

به نام خالق هستی بخش

سبک زندگی
ایرانی
اسلامی
دانشجویان

کتاب از کارگروه سبک زندگی انجمن اسلامی دانشجویان ۱۳۴۸



انجمن اسلامی
دانشجویان شهید بهشتی
۱۳۴۸

بسم الله الرحمن الرحيم

مقدمه

کارگروه سبک زندگی انجمن اسلامی دانشجویان ۱۳۴۸ که از خرداد سال ۱۳۹۷ شروع به فعالیت کرده است، با انتشار این جزوه، بخش کوچکی از مطالعات خود را در ایام تابستان ۹۷ به اشتراک مخاطبان خود می‌گذارد.

این جزوه شامل تعدادی مولفه مؤثر در سبک زندگی یک دانشجو است که هر یک یا دو مولفه به همت یکی از اعضای کارگروه گردآوری شده است.

سعی شده است در هر بخش اهمیت و ارزش آن مولفه در زندگی، سخنان بزرگان پیرامون آن مولفه، قرآن و احادیث و روایات مربوطه و همچنین ایده های لازم جهت عملیاتی کردن مولفه را در اختیار مخاطب قرار دهد.

فهرست

سبک زندگی	۲
ارزش و اهمیت زمان	۳
رسانه و فضای مجازی (خانم مهلا پورمحمد)	۲۳
تحصیل، پژوهش، کتاب‌خوانی (خانم مهناز جعفری)	۳۰
معنویت	۴۳
اخلاق (خانم الهام رنگرز)	۵۲
بهداشت (خانم الهام رنگرز)	۶۱
نشاط و شادی و تفریح (خانم سرور باران)	۶۵
تغذیه (خانم سرور باران)	۸۱
حجاب (خانم سرور باران)	۹۳
سیاست (خانم ساناز زمان)	۹۷
مصروف‌گرایی (خانم مرجان خراسانی)	۱۰۳
حمایت از کالای ایرانی (خانم مرجان خراسانی)	۱۲۱

سبک زندگی

سبک زندگی اسلامی ایرانی در اندیشه و عمل دنبال کنید؛ مسئله مهمی است. بنشینید رویش فکر کنید، مصداق‌هایش را مشخص کنید، بعد خودتان عمل کنید و این را به‌عنوان دستورالعمل منتشر کنید؛ فرض کنید یک جزوه منتشر بشود در مورد سبک زندگی اسلامی من‌باب مثال مسیرها. حالا بنده در آن مثال‌هایی که آن دو سه سال قبل از این راجع به این قضیه زدم، مسئله‌ی پشت چراغ‌قرمز ایستادن را هم مثال زدم؛ همین موضوع را می‌شود گسترش داد؛ می‌شود تبیین کرد. کار شماها است؛ کار شما جوان‌هاست که هم حوصله دارید، هم استعداد دارید، هم مغزش را دارید، هم توانایی‌اش را دارید؛ خوب، بکنید این کارها را.

بیانات رهبر در دیدار جمعی از دانشجویان ۱۲ / ۴ / ۱۳۹۵

هر فردی به یک سبک خاصی زندگی می‌کند. نحوه پوشش، غذا خوردن، تحصیل و حتی کتاب‌هایی که می‌خوانیم، مسیری که برای هدفمان پیش گرفتیم، برنامه‌ریزی‌های روزانه‌مان و همه و همه سبک زندگی ما را می‌سازند.

فرهنگ آکسفورد، سبک زندگی را «راه‌های گوناگون زندگی فرد یا گروه» می‌داند.

اما چیزی که زندگی ما را متفاوت می‌کند، دین ما یعنی اسلام است. دین همان‌طور که می‌دانیم برنامه زندگی است و اسلام هم کامل‌ترین دین است. پس برنامه زندگی‌ای که بر اساس اسلام باشد قطعاً کامل‌ترین برنامه و سبک زندگی خواهد بود.

اما چیزی که امروزه وجود دارد و دغدغه ذهنی مقام معظم رهبری نیز هست، بحث تهاجم فرهنگی است. از آنجایی که سبک زندگی هم یک نوع فرهنگ هر فرد و خانواده ایست. پس سبک زندگی ما هم مورد تهاجم قرار گرفته است؛ و مثال کوچک آن تقلید از نحوه زندگی و مصرف و پوشش و غذا و رفتار غربی و حتی شرقی است. پس آن چیزی که برنامه و سبک زندگی ما را تهدید می‌کند همان تقلید کورکورانه است؛ و چیزی هم که آن را جبران می‌کند شناخت سبک زندگی اسلامی است و اینکه بدانیم چطور اسلام را در بطن زندگی خود پیاده کنیم.

در ادامه با انواع مؤلفه‌های سبک زندگی آشنا خواهید شد و اینکه چطور آن‌ها را اسلامیزه کنیم.

ارزش و اهمیت زمان

هرروز که از خواب برمی‌خیزیم، ۸۶۴۰۰ ثانیه‌ی ناقابل به حساب عمرمان واریز می‌شود. آیا به‌اندازه‌ای که نگران کم‌وزیاد شدن پول حسابمان هستیم، در استفاده از حساب عمرمان هم حساس هستیم؟! آن‌هم ثانیه‌هایی که فقط امروز فرصت استفاده از آن‌ها را داریم یا ما هم جزو همان دسته از آدم‌هایی که فقط آخر هفته‌ها آهی از ته دل می‌کشند و چه زود گذشت هم می‌گویند و افسوس کارهای نکرده و آرزوهای نرسیده را می‌خورند...

راستش را بخواهید گاهی فکر می‌کنم بی‌ارزش‌ترین و بی‌اهمیت‌ترین چیز نزد ما زمان است و بس! مثلاً وقتی می‌بینم در مترو آدم‌ها صرفاً نظاره‌گر صورت‌های یکدیگر هستند بدون آنکه ذره‌ای برنامه‌ریزی برای زمانشان داشته باشند. یا وقتی می‌بینم تعریف بعضی‌ها از تفریح در دوره‌می‌ها، در مسخره کردن و غیبت خلاصه می‌شود که فقط بار گناه آنان را سنگین‌تر می‌کند. وقتی می‌بینم بعضی‌ها قدرت یک نه گفتن ساده را هم ندارند و پای ثابت همه‌ی گردش‌های دوستانشان هستند، بیشتر به بی‌ارزش بودن زمان نزد آدم‌ها پی می‌بریم.

اما به‌راستی زمان چیست؟! که خدای زمین و زمان به آن قسم خورده است، «والعصر، انّ الانسان لفی خسر»

شاید بتوان گفت زمان بی‌رحم‌ترین عنصر زندگی است که هیچ‌گونه احساسی ندارد و هیچ موجودی در دنیا به‌اندازه‌ی آن خشک و خشن نیست. زمان کار خودش را انجام می‌دهد. برای کسی صبر نمی‌کند. آمده است که برود. از این‌روست که دانستن این‌که چگونه با این وجود مقتدر، بی‌رحم و لا یتوقف برخورد کنیم، اهمیت پیدا می‌کند و این یعنی همان مدیریت زمان...

البته باید بگویم مدیریت زمان همان مدیریت خود است، چراکه ما نمی‌توانیم زمان را مدیریت کنیم اما باید با کنترل خودمان از آن به بهترین وجه میوه‌چینی کنیم. مدیریت زمان یعنی همان‌طور که به پول اسکناس و سکه به دید سرمایه نگاه می‌کنیم به زمان هم به دید سرمایه نگاه کنیم، یعنی اهمیت تک‌تک لحظه‌هایمان به‌اندازه‌ی همان چند ثانیه است که ما را از جا ماندن از هواپیما نجات داد، یعنی زمان ارثی است از علی (ع) که در آخرین نفس‌های عمرش وصیت کرد: خدا را خدا را... وصیت می‌کنم شما را به تقوای الهی و نظم در امور؛ یعنی بدانیم وقتی قدر امام زمان (عج) را می‌دانیم که قدر زمان را دانسته باشیم؛ یعنی بدانیم ما ظرفیت خلیفه‌الله شدن را داریم و می‌توانیم به درجه‌ای برسیم که امام زمانمان برایمان اشک بریزد، یعنی بدانیم ما می‌توانیم با بیشترین بهره‌وری و موثک‌وار به سمت خدا حرکت کنیم و این‌ها به دست نمی‌آید مگر با غنی‌سازی لحظه‌ها...

چند مرده حلاجی؟!!

در ادامه یک آزمون روانشناسی آورده‌ایم برای محک خودتان!

نگران نتیجه‌ی آزمون نباشید، پنکه‌ی سقفی، کابینت و کمد، زیر تخت و روی پشت‌بام مکان‌های مناسبی برای آزمون مدیریت زمان شما هستند تا بار دیگر به صفت ستارالعیوب بودن خدا ایمان بیاورید.

خودارزیابی در زمینه‌ی مدیریت زمان

برای اینکه متوجه شوید باید چه میزان از رفتارهای خود را اصلاح کنید و چقدر به مهارت مدیریت زمان نیاز دارید، پرسش‌نامه زیر را تکمیل و نتیجه نهایی آن را چک کنید.

جدول ۱؛ پرسش‌نامه خودارزیابی در زمینه مدیریت زمان						
ردیف	سؤال	همیشه (بسیار زیاد)	بیشتر اوقات (زیاد)	بعضی اوقات (متوسط)	به ندرت (کم)	هیچ وقت (خیلی کم)
۱	از درس خواندنتان لذت می‌برید؟					
۲	برای مطالعه درسی روزانه و هفتگی‌تان برنامه دقیق و مشخصی دارید؟					
۳	از فعالیت در تشکلتان لذت می‌برید؟					
۴	کارها را در حداقل زمان ممکن انجام می‌دهید و حس نمی‌کنید می‌توانستید در زمان کمتر آن را انجام دهید					
۵	به تمامی اهداف مشخص شده در برنامه‌ریزی‌تان دست می‌یابید؟					
۶	برای رشد و انجام کارهایتان با مربی و کسب مشاوره از متخصصان ارتباط دارید					
۷	برای تشخیص عوامل اتلاف وقتتان وقت می‌گذارید و آن‌ها را شناسایی کرده‌اید؟					

					عوامل ائتلاف عمرتان را برطرف نموده‌اید؟	۸
					می‌توانید کارها و پروژه‌های بزرگتان را به خوبی دسته‌بندی و به کارهای کوچک تبدیل نمایید؟	۹
					به اندازه کافی مطالعات معرفی دارید؟	۱۰
					به اندازه کافی برای رشد خودتان وقت می‌گذارید؟	۱۱
					در حال حاضر در حال رشد همه جنبه‌های (معرفتی، تشکیلاتی، درسی...) باهم هستید؟	۱۲
					برای انجام هر کاری زمان پایان آن را مشخص کنید؟	۱۳
					در روز وقتی را برای بررسی مشکلات خود و یافتن راه‌حل‌های مناسب اختصاص می‌دهید؟	۱۴
					شما خودتان را فرد منظم و کوشا می‌دانید؟	۱۵
					از همه فرصت‌های زندگی‌تان توانسته‌اید استفاده کنید؟	۱۶
					اگر هم‌اکنون مرگتان فرارسد به همه آنچه که می‌خواستید تا این لحظه رسیده‌اید؟	۱۷
					همه کارهایی که انجام می‌دهید، به نظرتان ضروری و مهم است؟	۱۸

					وقت کافی برای فکر کردن در مورد خودتان و ایراداتتان و برنامه‌ریزی می‌گذارید	۱۹
					در حین درس خواندن و کارهایتان ذهنتان درگیر اوهام می‌شود	۲۰
					با برنامه مشخص و قبلی از برنامه‌های تلویزیون استفاده می‌کنید یا شبکه‌های اجتماعی و ایمیلتان را چک می‌کنید؟	۲۱
					به‌طور منظم کارهای روزانه خود را برنامه‌ریزی و یادداشت می‌کنید؟	۲۲
					بررسی می‌کنید اقداماتی که می‌خواهید انجام دهید، چگونه شما را در دستیابی به اهدافتان یاری می‌دهد؟	۲۳
					مانع تعویق و به‌خیر افتادن کارهایتان می‌شوید و همواره آنها را سر موقع انجام می‌دهید؟	۲۴
					آنچه را که انجام می‌دهید تجزیه و تحلیل می‌کنید و دنبال راه‌حلهایی برای بهبود عملکرد خود هستید از نحوه گذراندن وقتتان راضی هستید؟	۲۵

*پس از تکمیل پرسشنامه، به هر پاسخ خود بر اساس جدول زیر نمره بدهید و مجموع آن را محاسبه کنید.

