

یادداشت:

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 می شود. در بخشی از این یادداشت آمده است: «آنچه مهم تر از رفتارهای خوب و بد ماست، عادت هایی است که این رفتارها در ما به جای می گذارند. بدترین قسمت یک رفتار بد، عادت بدی است که در ذهن و روحیه ما به جای می گذارد؛ و بهترین قسمت یک رفتار خوب عادت خوبی است که در ذهن و روحیه ما به جای می گذارد.» یادداشت حجت استاد پناهیان را در ادامه می خوانید:

بسم الله الرحمن الرحيم

بعضی وقت ها ما متوجه برخی جزییات مهم نیستیم و تذکرات کلی، ما را به نتیجه رفتاری مورد نظر نمی رساند. لذا باید به جزییات پرداخت و به دستورالعمل های روشنی دست یافت تا زندگی ما را از خطرات مهم نجات بدهد. چه دل های باصفا و اندیشه های قوی فراوانی که با بی دقتی در جزییات، تمام فرصت ها و قوای خود را برای رشد کافی از دست می دهند و پس از یک عمر آرزومندی برای رسیدن به قله های کمال و موفقیت از حداقل توانایی ها هم باز می مانند. یکی از عوامل مهم رشد یک انسان دقت در نوع رفتارهایی است به صورت روزمره انجام می دهد و سبک زندگی او را تشکیل می دهد.

آنچه مهم تر از رفتارهای خوب و بد ماست، عادت هایی است که این رفتارها در ما به جای می گذارند. بدترین قسمت یک رفتار بد، عادت بدی است که در ذهن و روحیه ما به جای می گذارد؛ و بهترین قسمت یک رفتار خوب عادت خوبی است که در ذهن و روحیه ما به جای می گذارد. 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 می گذارد. شاید به همین دلیل در روایات بر «مداومت بر رفتار خوب» اینقدر تاکید شده است. اگر یک رفتار اندکی ناصحیح باشد، اما انسان دائماً آن را انجام دهد می تواند عامل هلاکت انسان بشود.

یکی از بدترین عادت ها که زمینه ساز محرومیت های فراوان از معنویت و عقلانیت می شود و استعداد های انسان را نابود می کند، عادت به بی نظمی و عادت به رفتار منفعلانه است. کسی که بی برنامه 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، رسانه های دیداری و شنیداری هستند؛ که تماماً در گوشی همراه شما تجمیع شده است. باید به گوشی همراه به عنوان یک عامل قدرتمند که می تواند تمام قوای ذهنی انسان را نابود کند نگاه کنیم؛ خصوصاً اگر در گوشی همراه خود انواع شبکه های اجتماعی و نرم افزارهای اطلاع رسانی 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، می تواند بستر بالندگی قرار گیرد، زیرا کنترل مراجعه منظم و هدفمند به گوشی همراه، می تواند قدرت اراده انسان را تقویت کند و آدم را به برخی از صفات برجسته روحی و ذهنی برساند. انواع پیام های گوشی همراه شما، حتی اگر همیشه حدیث و اخبار مهم و مفید باشد، به صورت نامنظم در هر لحظه ای از شبانه روز به شما می رسد، اگر شما با همان بی نظمی که پیام ها را دریافت می کنید، 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 سرگرم کننده بودن گوشی همراه، خصوصاً با این همه نرم افزارهای متنوع، یک امر اجتناب ناپذیر شده است، باید برای این سرگرمی نظم 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 اطلاع رسانی بیان معنوی

۱۳۹۳/۱۰/۲۷

