

### سبک زندگی منفعلانه با موبایل/علیرضا پناهیان

دومین یادداشت حجت الاسلام علیرضا پناهیان با عنوان «سبک زندگی منفعلانه با موبایل» در پایگاه اطلاع رسانی بیان معنوی منتشر می‌شود. در بخشی از این یادداشت آمده است: «آنچه مهم‌تر از رفتارهای خوب و بد ماست، عادت‌هایی است که این رفتارها در ما به جای می‌گذارند. بدترین قسمت یک رفتار بد، عادت بدی است که در ذهن و روحیه ما به جای می‌گذارد؛ و بهترین قسمت یک رفتار خوب عادت خوبی است که در ذهن و روحیه ما به جای می‌گذارد.» یادداشت حجت استاد پناهیان را در ادامه می‌خوانید:

بسم الله الرحمن الرحيم

بعضی وقت‌ها ما متوجه برخی جزئیات مهم نیستیم و تذکرات کلی، ما را به نتیجه رفتاری مورد نظر نمی‌رساند. لذا باید به جزئیات پرداخت و به دستورالعمل‌های روشنی دست یافت تا زندگی ما را از خطرات مهم نجات بدهد. چه دل‌های باصفا و اندیشه‌های قوی فراوانی که با بی‌دقتی در جزئیات، تمام فرصت‌ها و قوای خود را برای رشد کافی از دست می‌دهند و پس از یک عمر آرزومندی برای رسیدن به قله‌های کمال و موفقیت از حداقل توانایی‌ها هم بازمی‌مانند. یکی از عوامل مهم رشد یک انسان دقت در نوع رفتارهایی است به صورت روزمره انجام می‌دهد و سبک زندگی او را تشکیل می‌دهد.

آنچه مهم‌تر از رفتارهای خوب و بد ماست، عادت‌هایی است که این رفتارها در ما به جای می‌گذارند. بدترین قسمت یک رفتار بد، عادت بدی است که در ذهن و روحیه ما به جای می‌گذارد؛ و بهترین قسمت یک رفتار خوب عادت خوبی است که در ذهن و روحیه ما به جای می‌گذارد. به همین دلیل به شدت باید از مداومت بر رفتار غلط پرهیز کرد، حتی اگر این رفتار یک گناه واضح نباشد؛ اما رفتاری باشد که عادت بدی از خود به جای می‌گذارد. شاید به همین دلیل در روایات بر «مداومت بر رفتار خوب» اینقدر تأکید شده است. اگر یک رفتار اندکی ناصحیح باشد، اما انسان دائماً آن را انجام دهد می‌تواند عامل هلاکت انسان بشود.

یکی از بدترین عادت‌ها که زمینه‌ساز محرومیت‌های فراوان از معنویت و عقلانیت می‌شود و استعداد‌های انسان را نابود می‌کند، عادت به بی‌نظمی و عادت به رفتار منفعلانه است. کسی که بی‌برنامه زندگی کند و زمان بندی دقیق و صحیحی برای بسیاری از رفتارهای خود نداشته باشد، دائماً منفعلانه رفتار خواهد کرد، و این سبک زندگی منجر به از دست رفتن قدرت تمرکز و دیگر قوای ذهنی او خواهد شد.

امروزه مهمترین عامل سبک زندگی نامنظم، خصوصاً در بخش رفتارهای ذهنی، رسانه‌های دیداری و شنیداری هستند؛ که تماماً در گوشی همراه شما تجمع شده است. باید به گوشی همراه به عنوان یک عامل قدرتمند که می‌تواند تمام قوای ذهنی انسان را نابود کند نگاه کنیم؛ خصوصاً اگر در گوشی همراه خود انواع شبکه‌های اجتماعی و نرم‌افزارهای اطلاع‌رسانی را نصب کرده باشیم. اگر برنامه منظم و متقنی برای استفاده از گوشی همراه خود نداشته باشیم، دچار یک زندگی انفعالی شدید و درماندگی گسترده خواهیم شد.

اما همین زمینه درماندگی، می‌تواند بستر بالندگی قرار گیرد، زیرا کنترل مراجعه منظم و هدفمند به گوشی همراه، می‌تواند قدرت اراده انسان را تقویت کند و آدم را به برخی از صفات برجسته روحی و ذهنی برساند. انواع پیام‌های گوشی همراه شما، حتی اگر همیشه حدیث و اخبار مهم و مفید باشد، به صورت نامنظم در هر لحظه‌ای از شبانه‌روز به شما می‌رسد، اگر شما با همان بی‌نظمی که پیام‌ها را دریافت می‌کنید، به

صورت منفعلانه به گوشی مراجعه کنید و آن اطلاعات و اخبار خوب و مفید را مطالعه نمایید، به مرور بسیاری از قوای ذهنی خود را از دست خواهید داد؛ و چیزی از قدرت حافظه و تمرکز شما باقی نخواهد ماند.

اساساً نباید با گوشی همراه صرفاً به عنوان یک وسیله سرگرمی و تفریح برخورد کرد. ولی از آنجایی که سرگرم‌کننده بودن گوشی همراه، خصوصاً با این همه نرم‌افزارهای متنوع، یک امر اجتناب ناپذیر شده است، باید برای این سرگرمی نظمی قرار داد. انسان باید برای تفریحات خودش برنامه داشته باشد، خصوصاً اگر نیاز دارد به بالاترین سطح رشد خود برسد و از سطحی ماندن خود متنفر است. مهمترین عنصر نظم در استفاده از گوشی همراه این است که در زمان و مدت معینی به مطالعه بپردازد و به مقدار مشخصی، ولو تقریبی، به تولید و ارسال پیام‌های رسانه‌ای خود اقدام نماید.

علیرضا پناهیان

پایگاه اطلاع‌رسانی بیان معنوی

۱۳۹۳/۱۰/۲۷