همیشه (بسیار زیاد)	بیشتر اوقات (زیاد)	بعضی اوقات (متوسط)	به ندرت (کم)	هیچ وقت (خیلی کم)
۴	۳	۲	۱	۰

امتیاز ۰-۲۵

شما مدیریت زمان و خودکنترلی ضعیفی دارید و باید برای بهبود این وضعیت وقت جدی بگذارید.

امتیاز ۲۵-۵۰

مدیریت شما بر خود و زمانتان بد نیست، ولی برای کسب مهارت‌های لازم وقت بگذارید و در جهت بهبود وضعیت فعلی تلاش کنید.

امتیاز ۵۰-۷۵

شما مدیریت زمان تقریباً مناسبی دارید، ولی برای بهبود وضعیت فعلی باید تلاش کنید.

امتیاز ۷۵-۱۰۰

مدیریت شما بر خودتان و زمانتان مطلوب است.

در صورتی که امتیاز شما زیر ۵۰ است، برای مدیریت وقت جدی بگذارید و سعی کنید حتماً با مطالعه این کتاب و اجرای نکات آن در رفتار و عادات و انتخاب‌هایتان تغییر ایجاد کنید. در صورتی که نمره شما بالای ۵۰ است، باید با بهبود رفتار و انتخاب‌هایتان، حرکت رو به جلوی خود را سرعت ببخشید.

چطور مدیریت زمان داشته باشیم؟!

اولین قدم برای تغییر، شناخت عادات بد و دزدهای زمان است که این کار نیاز به خودآگاهی دارد. به همین دلیل پیشنهاد ما این است که تک تک کارهایی که در طول روز انجام می‌دهید را به مدت یک هفته با ذکر مدت‌زمان انجام آن کار یادداشت کنید. دستاوردهای این تلاش یک‌هفته‌ای شما:

- شناسایی زمان‌های هدررفته

- شناخت خود مبنی بر اینکه برای انجام هر کار چه میزان زمان نیاز دارید

- شناسایی عادات‌های بد که عامل اتلاف وقت هستند

- حساسیت بیشتر به زمان

- تعیین وضع موجود

دزد زمان درونی‌تان را پیدا کنید

این فقط اطرافیان‌تان نیستند که وقت شما را می‌دزدند. ساختار شخصیتی خودتان در این رابطه نقش بسیار پررنگ‌تری از آنچه تصور می‌کنید دارد.

توقعات بالا

به دلیل ارزش‌های شخصی‌تان، انتظاری که از خودتان دارید بیشتر از آن چیزی است که در زمان محدودی که در اختیار دارید می‌توانید انجام دهید.

راه‌حل: به جای اینکه فقط خواسته‌های دیگران را در نظر بگیرید، سعی کنید به سمت خودمختاری حرکت کنید. معمولاً ریشه‌ی این توقعات، والدیتان و نوع تربیت شماست. می‌توانید برای تعدیل «توقع خودتان از خودتان»، از مشاور کمک بگیرید.

هزارتا کار کوچک

کار مهمی دارید که باید آن را انجام دهید، ولی خیلی حوصله‌ی آن را ندارید. با خودتان می‌گویید قبل از اینکه آن کار را انجام دهید فقط ایملتان را چک می‌کنید، بعد فقط یک زنگ به دکتر می‌زنید و وقت می‌گیرید، بعد از آن هم فقط برای دیدن فیلمی که خیلی دوستش دارید برنامه‌ریزی می‌کنید و به همین شکل نصف روزتان رفته است و هنوز آن کار مهم را انجام نداده‌اید.

راه‌حل: تصمیم بگیرید که قبل از اینکه هر کار دیگری بکنید، یک ساعت برای انجام آن کار مهم وقت بگذارید و تا وقتی آن را تمام نکرده‌اید هیچ کار دیگری انجام ندهید. بعد از یک ساعت می‌بینید آن قدر سرگرم انجام آن کار شده‌اید که هزاران کار کوچک دیگری که می‌خواستید انجام دهید اصلاً به چشمتان نمی‌آیند.

غرق شدن در اهداف بزرگ

بعضی رویاها آن قدر زیباست که دوست دارید همیشه به آن فکر کنید و از تصور آن لذت ببرید ولی آن قدر غرق این رویا می‌شوید که نمی‌توانید کارهای روزمره‌تان را انجام دهید. بعد از مدتی می‌بینید یک سال گذشته و شما هنوز دارید به رویای آن فکر می‌کنید بدون اینکه قدمی برای رسیدن به آن برداشته باشید.

راه‌حل: با خودتان روراست باشید. بنشینید و به این فکر کنید که برای رسیدن به اهدافتان باید کاری انجام دهید. لازمه دستیابی به اهداف بزرگ، انجام صحیح کارهای کوچک روزمره است. خوب است که اهدافتان را مرور کنید، ولی باید این کار را هر چند وقت یکبار انجام دهید، نه روزی ۱۲ ساعت! فکر کردن به اهدافتان تنها زمانی مفید است که به شما انرژی بدهد و باعث شود کارهایتان را بهتر انجام دهید، نه این که همه‌ی وقتتان را بگیرد و مانع انجام کارهای لازم برای رسیدن به موفقیت شود

قدم دوم:

فهرستی از زمان‌های هدررفته و عادات غلطتان تهیه کنید. به نمونه لیست زیر توجه کنید:

دزدهای زمان من:

- بلند نشدن پس از بیداری و مدتی را در رخت خواب ماندن

- زیاد خوابیدن

- استفاده زیاد از تلگرام و فضای مجازی

- نداشتن قدرت نه گفتن

- داشتن دوست پرحرف

- فیلم و سریال‌های بی‌سرته تلویزیون

- شلختگی و صرف مدت‌زمان زیادی برای پیدا کردن وسایلم

- شرکت در بعضی جلسات

- تلفن‌های طولانی

- وسواس

زمان‌های هدررفته من:

- زمان‌های تأخیر استاد

- رفت‌وآمدها (مترو و اتوبوس)

- زمان بین کلاس‌ها

- انتظار در مطب دکتر

- انتظار در ایستگاه اتوبوس

قدم سوم: هدف‌گذاری

کم‌کم باید یاد بگیرید که از زمان‌های هدررفته برای کارهای مفید استفاده کنید و تا می‌توانید دزدهای زمانتان را مدیریت کنید. در ادامه به راهکارهای مدیریت دزدهای زمان و نحوه هدف‌گذاری صحیح پرداخته‌ایم:

- تنظیم خواب: همیشه در تغییر عادات غلط باید اصل تدریج و استمرار را رعایت کرد، کسی که تا به اکنون ۱۲ ساعت در روز می‌خوابیده، یک‌شبه نمی‌تواند به ایده آل ۸ ساعت خواب در شبانه‌روز دست پیدا کند. پس انتظار زیادی از خود نداشته باشید.

کلید بهره‌وری هر روز، از شب قبل شروع می‌شود، چراکه الگوی مناسب خواب کیفیت روز پربار را نیز تعیین می‌کند. به گفته‌ی دکتر استفانی سیلبرمان، روان‌شناس بالینی، بهترین راه برای دستیابی به این الگو، تغییر چرخه‌ی خواب در یک روند افزایش‌های ۱۵ دقیقه‌ای است تا بتوان نهایتاً به یک روال موفقیت‌آمیز دست پیدا کرد که به‌راحتی نیز بتوان آن را پایدار نگه داشت. پس اگر می‌خواهید که زودتر از خواب برخیزید و احساس خستگی و خواب‌آلودگی نداشته باشید، باید در یک دوره‌ی ۳ تا ۴ روزه هر روز ۱۵ دقیقه زودتر از خواب بیدار شوید تا در این صورت سازگاری بدن خود را با الگوی مناسب خواب موردنظرتان به نحوی مؤثر تضمین کنید. شما می‌توانید این چرخه را مرتباً تکرار کنید تا اینکه کاملاً با این الگو مأنوس شوید.

- تعادل در استفاده از فضای مجازی: برای از بین بردن هر عادات غلطی، علت‌یابی یکی از مهم‌ترین و درعین‌حال سخت‌ترین کارهاست؛ اما با علت‌یابی و رفع آن می‌توانید تقریباً مطمئن باشید که آن عادت بد را ریشه‌کن کرده‌اید، پس حتماً از این مهم در رفع عادتتان غافل نشوید.

اما راهکارهایی مثل تعیین یک زمان مشخص برای چک کردن تلگرام، استفاده از نرم‌افزارهایی مثل Forest هم نقداً خالی از لطف نیست و از غرق شدن در فضای مجازی نجاتتان می‌دهد.

- تعادل در استفاده از تلویزیون: البته با وجود فضای مجازی استفاده از تلویزیون کمتر شده است اما شاید برای بعضی افراد از دزدهای زمان باشد. باید برنامه‌های شخصی را انتخاب کنید و تلویزیون را در همان زمان روشن کنید. در انتخاب برنامه تلویزیونی به اهداف بلندمدت هم توجه داشته باشید، مثلاً فقط کسی که می‌خواهد کارشناس فوتبال شود لازم است تا ته برنامه‌ی نود را ببیند نه کس دیگری.

- مبارزه با سلختگی: فقط کافی است این عادت را در خود به وجود بیاورید که هر چیزی را سر جای خودش بگذارید، حتی اگر خیلی خسته‌اید به این می‌گویند راز وزنه‌های کوچک.

- مدیریت جلسات: سعی کنید هدفمند در جلسات شرکت کنید، اگر کارها با جلسات مجازی سامان می‌یابد به همان بسنده کنید و اگر مدیر جلسه هستید زمان جلسه را محدود کنید و سریع‌تر جمع‌بندی کنید.

- مدیریت ارتباط با دوستان پرحرف: قطعاً هرچقدر شما برای زمان خود اهمیت قائل باشید، دیگران هم به همین میزان برای وقت شما ارزش قائل‌اند. اگر دوستانتان جز این دیگران نبودند و از کوه‌ی دیگری آمده بودند! شاید دوری از چنین آدم‌هایی بهترین گزینه باشد، هم‌چنین از نظر روانشناسی عدم برقراری ارتباط چشمی، صحبت کردن در حال ایستاده هم ترفندهایی است که در اکثر مواقع مؤثرند.

- توجه به امروز با وجود نگاه بلندمدت: پس از استخراج زمان‌های هدررفته نوبت به برنامه‌ریزی برای استفاده از آن می‌رسد.

نکته بسیار مهمی که وجود دارد این است که حتماً حتماً باید به اهداف بلندمدت خود توجه داشته باشید، به‌عنوان مثال اگر هدف بلندمدت شما هیئت‌علمی شدن است، یادگیری زبان انگلیسی، روابط عمومی بالا، قدرت بیان و... از ویژگی‌های موردنیاز شماست که باید برای رسیدن به آن

برنامه‌ریزی کنید، مثلاً همیشه لایتنر با خود به همراه داشته باشید تا اگر به‌طور ناخواسته زمان خالی برایتان ایجاد شد تهدید را به فرصت تبدیل کنید.

