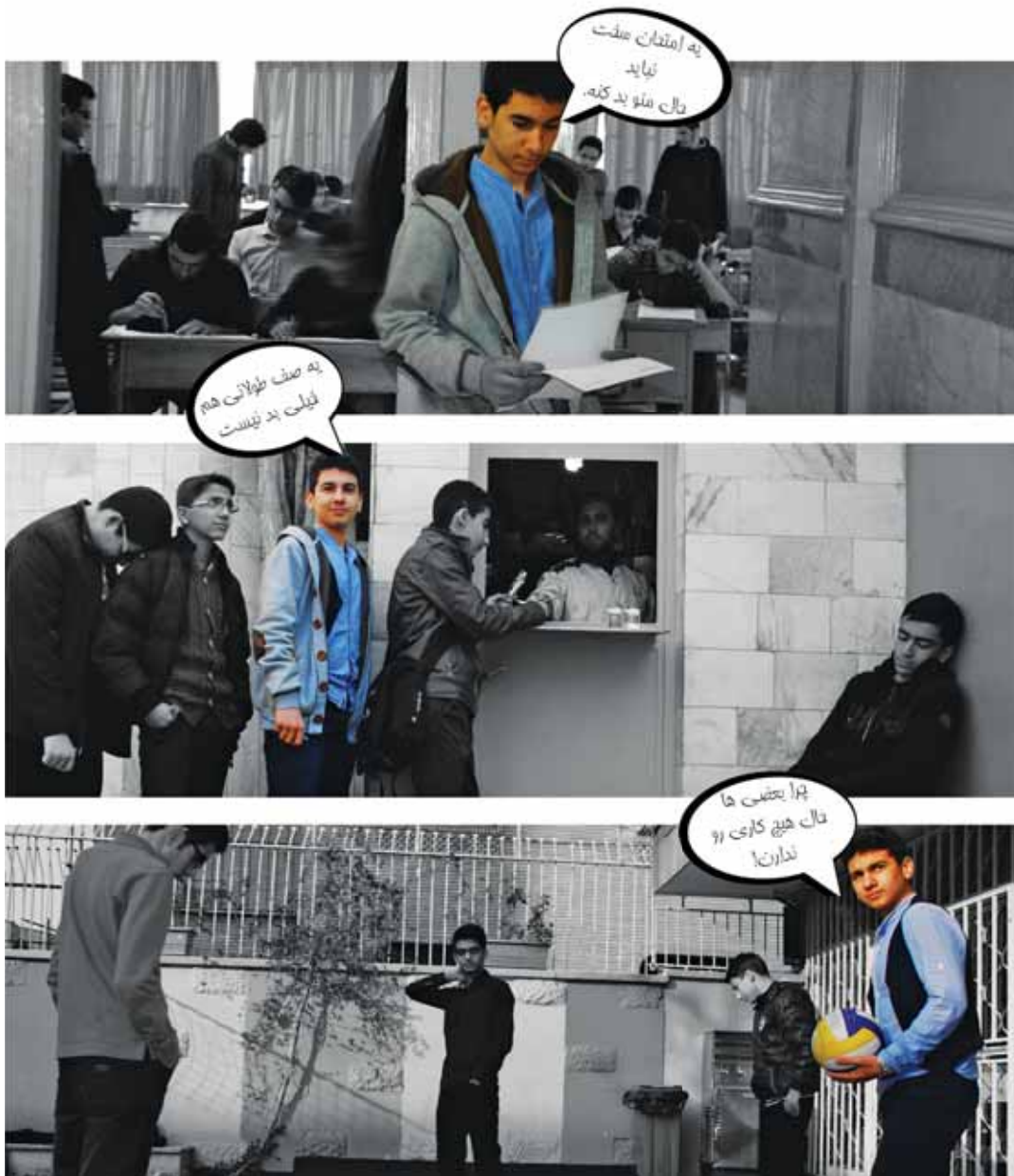
تنهایی و انزواطلبی

فرد غمگین چنین می‌پندارد که تنهایی که تنهایی برایش مفیدتر است اما گوشه‌گیری در این حالت اشتباه بزرگی است؛ زیرا غمگینی را تشدید می‌کند. هر فرد غمگین باید به جای انزواطلبی در کارهای دسته‌جمعی و عمومی مشارکت کند و از این طریق قدمی برای کاهش افسردگی‌اش بردارد. او می‌تواند با جایگزین کردن اندیشه‌های مثبت به جای افکار منفی احساس خوشایندی را به

خودش هدیه کند. سپاسگزاری از نعمت‌های الهی و زندگی را سرشار از مواهب الهی دانستن موهبت‌های تازه‌ای را در زندگی به همراه می‌آورد. یکی دیگر از راه‌های گریز از تنهایی یاد خداست که قرآن می‌فرماید: «الا بذكر الله تطمئن القلوب» یاد خدا به انسان آرامش خاطر و اطمینان قلب می‌دهد و همه دغدغه‌ها و نگرانی‌های روحی و افسردگی با این نوع آرامش از بین می‌رود.

طرح و نوشته: عطا پناهی

عکس: فرشاد بهار



فتی زنگ‌های تفریح هم
مهرتاک نیستن!
باید به کاری بکنم



یکی، یکی
یا همشون در این مورد
تروف می‌زنم



تو چرا هیچ وقت
مثلا ما ناراحت
نیستی!!؟

این فقط سعی می‌کنم
مدرسه رو
زنگی ببینم، همین