نکته مهم دیگر توجه به رابطه‌ی طولی و عرضی اهداف است. رابطه طولی یعنی هدفی مقدمه و پیش‌نیاز هدفی دیگر باشد مثلاً برای کسب مدرک دکتری، حتماً باید مدرک کارشناسی را اخذ کرد. در رابطه عرضی اهداف می‌توانند هم‌زمان باهم محقق شوند، مثلاً همان‌طور که کنفرانس می‌دهید کنترل استرس در جمع را هم تمرین می‌کنید، می‌توانید یک لیست از کارهایی که اهداف بلندمدت شما را پوشش می‌دهند، تهیه کنید تا از سردرگمی در زمان‌های بیکاری جلوگیری کنید.

خبر خوشحال‌کننده این‌که تا به الآن شما فوت‌های کوزه‌گری مهمی را برای در دست گرفتن افسار مدیریت زمان آموخته‌اید که با نهادینه کردن آن‌ها قدم بزرگی در بهره‌بری هرچه بهتر زمان برخواهید داشت.

- برنامه‌ریزی روزانه اولویت‌بندی کارها: یکی از ساده‌ترین کارها که زمان‌چندانی هم از شما نمی‌گیرد این است که هر شب لیست کارهای فردا را یادداشت کنید و آن‌ها را اولویت‌بندی کنید تا اولاً فردا تکلیفتان با خودتان معلوم باشد و ثانیاً خدایی نکرده کار مهمی را از قلم نیندازید. بسیار پیش می‌آید که ذهنتان شلوغ است احساس می‌کنید کوله باری از مسئولیت و کار بر دوشتان سنگینی می‌کند، سردرگمید درحالی‌که اگر کارهایتان را روی برگه بیاورید هم ذهنتان خالی می‌شود و تسکین می‌یابد و هم در عین ناباوری می‌بینید کارهای اولویت‌دار امروزتان چندان هم زیاد نیست چراکه خیلی از کارها را باید به تعویق انداخت، تفویض کرد و حتی حذف کرد.

تعجب نکنید در ادامه خواهید آموخت که چگونه با خیال راحت و آسوده خط بطلان بر یک سری فعالیت‌ها بکشید. کارها از لحاظ اهمیت و درجه فوریت برای انجام، به چهار دسته تقسیم می‌شوند:

(۱) مهم و فوری

(۲) مهم و غیر فوری

(۳) فوری و غیر مهم

(۴) غیر مهم و غیر فوری

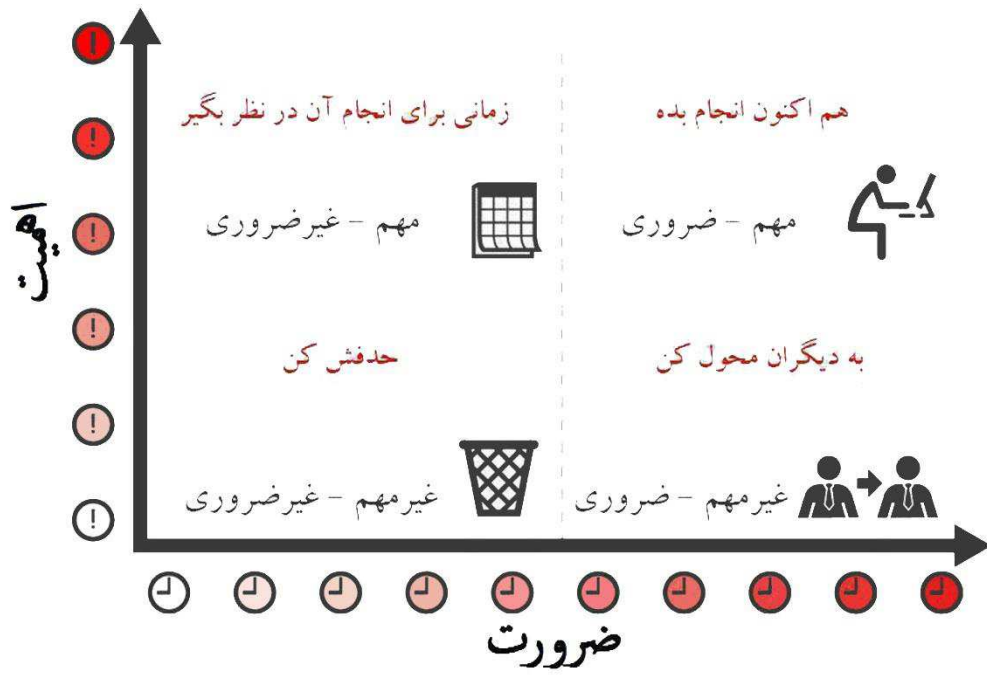
* کارهای مهم و فوری کارهای اولویت اول شما هستند که باید در اسرع وقت به آن‌ها پرداخت. مثل امتحان فردا.

* کارهای غیر فوری اما مهم کارهایی هستند که برای رشد فردی و دستیابی به اهداف بلندمدت شما اهمیت دارند اما فوریتی برای آن‌ها در همین زمان نیست؛ مانند خواندن کتب شهید مطهری یا یادگیری زبان انگلیسی. برای چنین کارهایی در زمان‌های هدررفته برنامه داشته باشید.

* کارهای غیر مهم اما فوری کارهایی هستند که در رشد شما بی‌تأثیرند مثل جشن فردا که به دلیل اینکه قبلاً عهده‌دار چنین کارهای اجرایی بودید، رشدی در شما ندارد و بهترین گزینه تفویض آن و فراهم کردن زمینه‌ی رشد برای دیگران است. البته در تفویض کار حتماً به استعداد و میزان علاقه و اولویت موضوع برای رشد توجه کنید.

* غیر مهم و غیر فوری: مانند تلویزیون دیدن که باید به حدی آن را به تعویق بیندازید تا رغبتی برای انجامش نداشته باشید (منظور تماشای بی‌هوده و بی‌هدف و برنامه‌های صرفاً سرگرم‌کننده است) هرچه از چنین فعالیت‌هایی بکاهید به ایده‌آل مدیریت زمان بیشتر نزدیک می‌شوید.

نحوه‌ی اولویت‌بندی به‌طور خلاصه در نمودار زیر است:

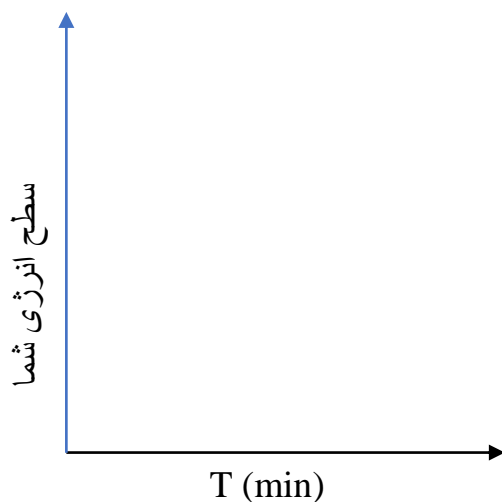


جدول ۲: کاربرگ برنامه‌ریزی روزانه			
کارهای مهم و غیر فوری پایه ۱	کارها مرتب شده بر اساس اولویت	ردیف	
	کارهای ذخیره		

حال شما فهرستی از کارهایتان را بر اساس معیار بالا اولویت‌بندی کرده‌اید و اکنون زمان آن است که زمان انجام کارهایتان را بر اساس دیاگرام انرژی‌تان مشخص کنید. در واقع هرکس با دقت در فعالیت‌های روزانه‌اش درمی‌یابد چه ساعت‌هایی از روز انرژی بیشتری دارد. از این رو، باید آن‌ها را به کارهای مهم‌تر اختصاص دهد تا بهره‌وری بیشتری داشته باشد. برای به دست آوردن دیاگرام انرژی خود می‌توانید از نمودار زیر کمک بگیرید. این گونه می‌توانید انرژی خود را مدیریت کنید و آن را برای فعالیت‌های مهم ذخیره کنید. هم‌چنین تصحیح عادات بد، تنظیم خواب، ورزش، تغذیه مناسب، عبادت، تفریح سالم برای نشاط فردی می‌تواند در افزایش سطح انرژی شما بسیار مؤثر باشد.

نکته مهم: حتماً چند کار اولویت‌دار دیگر را برای ذخیره یادداشت کنید که در صورت زمان اضافه داشتن از لیست ذخیره استفاده کنید.

این دیاگرام می‌تواند برای یک روز یا هر فعالیت رسم شود.



تصور غلط: تصور بعضی‌ها از برنامه‌ریزی، هدفمندی و مدیریت زمان این است که برنامه‌تان را ساعتی تعیین کنید. مثلاً بیداری ۷:۰۰:۳۰، صبحانه ۸ و... درحالی که اگر کمی دیرتر از خواب برخیزید کل برنامه‌تان زنجیره‌وار به هم می‌خورد و دچار استرس یا سرخوردگی می‌شوید. در صورتی که

اگر فهرستی از کارهای اولویت‌دارتان داشته باشید و فعالیت‌های ثابتی (مثل ورزش و...) برای خودتان تعریف کنید، برنامه‌تان از انعطاف بیشتری برخوردار خواهد بود. نه کار مهمی را از قلم انداخته‌اید و نه دچار سرخوردگی می‌شوید.

تصور غلط دوم: کل تلاش بعضی‌ها از داشتن مدیریت زمان در حذف تفریح، سینما و خرید و... خلاصه می‌شود. فهمشان از مدیریت زمان مدام کتاب خواندن و فعالیت‌های این‌چنینی است. درحالی‌که امامان ما هم چنین نبودند و وقت خود را به چهار قسمت تقسیم می‌کردند. زمانی برای عبادت، زمانی برای کسب معاش، زمانی برای معاشرت و زمانی برای لذت‌های حلال و معتقد بودند که با همین تفریحات است که نیروی انجام دیگر بخش‌ها به دست می‌آید و اگر از آن غفلت کنیم دیگر بخش‌ها هم تباه می‌شود. شاید عجیب به نظر برسد اما تفریح کردن هم جز مدیریت زمان است چراکه شما را برای انجام فعالیت‌های مهم آماده می‌کند.

اهمال کاری مانع مدیریت زمان: بعضی افراد عادتشان است منتظر شنبه‌ای باشند که هیچ‌وقت از راه نمی‌رسد. همیشه منتظر فرصت‌های مناسب‌اند، غافل از اینکه فرصت‌های خوب نمی‌آیند، باید آن‌ها را ساخت و غافل‌تر از اینکه تسویف از خدعه‌های بزرگ شیطان است!

بعضی علل تعلل در زمان:

- دیر شده است.

- زیر فشار بهتر کار می‌کنم.

- تا اول هفته صبر می‌کنم، آن موقع انجام می‌دهم.

- اول باید مرتب کنم.

- اگر صبر کنم ممکن است بقیه انجام دهند.

- نمی‌دانم از کجا شروع کنم.

- کمال‌گرایی

به دلیل رایج بودن **کمال‌گرایی** به‌عنوان مانع بزرگی برای مدیریت زمان مشخصاً به آن می‌پردازیم: شاید از خودتان بپرسید مگر همه‌ی افراد برای اهدافشان تلاش نمی‌کنند؟! مگر با تنبلی هم می‌شود پیشرفت کرد، این کاملاً طبیعی است که آدم برای پیشرفت زحمت بکشد و... به همین دلیل بهتر است تفاوت پیشرفت‌گرایی و کمال‌گرایی را بدانید. تعیین اهداف شخصی دشوار و تلاش برای دستیابی آن‌ها می‌تواند به شیوه‌ای صورت گیرد که مطلوب هم باشد و موفقیت و رضایت را به همراه داشته باشد؛ مانند ورزشکاران برجسته‌ای که زمان زیادی را صرف تمرین می‌کنند؛ اما کمال‌طلبی دیدگاه غلطی است که افراد درباره‌ی خود دارند و باعث می‌شود به معیارهای بسیار دشوار خود علی‌رغم پیامدهای منفی ادامه دهند.

مثلاً اگر ورزشکاری فقط به مقام دومی که در مسابقه کسب کرده توجه کند و عمل خود را ضعیف بداند و با وجود آسیب‌دیدگی، خیلی بیشتر و سخت‌تر تمرین کند، این همان کمال‌خواهی زیان‌بار است. کمال‌گرایی باعث می‌شود فرد احساس رضایت از خود نداشته باشد، مدام خود را سرزنش کند و معیارهای سخت‌تر برای خود ترسیم کند و به جای اینکه به پیشرفت فرد کمک کند، فقط او را افسرده و سرخورده می‌کند. کمال‌گرایی رابطه‌ی مستقیم با اهمال‌کاری دارد، چراکه کمال‌گرایی باعث می‌شود فرد به‌جای انجام کار به بی‌نقص بودن آن فکر کند. از این‌رو کار ساده‌ای هم در نظرشان سخت و بزرگ جلوه می‌کند و هیچ‌وقت آمادگی لازم برای انجام آن کار را نخواهند داشت. همیشه احساس کمبود وقت می‌کنند، درحالی‌که فقط کافی است انتظار معقولانه‌تری نسبت به خود داشته باشند و دست‌به‌کار شوند. برای اطلاعات بیشتر در مورد کمال‌گرایی و نحوه‌ی رهایی از آن می‌توانید به کتاب غلبه بر کمال‌خواهی مراجعه کنید.

چند فن ساده برای مدیریت زمان

قبل از پرداختن به بخش جذاب فن‌ها می‌خواهیم شما را با یک واقعیت جالب آشنا کنیم:

رابطه‌ی انگیزه و عمل

از بعضی‌ها می‌پرسی مگر هدف نداری؟

می‌گویند چرا.

مگر وقت نداری؟

می‌گویند چرا.

پس چرا اقدامی نمی‌کنی؟ حرکتی کن.

می‌گویند چون انگیزه ندارم!

اما آیا واقعاً باید انگیزه داشت تا عملی انجام داد یا انگیزه در پی عمل به وجود می‌آید؟ شما چه فکر می‌کنید؟ برخلاف باور بسیاری، عمل بر انگیزه مقدم است (هم چون زنان که بر مردان مقدم‌ترند!) در واقع انرژی و انگیزه از حرکتی که می‌کنی نشئت می‌گیرد برای همین است که می‌گویند موفقیت، موفقیت می‌آورد!

پس به جای تنبلی از جای خود برخیزید و تلاش کنید تا کامروا شوید!

و اما اصول و فنون مدیریت زمان:

پیشنهاد ما این است به جای حفظ اسامی هایکلاس آن‌ها و فخر فروشی! کمی متواضع باشید و سعی کنید در عمل خود آن‌ها را پیاده کنید تا شاید رستگار شوید.

فن پومودورو: طبق این فن شما باید پس از هر ۲۵ دقیقه فعالیت (اعم از مطالعه درسی، کارِ خانه و...) ۵ دقیقه استراحت کنید و پس از ۲۵ دقیقه‌ی سوم ۱۵ دقیقه استراحت کنید (می‌توانید سیکل را به چهار ۲۵ دقیقه فعالیت افزایش دهید و پس از ۲۵ دقیقه چهارم ۲۰ دقیقه استراحت کنید).

فواید این فن:

۲۵ دقیقه فرصت محدودی است و شما در این فرصت می‌توانید کاملاً بر فعالیتتان تمرکز کنید و طبق تحقیقات صورت گرفته یکی از روش‌های افزایش تمرکز به حساب می‌آید. بسیار اتفاق می‌افتد که هنگام مطالعه وقتی به خودمان می‌آییم، می‌بینیم که ساعت‌ها گذشته و ما به جای مطالعه صرفاً به نقطه‌ای خیره شده بودیم و در عوالمی دیگر سیر می‌کردیم و دریغ از یک خط مطالعه! فن پومودورو به شما کمک می‌کند که با تمرکز بیشتری مطالعه کنید و بهره‌ی بیشتری از مطالعه‌ی خود ببرید.

هم‌چنین این روش یکی از درمان‌های افسردگی است چراکه افراد افسرده عادت می‌کنند تا صرفاً در درون خود سیر کنند اما این فن با در نظر گرفتن استراحت‌های کوتاه‌مدت بین فعالیت‌های ۲۵ دقیقه‌ای سبب می‌شود تا فرد در درون و بیرون خود در حرکت باشد.

اصل پارکینسون (مشخص کردن محدودیت زمانی): حتماً دقت کرده‌اید که اگر برای امتحان پایان ترمی که سه روز وقت نیاز دارد، یک هفته زمان داشته باشید، تقریباً بیشتر روزهای این یک هفته تلف می‌شود و میزان درس خواندنتان با بازه‌ی سه روز فرقی نمی‌کند. این مفهوم برای اولین بار توسط پارکینسون ارائه شد. او در مورد زمان هر کار گفت: «کارها به اندازه‌ای کش پیدا خواهند کرد تا زمان اختصاص داده شده به خود را در بگیرند.» بر اساس این قانون، معمولاً افراد تمایل دارند تا کاری را که به آن‌ها محول شده است تا جایی که امکان دارد، به تعویق بیندازند. به‌عنوان مثال اگر برای انجام پروژه‌ای یک ماه وقت لازم باشد و به شما دو ماه فرصت دهند، شما به‌اندازه‌ی دو ماه وقت صرف می‌کنید؛ یعنی پروژه را در پایان دو ماه به اتمام می‌رسانید، گرچه یک ماه کافی بوده است. این اختصاص وقت بیشتر باعث می‌شود عمر از دست برود و اضطراب و دلهره در فرد و تشکیلات و... به وجود آید. نتیجه‌ی نهایی آن‌هم به تعویق افتادن کارها، محدودیت زمانی شدید و کاسته شدن از کیفیت کار است.

از قانون پارکینسون برای افزایش فعالیت خود استفاده کنید. اگر برای اتمام کاری، زمان کمتری داشته باشید، تلاشتان را افزایش می‌دهید. مثلاً زمانی که یکی از دوستانتان به شما بگوید تا نیم ساعت دیگر به منزلتان می‌آید، با سرعت زیاد خانه را مرتب می‌کنید. اگر برای انجام کارهایتان محدودیت زمانی بگذارید، آسان‌تر به هدف می‌رسید. قانون پارکینسون کاربردهای دیگری هم دارد از جمله:

هر چه درآمدتان بیشتر باشد، بیشتر خرج می‌کنید و همچنان در موقعیت قبلی خود باقی می‌مانید؛ یعنی درزمینه‌ی کسب کار، هزینه‌ها آن قدر بالا می‌روند تا با درآمدها یکسان شوند!

به‌طور خلاصه

وقت بیشتر ← اتلاف وقت بیشتر

درآمد بیشتر ← خرج بیشتر

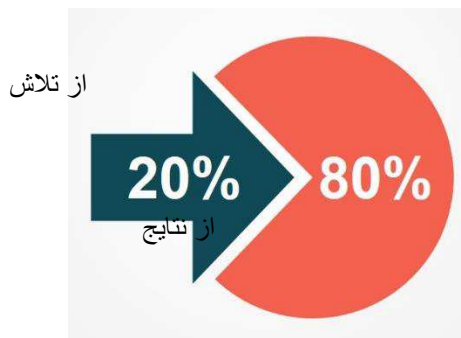
شما فکر می‌کنید در چه حوزه‌های دیگری می‌توان از این اصل استفاده کرد؟

اصل پارتو: اقتصاددان ایتالیایی به نام ویفلرد پارتو در قرن نوزدهم مطرح کرد که ۲۰ درصد انسان‌ها ۸۰ درصد ثروت ملی را دارند. پس از آن این مسئله در بسیاری از حوزه‌های کاری و عملیاتی مورد تطبیق و توسعه قرار گرفت. مثل اینکه ۲۰ درصد از جلسات و ملاقات‌ها باعث ۸۰ درصد تصمیمات مهم می‌شوند.

در مدیریت زمان گفته می‌شود:

۲۰ درصد کارها موجب دستیابی به ۸۰ درصد اهداف می‌شود.

طبق این اصل اگر به‌طور یکسان برای کارهایمان وقت بگذاریم و به همه کارهای اصلی نرسیم قطعاً ضرر می‌کنیم. پس منطقی است که حدود ۸۰ درصد از وقتمان را برای آن ۲۰ درصد کارهای مهم بگذاریم.



اصل اولین کار، سخت‌ترین کار (قورباغه‌ها را قورت بده): در میان کارهای اولویت‌دار، سخت‌ترین کاری که احساس می‌کنید از آن بدتان می‌آید را به‌عنوان اولین کار در ساعت اوج انرژی اجرا کنید. در صورت تعویق اجرای کار، ممکن است مدت‌زمانی که ذهنتان درگیر انجام نشدن آن می‌شود، از زمان انجام خودِ کار بیشتر باشد. اگر آن کار سخت را اول روز انجام دهیم، انرژی مثبتی برای کارهای دیگر به دست می‌آوریم چون احساس می‌کنیم سخت‌ترین کاری که فکر می‌کردیم برایمان دردرساز است را انجام داده‌ایم و به‌راحتی کنار گذاشتیم.

امام علی (ع): چون از کاری ترسیدی وارد آن شو، زیرا شاید ترس از آن کار خیلی بیشتر از خودِ کار باشد.

این روش در سال‌های اخیر با عنوان «قورباغه‌ها را قورت بده» مطرح شد. مارک تواین می‌گوید: «اگر اولین کاری که هرروز می‌کنید این باشد که یک قورباغه را زنده بخورید، تمام‌روز خیالتان راحت است که بدترین حادثه‌ی آن روز را پشت سر گذاشته‌اید.» منظور از قورباغه‌ی شما اولویت‌دارترین کاری است که در آن روز دارید. کاری که از انجام آن وحشت دارید یا علاقه‌ای به انجام آن ندارید، اول روز انجام دهید که راحت شوید و بعدازآن برای انجامش دغدغه نداشته باشید.

فن ساده کردن مراحل: شاید برای شما هم اتفاق افتاده باشد که مدام به انجام کاری فکر می‌کنید بدون اینکه اقدامی انجام دهید. شاید علت آن بزرگ تصور کردن آن عمل باشد. در فن ساده کردن کارها شما یاد می‌گیرید که کاری که برای شما به غولی بی‌شاخ و دم تبدیل شده و از انجامش طفره می‌روید را به چند مرحله تقسیم کنید. مثلاً تصور کنید که اتاقتان به‌شدت نامرتب است. کوهی از برگه‌ها که باید پاکنویس شوند در طرفی قرار دارد و ... میدانید که باید مرتب کنید ولی خودتان را عاجز می‌بینید. از دیدن اتاق انرژی منفی دریافت می‌کنید و احساس می‌کنید حال و توان مرتب کردنش را ندارید.

راه‌حل ساده است. مرتب کردن اتاق را به چندین بخش آسان و قابل‌اجرا تقسیم کنید مثلاً مرتب کردن تخت، مرتب کردن کمد، مرتب کردن برگه‌ها، مرتب کردن لباس‌ها و ... با این کار ساده به‌زودی از شر اتاق نامنظم راحت خواهید شد.

فن GTD (getting things done): شاید بتوان گفت GTD مشهورترین فن مدیریت زمان در دنیاست. این فن توسط David Allen پایه‌گذاری شد. ایده اصلی این فن این است که شخص ابتدا باید کارها را از ذهن خود خارج کند و آن‌ها را ثبت کند. با این کار ذهن از یادآوری اینکه چه کارهایی را باید انجام دهد رها می‌شود و می‌تواند روی کارهای ثبت‌شده تمرکز کند. GTD بر مبنای ساده‌سازی مکانیزم ثبت، کنترل و دریافت تمام اطلاعاتی است که برای انجام یک کار لازم است. در مورد GTD نرم‌افزارهای زیادی هم برای رایانه شخصی و هم برای گوشی هوشمند طراحی شده که استفاده از آن‌ها می‌تواند مفید باشد. سایت David Allen اطلاعات زیادی در این مورد دارد.

فن گروه‌بندی وظایف: تصور کنید وظایف مختلفی به شما محول شده است. بهترین کار دسته‌بندی آن‌هاست به‌طوری‌که کارهایی که شبیه به هم هستند را کنار هم بگذارید. کارهای گوناگون فضای فکری مختلف را می‌طلبد. این کار باعث می‌شود ذهن شما روی کار مشخصی درگیر

باشد و خط فکری شما حفظ شود. این فن در ساده‌ترین کارهای روزمره هم قابل استفاده است مثلاً به یک باره تمام خریدهای خود را انجام دهید یا زمانی را در نظر بگیرید برای تمام تماس‌هایی که باید انجام دهید.

فن‌های طلایی مدیریت زمان که تا به حال هیچ‌جا نخوانده‌اید:

قبل از اینکه وارد این بخش بسیار مهم شویم یادآوری و تفکر در مورد چند نکته خالی از لطف نیست.

در قرآن سوره‌ی عصر آمده است: «والعصر ان الانسان لفی خسر» یعنی قسم به زمان. واقعاً انسان در خسران و زیان است.

خسران یعنی انسان سود نکرده، اصل سرمایه‌اش را از دست بدهد. فرض کنید شما ۹۰ سال عمر کنید. اگر فقط خوابیدن را در نظر بگیریم و فرض کنیم که روزانه ۸ ساعت (یک سوم شبانه‌روز) می‌خوابیم، ۳۰ سال از این نود سال را خواب بوده‌ایم. اگر به‌غیراز خوابیدن موارد دیگر مثل خوردن، حرف زدن، ... را در نظر بگیریم از این نود سال چقدر باقی می‌ماند. تازه این در حالیست که واقعاً نود سال عمر کنیم نه کمتر! ما می‌خواهیم با این عمر محدود ابدیت را بسازیم! درحالی که پیوسته در حال خسرانیم.

راه چیست؟ چه باید کرد؟

در ادامه می‌خواهیم با آموزش چند فن ساده و قابل اجرا حتی خوابیدنتان را غنی کنیم.

(۱) فن تغییر نیت: طبق این فن آن ۳۰ سال خواب هم عین عبادت و مدیریت عمر و زمان است. این فن می‌گوید بخواب اما با نیت بخواب. راه رفتنت هم با نیت باشد.

(۲) بهره‌مند سازی بقیه: کار خوبی که می‌کنید را به بقیه هدیه کنید و دیگران را هم در آن شریک کنید به‌عنوان مثال می‌خواهید صدقه بدهید بجای اینکه فقط برای سلامتی خود صدقه بدهید، دایره‌ی نیتان را گسترش دهید.

(۳) هدیه کار به دیگران: مشکل ما کار خوب انجام ندادن نیست، سوزاندن کارهای خوب است با گناهان و... طبق این اصل کار خوب را تلنبار نکن. گاه اعمال را کوه نکن بلکه سریع آن را به دیگران هدیه کن مثلاً هدیه به امامان، شهدا و...

این باعث می‌شود عمل خوبت با کار بدی که انجام دادی از بین نرود بلکه در آن دنیا سر بزنگاه به خودت برگردد.

هدیه کردن عمل نیک باعث از دست دادن یا تقسیم کردن ثواب آن نیست بلکه از کار خوبتان کپی می‌شود و شما و کسی که عملتان را به او هدیه کردید به یک‌میزان بهره‌مند می‌شوید.

(۴) تقدیم کردن کار نیک از طرف کسی که آبرو دارد: این فن کامل‌کننده‌ی فن قبلی است. مثلاً شما می‌خواهید نماز خود را به امام زمان (عج) هدیه کنید؛ کسی که زرنگ باشد این هدیه را مثلاً از سمت امام رضا (ع) ارائه می‌کند و می‌گوید ثواب این نماز را از سمت امام رضا به امام زمان هدیه می‌کنم.

با این کار، عمل نیک خود را تلنبار نکرده است که با کبریت عمل بد، کل عمل خویش به آتش کشیده شود و هم آن را از سمت فرد آبرومندی هدیه داده است و عیار کار نیکش را بالا برده و افراد بیشتری را از عمل نیک خود بهره‌مند ساخته است.

برنامه‌ریزی ترمی: اگر توانسته‌اید بر خودتان مسلط شوید و یک روز خودتان را کنترل کنید و ائتلاف وقت‌هایتان را تا حدودی حذف کنید و کارهایی را انجام دهید که اولویت‌دار است، پس آمادگی آن را دارید که برای یک هفته، ماه و سال خود برنامه‌ریزی کنید. اگر زندگی باثباتی داشته باشید، می‌توانید بخشی از برنامه‌ی روزانه خودتان را کاملاً ثابت کنید و همواره آن را اجرا کنید. این امر موجب می‌شود بقیه‌ی افراد برنامه‌شان را با شما تنظیم کنند و شما اصلی‌ترین کارهایتان را که هرروز با آن درگیر هستید، در زمان‌های مشخص انجام دهید. شما برنامه هفتگی ثابتی دارید.

می‌توانید برنامه کلاسی‌تان را در برنامه‌ی هفتگی وارد کنید و بر اساس وقت‌های باقی‌مانده زمان‌هایی را مشخص کنید که امور مهم و غیر فوری در آن اجرا شود و سایر اوقات را به کارهای مهم و فوری بپردازید.

خاطره:

یک‌بار همسر امام برنامه روزانه‌ی ایشان را پرسیدند. ایشان در پاسخ گفته بود: اگر برنامه‌ی یک روزشان را بگویم می‌توانید در ۳۶۰ ضرب کنید. چون امام مطابق برنامه کارهای خود را انجام می‌دادند، به اطرافیان هم در این مورد توصیه می‌نمودند.

برای این کار ابتدا سراغ اهداف میانی و نهایی بروید و با در نظر گرفتن آن‌ها اولویت‌هایتان را در یک هفته یا ماه معین و در روزهای آن هفته یا ماه تقسیم کنید. در این فرایند ما به دنبال این هستیم که همه‌ی کارهایمان (درسی و تشکیلاتی) را مشخص و جزئیات اجرایی برای تحقق آن‌ها را استخراج کنیم و زمان اجرای آن را معین و در برنامه‌ی ترم وارد کنیم تا مشخص شود هرروز چه کارهایی خواهیم داشت. در واقع همه‌ی ترم را در یک نگاه با کارهای مهم در هرروز خواهیم داشت.

در ادامه جدولی به شما ارائه می‌گردد تا با استفاده از آن‌ها بهتر بتوانید افسار زمان خود را در دست بگیرید.

گام اول: تعیین کلیه‌ی کارهای مهم

جدول زیر به شما کمک می‌کند تمام کارهای مهمی که باید اجرا شود یا به پایان برسد را معین کنید. مثلاً هر وقت که زمان میانترمتان مشخص شد، در این جدول وارد کنید. هر زمانی که استاد اعلام کرد پروژه‌ای را باید تحویل دهید، پروژه و زمان تحویلش را در این جدول مشخص کنید.

جدول ۳: جدول کارهای مهم هر ترم		
ردیف	فعالیت	زمان انجام یا پایان

گام دوم: تعیین فرآیند انجام کار:

برای هر فعالیتی که در جدول قبلی ذکر شده است، فرایند اجرا را از شروع تا پایان به روش زیر استخراج کنید:

(۱) تعیین فهرست فعالیت‌های تحقق کار: برای هر کار، همه‌ی فعالیت‌هایی که باید اجرا کنید تا آن کار انجام شود، بنویسید. به‌عنوان مثال اگر شما مسئول برگزاری همایش روز دانشجو هستید، تمام کارهایی را که باید قبل و بعد همایش انجام دهید، به‌صورت کاملاً ریز و جزئی لیست کنید:

دعوت از سخنران، هماهنگی رفت و آمد، هدیه‌ی سخنران، گرفتن مجوز برنامه، طراحی پوستر، نصب و توزیع آن، ارسال پیامک تبلیغاتی، هماهنگی مجری، قاری، فضا سازی داخل سالن همایش و...

* می‌توانید از جدول شماره ۴ برای این کار استفاده کنید.

۲) تعیین تقدم تأخر اجرای فعالیت: برخی از فعالیت‌ها پیش‌نیاز یا هم‌نیاز سایر فعالیت‌ها هستند. مثلاً طراحی پوستر پیش‌نیاز نصب آن است. هماهنگی سخنران پیش‌نیاز یا در برخی موارد هم نیاز طراحی پوستر است. در این حال، ترتیب فعالیت‌ها و اهمیت برخی از آن‌ها مشخص می‌شود. فعالیت‌هایی که پیش‌نیاز بیشتر فعالیت‌هاست، طبیعتاً مهم‌تر است. به نحوی که عدم تحقق آن‌ها موجب می‌شود سایر فعالیت‌ها را اجرا نکنیم.

۳) مشخص کردن مجری هر فعالیت (برای امور تشکیلاتی): هنگامی که همه‌ی امور مشخص شدند، می‌توانیم به سازمان‌دهی فعالیت‌ها بپردازیم و اموری را که جنس مشابه دارند، به یک فرد واگذار کنیم و چارت اجرایی برنامه را طراحی کنیم. اکنون برخی از وظایفی که باید خودتان انجام دهید، مشخص شده و هم‌چنین تعیین شده است چه فعالیتی را باید از چه فردی پیگیری کنید. البته اموری را که مشابه نیستند، ولی در زمان یا مکان یکسانی اجرا می‌شوند، می‌توان به یک فرد سپرد.

۴) زمان بندی اجرای کار: مدت‌زمان موردنیاز هر کار را مشخص کنید. از آنجایی که ترتیب فعالیت‌ها مشخص است، می‌توان از روز برنامه به عقب برگردیم و با وارد کردن زمان هر بخش، مشخص کنیم دقیقاً باید از چند روز قبل کار را شروع کنیم تا بتوانیم به‌موقع و منظم کار را انجام دهیم.

* می‌توانید از جدول شماره ۵ استفاده کنید.

جدول ۴: برنامه‌ریزی هر برنامه	
برنامه انتخاب شده:	
ردیف	فعالیت‌ها و اقدامات اجرایی

جدول شماره ۵؛ جدول کارنما (گانت چارت) برای هر برنامه															
ردیف	فعالیت	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶ آذر	مسئول اجرا

گام سوم: تعیین برنامه ترم

وقتی همه‌ی کارهای مهمتان را برنامه‌ریزی کردید، می‌توانید همه را به یک جدول ترمی وارد کنید و کارهای هرروزتان را که ترکیبی از فعالیت‌های تشکیلاتی، درسی و ... است یکجا ببینید و اولویت کاری هرروزتان را به‌خوبی تشخیص دهید. در این مرحله باید تداخلات برنامه را مشخص کنید. به‌عنوان مثال شما می‌خواستید ظرف ۸ روز همه‌ی کارهای مربوط به همایش ۱۶ آذر را انجام دهید، ولی چون دقیقاً در همین بازه، میان‌ترم هم دارید، پس بازه‌ی آن را به دوازده روز افزایش می‌دهید که حجم کارهایتان در بازه‌ی امتحانی‌تان کمتر شود و بتوانید هر دو کار را به‌خوبی انجام دهید.

پس در یک تقویم یا جدولی مشابه جدول شماره ۶، ریز کارهای هرروزتان را از هرزمان که مشخص شد، تعیین کنید.

جدول شماره ۶؛ نمایش فعالیت‌های مهم روز							
شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه‌شنبه	چهارشنبه	پنجشنبه	جمعه	
---	---	۱	۲	۳	۴	۵	
۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	

۱۹	۱۸	۱۷	۱۶	۱۵	۱۴	۱۳
۲۶	۲۵	۲۴	۲۳	۲۲	۲۱	۲۰
---	-----	-----	۳۰	۲۹	۲۸	۲۷

حرف آخر:

هیچ شخصی، مدیر زمان زاده نشده است بلکه مدیریت زمان مهارتی است که کسب کردنی است. اگر تمام سمینارها، کلاس‌ها و کارگاه‌ها را شرکت کنید، تمام کتب و مقاله‌هایی که در این زمینه نوشته شده است را بخوانید تا به میدان نیابید و عمل نکنید و تمرین نکنید هیچ فایده‌ای نخواهد داشت. مطالبی که خواندید چکیده‌ی چندین صوت و مقاله و کتاب بود که اگر آن را بکار ببندید نیاز به مطلب دیگری نخواهید داشت. امروز همان فردایی است که دیروز منتظرش بودید. پس بجای تعلل و تسویف وارد عمل شوید و متفاوت از دیگران زندگی کنید. برای تحقق رویاهاتان اولین قدم مدیریت زمان است پس منتظر چه هستید؟

منابع:

کتاب مدیریت زمان برای فعالان دانشجویی (سجاد محمد علی نژاد)

غلبه بر کمال خواهی (رز شافران، سارا اگان، تریسی وید)

سخنرانی استاد رائفی پور و استاد پناهیان

سایت myindustry.ir

رسانه و فضای مجازی

در زمان‌های که رسانه با سرعتی زیاد در حال پیشرفت است و زندگی و قدرت را در دست گرفته است: مطالعه‌ی آن و یادگرفتن الفبای آن به اندازه‌ی یادگرفتن الفبای فارسی اهمیت دارد و واجب است. رسانه برخلاف دید بد بعضی افراد، نه آن قدر تهدیدآمیز و خطرناک است که استفاده از آن منع شود یا با ترس و نگرانی همراه باشد و نه آن قدر بی محدودیت و آزاد مطلق که خیلی خوش بینانه به آن نگریست. بهترین حالت نگاهی واقع بینانه به آن است؛ یعنی دیدن نقاط ضعف و قوت همزمان و مدیریت صحیح آن. به بیانی، کسی که در حال استفاده از آن است ما باشیم نه اینکه رسانه از ما استفاده کند. اینجاست که فرق بین مخاطب فعال و مخاطب علاف مشخص می‌شود.

برای آنکه با ضرورت کسب سواد رسانه‌ای آشنا شوید، می‌توان یک اشاره‌ی کوتاه کرد؛ از نظر یونسکو فرد با سواد کسی است که سوادهای زیر را داشته باشد: سواد عاطفی، سواد ارتباطی، سواد مالی، سواد رسانه‌ای، سواد آموزش و پرورش و سواد رایانه‌ای.

اما چطور این سواد را کسب کنیم: اولین گام، مدیریت کمیت هر رسانه است؛ یعنی به اصطلاحی رژیم بگیریم و بدانیم از هر رسانه‌ای چقدر باید استفاده کنیم. مضرات و فواید هر رسانه را بشناسیم تا به وسیله آن بتوانیم رژیم خود را تعیین کنیم.

در گام دوم باید نقدپذیری را در خودمان تقویت کنیم؛ یعنی در مقابل پیام‌ها و تصاویری که دریافت می‌کنیم منتقدانه عمل کنیم تا به یکسری حقایق دست یابیم. مثلاً از خود بپرسیم چرا این پیام ارسال شده؟ افراد مختلف چه برداشتهایی می‌توانند از این پیام بکنند؟ چه کسی این پیام را تولید کرده؟ از چه فن‌هایی برای جلب توجه مخاطب در این پیام استفاده شده است؟!

در گام سوم که به گام دوم شدیداً ارتباط دارد، فرد باید دست‌های پشت پرده را بشناسد و متوجه این موضوع باشد که تولیدکنندگان پیام‌ها چه اهدافی در سر دارند و جای آن‌ها در این بازی قدرت و سیاست و تجارت کجاست.

در گام چهارم فرد از تمام اطلاعاتی که تا الان کسب کرده استفاده می‌کند و خود وارد میدان می‌شود و پیام‌ها و رسانه‌هایی که مرتبط با عقاید و افکارش است، ایجاد می‌کند. برای تولید مؤثر به ۴ قاعده باید دقت شود:

۱_ کوتاهی و اختصار

۲_ جذابیت

۳_ سادگی

۴_ سریع رفتن سر اصل مطلب

اما اشاره‌ای کوتاه به یکسری نکات:

باید توجه داشته باشید که در جهان امروز رسانه‌ها همه چیز را به شما نمی‌گویند. برای مثال به خبر زیر دقت کنید:

«اصابت موشک به حیفا ده‌ها شهروند اسرائیلی را کشته و زخمی کرد. حماس ضمن بر عهده گرفتن این جمله‌ی تروریستی اعلام کرد: حملات حماس تا نابودی کامل اسرائیل ادامه خواهد داشت». سخنگوی کاخ سفید ضمن محکومیت شدید این حمله، توقف فوری خشونت بین فلسطین و اسرائیل را خواستار شد و گفت: «حماس باید هرچه زودتر خلع سلاح و توسط محاکم بین‌المللی به جرم کشتار مردم بی‌گناه محاکمه شود». اصل خبر واقعیت دارد اما آیا همه‌ی واقعیت است؟!

مثلاً اصلاً اشاره نشد که موشک حماس به تلافی کشته شدن صدها زن و کودکی بود که در روزهای گذشته در اثر اصابت موشک رژیم صهیونیستی به شهادت رسیدند.

نکته‌ی دیگر این است که واکنش و برداشت افراد نسبت به خبرها و پیام‌ها متفاوت است. مثلاً افرادی از شنیدن یک پیام خوشحال می‌شوند و افرادی دیگر ناراحت، یکسری از افراد هم بی‌هیچ واکنشی می‌گذرند که این به تجربیات، عقاید و افکار و تعصبات و... مخاطب برمی‌گردد.

نکته‌ی دیگر این است که رسانه‌ها تصور مخاطبان را تغییر می‌دهند و سعی می‌کنند ذهنیت آن‌ها را به مسائل سیاسی یا اقتصادی یا تجاری آن‌طور که می‌خواهند تغییر دهند. یکی از همین تغییر ذهنیت‌ها می‌تواند دید بسیاری از مردم آمریکا از ایرانیان و فلسطینی‌ها و عرب‌ها باشد که آن‌ها را تروریست فرض می‌کنند.

و اما انواع رسانه شامل:

کتاب:

- ❖ یکی از ماندگارترین رسانه‌ها است و تأثیری که کتاب بر سواد عمومی جامعه می‌گذارد آن را به یکی از مهم‌ترین رسانه‌ها تبدیل کرده است. بعضی کتاب‌ها سالم‌اند و مفید و بعضی کتاب‌ها هم مضر و مسموم، پس انتخاب صحیح کتاب یکی از نکاتی است که باید به آن توجه شود. کتاب‌ها معمولاً دو نوع‌اند، بعضی هدفشان انتقال حجم عظیمی از اطلاعات و آگاهی به مخاطب است و بعضی صرفاً جنبه‌ی سرگرمی دارند. برای مطالعه کتاب می‌توانید از زمان‌های کوتاهی که در طول روز به راحتی هدر می‌دهید، استفاده کنید و به قول رهبر عزیزمان حتی در زمان‌های ده‌دقیقه‌ای و بیست‌دقیقه‌ای میان برنامه‌ها می‌توانید مطالعه کنید.
- ❖ برای مطالعه کتاب لازم نیست حتماً کتاب بخرید. می‌توانید از کتابخانه‌های عمومی استفاده کنید و یا اگر امانت‌دار خوبی هستید، از دوستانتان قرض بگیرید.
- ❖ اگر کتابی ارزش ترویج شدن دارد حتماً این کار را انجام دهید. می‌توانید از رسانه‌های دیگر برای این کار استفاده کنید و یا از مکان‌های عمومی و حتی خانه و خانواده برای ترویج مطالعه و کتاب خوب استفاده کنید.

نشریات:

- ❖ یکی از مشکلات در دانشگاه‌ها کم‌توجهی به مطالعه نشریات است. در صورتی که نشریات یکی از رسانه‌هایی هستند که فعالیتشان در دانشگاه پررنگ است و چه خوب است که از دوستان و هم‌دانشگاهی‌هایمان که در این زمینه تلاش و فعالیت می‌کنند، حمایت کنیم.
- ❖ یادتان باشد گول هر تبتیری را نخورید. بعضی تبتیرها برخلاف خود متن هستند و صرفاً جهت جذب مخاطب طراحی شده‌اند.
- ❖ به یک منبع یا به بیانی به یک نشریه وابسته نشوید، زیرا هر نشریه‌ای معمولاً سمت و سویی خاص خود را دارد و اگر ما صرفاً از یک نشریه مطالعه کنید، دچار تعصب خاص می‌شوید و در نتیجه ممکن است چشمتان بر روی بعضی حقایق بسته شود.
- ❖ وقتی به یک خبر رسیدید، حتماً آن را با چند منبع دیگر هم چک کنید.
- ❖ یکی از ارکان مهم مهارتی برای یک دانشجو، نوشتن و دست‌به‌قلم بودن است، لذا نشریات این فرصت را به شما می‌دهند تا در این زمینه پیشرفت کنید.

رادیو و موسیقی:

- ❖ یکی از کاربردی‌ترین رادیوها در زمان حال، رادیوهای اینترنتی یا پادکست‌ها هستند که با جذابیت‌های خاص خود همراه هستند. خیلی از نهادها و رسانه‌ها با تولید پادکست‌های مختلف اطلاعاتی را در اختیار مخاطبان خود قرار می‌دهند.
- ❖ و اما موسیقی، سعی کنید به آن عادت نکنید زیرا که می‌تواند به شدت اعتیادآور باشد، از طرفی موسیقی با ضرب‌آهنگ‌های متفاوت روی اعصاب می‌تواند تأثیر بگذارد. پس موسیقی‌هایی که ضرب‌آهنگ‌های متفاوتی دارند را پشت سر هم گوش نکنید.
- ❖ موسورسکی، آهنگساز برجسته روسی می‌گوید: «موسیقی طوری بر اعصاب مسلط می‌شود که گاه می‌گریاند، گاه اعضا و جوارح انسان را بدون اختیار به حرکت درمی‌آورد و زمانی تهییج عاطفی می‌کند، من هیچ‌گاه خود به دست چیزی که مرا برده‌ی خود کند و بر عقل من حکومت کند، نمی‌سپارم».
- ❖ از مزایای هدفون این است که برای بقیه مزاحمتی ایجاد نمی‌کند اما مضراتی هم بر شنوایی افراد دارد. از این رو بهتر است به‌طور متوسط بیش از یک ساعت در روز استفاده نشود و هم‌چنین صدای آن از ۶۰٪ بالاتر نرود.

عکس:

- ❖ عکس و فیلم جزو مواردی است هستند که لحظاتی از زندگی ما را ثبت می‌کنند و هیچ‌کدام جایگزین دیگری نمی‌شوند و چه‌بہتر که از هر دو به‌صورت متعادل استفاده شود.
- ❖ هنگام عکس‌برداری برای جذابیت عکستان می‌توانید از نقاط طلایی استفاده کنید و برای آشنایی بہتر کتاب‌های مربوط به عکاسی را مطالعه کنید.

- ❖ عکاسان برای تغییراتی در عکس خود و حتی جذاب کردن آن از فتوشاپ استفاده می‌کنند. فتوشاپ از نرم‌افزارهایی است که در زندگی دانشجویی کاربرد فراوانی دارد و به‌مرور باید از مهارت‌های پایه‌ای هر یک از دانشجویان شود؛ اما نکته‌ای که قابل ذکر است، سوءاستفاده از این نرم‌افزار است که برای شایعه‌پراکنی، دروغ، تهمت و حتی استفاده‌های ابزاری از بعضی چیزها استفاده می‌شود.
- ❖ یکی از ترفندهایی که به شما کمک می‌کند تا از صحت یک عکس مطمئن شوید، جست‌وجوی منبع آن است که معمولاً در زیر عکس‌های خبری درج می‌شود. همچنین کیفیت عکس‌ها یکی از راهکارهایی است که به شما کمک می‌کند از صحت آن عکس مطمئن شوید، زیرا گاهی افراد برای اینکه مخاطب متوجه فتوشاپ بودن عکس نشود کیفیت آن را پایین می‌آورد.

تلویزیون و ماهواره:

- ❖ با توجه به شرایط زندگی دانشجویی در خوابگاه‌ها و مشغولیت‌های یک دانشجو شاید کمتر فرصت شود که سراغ تلویزیون و یا حتی ماهواره بروید.
- ❖ اما اطلاعاتی در این زمینه لازم است که در مواقع فراغت خود هم خودتان استفاده کنید و هم به خانواده منتقل کنید.
- ❖ در تماشای برنامه‌های تلویزیونی هم از مهارت انتقادی که در اول مطلب به آن اشاره شد استفاده کنید تا بتوانید از برنامه‌ها استفاده‌ی درست کنید. سعی کنید شما تلویزیون را کنترل کنید نه آن شما را. وقتی بدون هدف بین شبکه‌ها می‌چرخید و در نهایت روی یک شبکه می‌مانید و دقایق و یا ساعت‌ها درگیر آن می‌شوید. این نشان می‌دهد که تلویزیون شما را کنترل می‌کند؛ اما اگر برای تماشای آن برنامه داشته باشید، مثلاً برای برنامه‌ای خاص در روز آن را روشن و بعد خاموش کنید به معنای این است که شما تلویزیون را کنترل می‌کنید.
- ❖ حواستان به دست‌های پشت پرده باشد. همان‌طور که اشاره شد، تولیدکنندگان رسانه‌ها گاهی اهداف خاصی دارند که به نفع ما نیست. مثلاً اگر با روبرت مرداک، مولتی میلیاردر صهیونیستی که مالک بسیاری از شبکه‌های خبری مثل فاکس نیوز، فارسی وان و... است آشنا باشید، متوجه عمق جمله‌ی دست‌های پشت پرده می‌شوید.

فیلم و سینما:

- ❖ همه‌ی ما می‌دانیم که همه‌ی فیلم‌ها از صفر تا صد، درصدی از محتوا را دارند. این محتوا می‌تواند خوب و مفید باشد یا می‌تواند مضر و برخلاف فرهنگ آن کشور باشد. تحلیل و دید انتقادی به فیلم به شما کمک می‌کند که چه فیلمی را انتخاب کنید. به‌رحال هر فیلم حداقل یک ساعتی از زمان مفید شما را می‌گیرد پس چه‌بهرتر که برایتان مفید باشد.
- ❖ سعی کنید دوبله ببینید، گر چه ممکن است هدف شما تقویت زبان خود باشد، اما دوبله خود یک هنری است که لذت تماشای فیلم را افزایش می‌دهد.

❖ گاهی نان و پنیر تزئین شده بیشتر ما را جذب خود می‌کند تا چلوکبابی به‌هم‌ریخته. بدین معنا است که گاهی صحنه‌های مبتذل یک فیلم که شاید به دقیقه هم نکشد و جزء بی‌ربط فیلم هم باشد اما چنان ساخته شده که می‌تواند از یک فیلم مستهجن مخرب‌تر باشد. اگر با آزادی معنوی آشنا باشید متوجه می‌شوید که نباید بگذارید نفستان صاحب امورتان شود. آن چیزی که باید کنترل شود دقیقاً نفس خود ماست که اگر از کنترل خارج شود، دیگر از آزادی برخوردار نخواهد بود.

رایانه:

یک سری نکات هست که هنگام استفاده کار با رایانه باید رعایت کنید:

- مهارت‌های پایه‌ی کاربردی رایانه را یاد بگیرید، خصوصاً برای تحصیل و شغل و امور دیگر به کارتان می‌آید. بازی با رایانه یکی از فرعیات آن است. سعی کنید تبدیل به یکی از اصل‌های استفاده‌تان نشود.
- سعی کنید اطلاعات خصوصی و خانوادگی را به‌جای رایانه بر روی حافظه‌ای مطمئن نگه‌داری کنید.
- برای تعمیر آن از تعمیرکاران مطمئن استفاده کنید.
- از یک آنتی‌ویروس مطمئن و قوی استفاده کنید.
- سعی کنید از برنامه‌های سرقتی و کرک شده استفاده نکنید.

بباید با انواع خرابکارهای رایانه‌ای آشنا شویم تا به همه‌ی آن‌ها اسم ویروس را ندهیم.

Malware: به همه‌ی بدافزارهای مخرب می‌گویند که شامل موارد زیر هستند.

ویروس: با کپی کردن خود در فایل‌های سالم، آن‌ها را تخریب می‌کند. می‌تواند گذرواژه‌های شما را بدزدد، تبلیغات یا صفحات ناخواسته را باز کند، یا سبب ازکارافتادن برنامه‌ها شود. سعی کنید فلش مموری هایتان را مداوم چک و پاک‌سازی کنید.

spyware یا جاسوس: همان‌طور که از اسم آن معلوم است، اطلاعات شما را می‌دزدد و گاهی اطلاعات شما را در اختیار برخی شرکت‌ها و تولیدکنندگان می‌گذارد تا موجب افزایش فروش و یا بهبود خدمات آن‌ها شوند.

Worm: تفاوت آن با ویروس در این است که برای تکثیر خود منتظر اقدام فرد نمی‌ماند و به‌صورت مختار در حجم زیادی تکثیر می‌شود. همچنین می‌تواند از طریق ایمیل هم منتقل شود.

Trojan: به‌صورت مخفیانه با یک وب‌سایت یا دانلود اشتباه وارد می‌شود و می‌تواند اطلاعات و حتی کنترل سیستم‌های شما را در اختیار افراد دیگری قرار دهد.

اینترنت:

- ❖ در این زمانه که بازار اینترنتی و خریدهای مجازی حسابی داغ است، حواستان به دزدها و کلاهبردارها باشد. سعی کنید با تحقیق و مطمئن خرید کنید.
- ❖ گرچه ذهنیت جامعه نسبت به فیلترینگ یک ذهنیت خوبی نیست، اما باید بدانید فیلترشکن‌ها تمام محدودیت‌هایی که برای ایمن‌سازی کاربران وضع شده را از بین می‌برند. هر فردی با کمی تسلط به برنامه‌نویسی می‌تواند هر فیلترشکنی را تولید و پخش کند و از این طریق به اطلاعات شما دست یابد و از آن سوءاستفاده کند.
- ❖ مثل تمام رسانه‌هایی که تا به اکنون در مورد آن صحبت شد، اینترنت هم باید در کنترل شما باشد و برای اهداف خاصی به آن وصل شوید و در زمان مشخصی از آن استفاده کنید.
- ❖ ممکن است با بعضی نشانه‌ها آشنا نباشید. برای مثال COM. معروف‌ترین پسوند برای سایت‌هاست که عموماً برای سایت‌های تجاری استفاده می‌شود.
- ❖ ir. به‌عنوان دامنه بین‌المللی ایران در دنیا شناخته می‌شود که خود زیرشاخه‌هایی دارد.
- ❖ مثلاً ac.ir که برای سازمان‌های دانشگاهی و حوزوی استفاده می‌شود.
- ❖ تا به حال به خطای ۴۰۴ مواجه شدید. این خطا به معنای آن است که صفحه‌ای را که پیش‌تر ذخیره کرده بودید، از بین رفته است.
- ❖ ویکی‌ها خیلی قابل اعتماد نیستند، زیرا بازدیدکنندگان آن می‌توانند مطالب را اضافه یا حذف و حتی ویرایش کنند؛ و همان‌طور هم که خود آن‌ها اعتراف کردند، تعدادی از مقالات به علت عدم ویرایش کاربران صاحب‌نظر معتبر نیستند. از جمله ویکی‌های معروف کشور ویکی‌پدیاست.
- ❖ زمانی که نیاز به ارسال صوت و تصویر از طریق رایانه ندارید، میکروفون را جدا کرده و دوربین آن را ببوشانید.
- ❖ از سرویس‌های رایانه مطمئن و ترجیحاً ایرانی استفاده کنید، زیرا در صورت بروز مشکل می‌توانید آن را از طریق مراجع قانونی پیگیری کنید. در صورتی که سرویس‌های خارجی چنین امکانی را ندارند.

شبکه‌های اجتماعی:

- ❖ اگر انواع رسانه‌های اجتماعی را به خوبی بشناسید و بدانید هر کدام برای چه کاری ساخته شده‌اند، می‌توانید برنامه‌های خود را مدیریت کنید و تصمیم بگیرید به کدامیک نیاز دارید و از آن استفاده کنید.
- ❖ وقتی در یک رابطه‌ی حقیقی و رودررو که ۵۵٪ از پیامی که منتقل می‌شود از طریق حرکات و ژست بدن است و ۳۸٪ هم از طریق لحن و آهنگ صداست، در رابطه‌ی مجازی خیلی باید حواسمان به سوءتفاهم‌ها و انتقال معنای اشتباه باشد.

❖ همان قدر که ادب در فضای حقیقی مهم است و شخصیت ما را نشان می‌دهد، در فضای مجازی هم مهم است، حتی اگر افراد ما را نشناسند. بی‌احترامی در چنین شرایطی خیانت به خود ماست.

❖ قرار نیست همه از جزئیات زندگی شما باخبر شوند، گرچه بیشتر مواقع پیام‌ها به نیت افراد خاصی منتشر می‌شوند اما منتشرکننده به جامعه‌ی مخاطبینش خیلی توجه نمی‌کند.

❖ پسندیدن و لایک کردن و فرورارد کردن و... همه به معنای تأیید یک پیام و ترویج آن است. اگر آن پیام شایعه باشد، بی‌احترامی باشد، یا هر پیام نامناسب دیگری با هر اقدامی، شما نیز در نتیجه‌ی دنیایی و اخروی آت شریکید. «عالم مجازی هم محضر خداست.»

❖ و ذکر این نکته که تمام شاخ‌ها به وسیله خود ما شاخ می‌شوند. به آدم‌ها همان قدر بها دهید که فکر می‌کنید ظرفیت و لیاقت آن را دارند.

برخی نکاتی که باید بدانید:

❖ لطفاً ستاره‌شناسی خود را تقویت کنید. وقتی برای درمان یک بیماری به پزشک مراجعه می‌کنیم و پیش یک مهندس نمی‌رویم، درواقع نشان می‌دهیم که برای کارهای خاصی باید به متخصص آن مار مراجعه کرد؛ اما متأسفانه در فضای مجازی خیلی از مواقع برای موضوعات اعتقادی و سیاسی و ... به سلبریتی‌ها مراجعه می‌کنیم و همین موجب تغییر مسیر زندگی و اشتباهات جبران‌ناپذیر می‌شود.

❖ هر فردی یک رسانه است. اگر از سواد رسانه‌ای برخوردار باشید و بتوانید خوب را از بد و حق را از باطل تشخیص دهید، قطعاً می‌توانید برای جامعه و زندگی خود در فضای مجازی مؤثر باشید و با شرکت در پویش‌های خاص یا انتشار اخباری مفید رسانه بودن خود را اثبات کنید.

❖ آیا خدا را به اندازه کودکی ۵ ساله باور نداریم؟

که با حضور کودک، حیا می‌کنیم از انجام برخی کارها اما در حضور خدا!؟

تحصیل، پژوهش، کتاب خوانی

«اهمیت علم آموزی در اسلام»

اولین آیات وارد شده به رسول خدا در مورد علم و خواندن می باشد؛

اقْرَأْ بِاسْمِ رَبِّكَ الَّذِي خَلَقَ

خَلَقَ الْإِنْسَانَ مِنْ عَلَقٍ

اقْرَأْ وَرَبُّكَ الْأَكْرَمُ

الَّذِي عَلَّمَ بِالْقَلَمِ

عَلَّمَ الْإِنْسَانَ مَا لَمْ يَعْلَمْ

در قرآن کریم به اهمیت علم و علم آموزان اشاره شده است: يَرْفَعُ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا مِنْكُمْ وَالَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ دَرَجَاتٍ^۱

خدا مؤمنان از شما را به درجه ای و دانشمندان را به درجاتی عظیم و بارزش بلند گرداند. سوره مبارکه مجادله آیه ۱۱

پیامبر اسلام در رابطه با اهمیت علم آموزی می فرماید:

مَنْ طَلَبَ الْعِلْمَ فَهُوَ كَالصَّائِمِ نَهَارَهُ، الْقَائِمِ لَيْلَهُ

هر که دانش بجوید، مانند کسی است که روز خود را به روزه و شبش را به عبادت می گذراند.

و این اهمیت بدان مقدار است هم حتی هم نشینی با علما از عبادات است؛ مُجَالَسَةُ الْعُلَمَاءِ، عِبَادَةٌ.

^۱ سوره مبارکه مجادله آیه ۱۱

توجه به علم‌آموزی در سیره پیامبر هم قابل مشاهده است، همان‌طور که آمده است روزی پیامبر وقتی وارد مسجد شد و گروهی را در گوشه‌ای به عبادت مشغول و گروهی دیگر را به فراگیری علم و دانش مشغول دید، پس از ورود به مسجد به جمع آنانی که مشغول تحصیل و آموزش علمی بودند، پیوست.

در اینجا به حدیث *قَلِيلٌ مِنْ الْعِلْمِ خَيْرٌ مِنْ كَثِيرِ الْعِبَادَةِ*؛ مقدار اندکی از علم از مقدار زیاد عبادت بهتر است هم می‌توان اشاره کرد.

همچنین آن حضرت افراد مختلفی را برای آموختن اسلام به مناطق تازه‌مسلمان شده ارسال می‌کردند که این امر نقش مهمی هم در انتقال دین مبین اسلام و هم علوم اسلامی داشته است.

اسلام در ارزش‌گذاری نامحدود برای تحصیل علم، شاخصه‌هایی را عنوان می‌نماید که نظیر آن در استحکام و ژرف‌نگری در هیچ مکتبی یافت نمی‌شود، زیرا قید زمان را با «اطلبوا العلم من المهد الی اللحد» از تحصیل علم برداشته و محدودیت مکانی را با قید «ولو بالصین» از میان برداشته است و محدودیت سرچشمه اخذ دانش را با روایت شریف «اطلبوا العلم ولو عند مشرک» از بین برده و قید جنسیت را با تعبیر «طلب العلم فریضه علی کل مسلم و مسلمه» از میان برداشته است.

البته در بعضی از روایات، لفظ «مسلمه» نیست ولی قرائن لفظی و معنوی شهادت می‌دهند که مسلم، اسم جنس بوده و شامل مرد و زن می‌شود. اما مراد از حق یکسان در تعلیم و آموزش، این نیست که حتماً نوع تعلیم آموزش و اهداف آن نیز در همه موارد باید برای زن و مرد یکسان باشد. در میان امامان بزرگوار می‌توان به نقش امام صادق علیه‌السلام به‌عنوان یک جریان فکری و علمی اشاره کرد. ایشان بعد از شهادت پدر بزرگوارش امام محمدباقر (ع) در طول ۳۴ سال امامتش با پنج طاغوت اموی و دو طاغوت عباسی روبرو بود. در این ایام بر اثر جنگ و ستیزهای بنی‌عباس برای براندازی حکومت بنی‌امیه و درگیری شدیدی که آن‌ها با یکدیگر داشتند، فضای بازی برای آن حضرت فراهم شد. آن امام همام در این فرصت توانست وسیع‌ترین دانشگاه اسلامی را پی‌ریزی کند و در این راستا توفیقات سرشاری به دست آورد، به‌طوری‌که حدود چهار هزار نفر شاگرد از مجلس درس او باواسطه و بدون واسطه استفاده می‌کردند و بسیاری از آنان به مقامات عالی علمی و فقهی نائل شدند. برجستگان و فرزاندانی همچون: «زراره بن اعین»، «هشام بن حکم»، «جابر بن حیان»، «ابان بن تغلب»، «مفضل بن عمر»، «مؤمن الطالق»، «هشام بن سالم»، «معلی بن خنیس» و... از این دانشگاه فارغ‌التحصیل شدند که هرکدام استاد برجسته و پایه‌گذار علوم و صاحب کرسی تدریس در فنون گوناگون علوم شدند و کتاب‌های مختلفی برای آگاهی بخشی به نسل‌های آینده تألیف نمودند و منشأ آثار و برکات و تحولات عظیمی در تاریخ اسلام و تشیع شدند.

حضور در این محفل مخصوص شیعیان نبود، بلکه افراد زیادی همچون «ابوحنیفه» رئیس مذهب حنفی، «مالک ابن انس» رئیس مذهب مالکی، سفیان بن ثوری، یحیی بن سعید و... از شاگردان این دانشگاه بودند.

این امر موجبات شکوفایی علم فقه، نشر علم حدیث، تربیت افراد توانمند و ایجاد یک جریان فکری را فراهم کرده بود و در این بین از کتبی که توسط شاگردان ایشان یا به نقل از ایشان انتشار یافته است نباید غافل شد.

از میان دانشمندان بزرگ اسلامی می‌توان به ابن‌سینا، ابوریحان بیرونی، ابن‌هیثم، خواجه‌نصیرالدین طوسی، خوارزمی، شیخ بهایی، غیاث‌الدین جمشید کاشانی و تعداد زیاد دیگری اشاره کرد که تحت این توجه وسیع اسلام به علم‌آموزی پرورش یافته‌اند.

«علم‌آموزی در کلام امام خمینی و مقام معظم رهبری»

امام خمینی ره در رابطه با علم می‌فرماید:

علم یک حقیقت غیرمتناهی است و انسان اگر در تمام عمر هم تحصیل علم را بکند باز به آخر نرسانده است؛ و لهذا سزاوار است که انسان در تمام مراحل عمر مشغول تحصیل علم باشد؛ یعنی همه محتاجیم به اینکه از یکدیگر چیز یاد بگیریم. همه محتاج به تعلیم و تربیت علمی هستیم...

مقام معظم رهبری در رابطه با جهاد علمی می‌فرماید: «اسلام عزیز بزرگ‌ترین مشوق علم است و چنین بود که در طی قرن‌های پی‌درپی، مسلمانان پرچم دانش و معرفت و پیشرفت علمی را در هم‌همی جهان در دست داشتند و امروز که پس از دوران تلخ تسلط سیاست‌های بیگانه بر کشورمان، بار دیگر ملت ایران آزادی از نفوذ استکبار جهانی را می‌آزماید، جهاد علمی یکی از بزرگ‌ترین فرایض ما است.»

ایشان پیشرفت علمی، ضرورت حیاتی کشور در علوم مختلف دانسته و تولید علم، خودباوری و امید و حرکت جهاد گونه را برای رسیدن به اقتدار علمی ضروری می‌شمارند.

ایران اسلامی باید بتواند در زمینه‌ی علمی سخن خودش را در حد سخنان اول دنیا در بیاورد، کار شدنی است؛ چون علم، ثروت هم ایجاد می‌کند، قدرت نظامی هم ایجاد می‌کند، اعتماد به نفس هم ایجاد می‌کند. من بارها گفته‌ام، بازهم می‌گوییم و بازهم بارها تأکید خواهیم کرد که پایه و زیربنای اقتدار آینده‌ی شما ملت عزیز در قدرت علمی است.

ایشان در رابطه با جهاد دانشگاهی می‌فرمایند: ترکیب جهاد و دانشگاه و تلفیق جهاد که یک امر ارزشی معنوی است با علم و دانش و با دانشگاه دارای پیام است؛ نشان می‌دهد که می‌توان علم جهادی و نیز جهاد علمی داشت.

انقلاب اسلامی، جهت‌گیری دانشگاه را یکسره دگرگون کرد و خودباوری و ابتکار و استقلال و پابندی به ارزش‌های اسلامی و جهاد علمی و آزادی از اسارت و تبعیت را جهت اصلی آن قرار داد.

امروز رسالت اول دانشگاهیان، حفظ این جهت‌گیری و تلاش برای شکوفا شدن استعداد علمی و فکری نسل جوان بالنده‌ی کشور است.

نظام اسلامی نشان داده است که ملت ایران، دارای ظرفیت عظیمی برای پیشرفت در همه‌ی عرصه‌های زندگی است. گام بلند انقلاب، در این راه طولانی، قطع وابستگی و تبعیت است.

محیط علمی باید در عین آن که بالاترین بهره‌ی ممکن را از دانش پیشرفته‌ی جهان می‌برد، متکی به خود و مبتکر و خلاق و کاوشگر باشد.

نظام سلطه‌ی جهانی همیشه کوشیده است که به وسیله‌ی عوامل تبلیغی خود، احساس حقارت و ناتوانی و نیاز را در ملت‌هایی که از قافله‌ی علم و فناوری عقب مانده‌اند، تقویت کند و آنان را همیشه نیازمند خود نگاه دارد.

تأکید مکرر امام راحل بر اسلامی شدن دانشگاه، برای این بود که نسل جوان تحصیل کرده‌ی کشور از این احساس ناتوانی و نیاز نجات یابد و به نجات کشور از تبعات وابستگی دوران گذشته همت گمارد.

مبادا کسی خیال کند که مملکت بدون فعالیت و تلاش سازندگی - فقط با ذکر خدا گفتن - آباد خواهد شد؛ ابدأ. باید تلاش کرد، باید مجاهدت کرد؛ هم مجاهدت علمی، هم مجاهدت عملی.

«عوامل موفقیت در تحصیل»

۱. تقوا

امام خمینی ره در این رابطه می‌فرمایند: علم و تقوا اگر در کسی جمع باشد، در دنیا و آخرت سعادت‌مند است.

هر قدمی که برای تحصیل علم برمی‌دارید، قدمی هم برای کوبیدن خواسته‌های نفسانی، تقویت قوای روحانی،

کسب مکارم اخلاق، تحصیل معنویات و تقوا بردارید.

۲. داشتن هدف و انگیزه و عشق و علاقه به هدف

تلاش بدون هدف موجب بی‌برنامگی، خستگی و بی‌حالی می‌شود. لذا باید هدف تحصیل مشخص شود و این

هدف با عشق و علاقه همراه شود تا به نتیجه برسد.

۳. نظم و برنامه‌ریزی

یکی از نشانه‌های نظم در انسان این است که اوقات روزانه خود را تقسیم کند و به برنامه‌ریزی بپردازد.

زمان‌بندی موجب وسعت وقت و بی‌نظمی و پراکندگی باعث از دست رفتن آن می‌شود.

۴. داشتن همت عالی، پشتکار و جدیت

همت بلند دار که مردان روزگار از همت بلند به‌جایی رسیده‌اند.

۵. استمرار و صبر

رسول خدا (ص): من لم يصبر على ذل التعلم ساعة بقى في ذل الجهل ابدا. آن کس که تحمل یک ساعت صبر کردن برای آموختن دانش را نداشته باشد برای همیشه در ذلت نادانی خواهد ماند.

۶. سحرخیزی

۷. یادداشت‌برداری و تکرار دروس

۸. مباحثه و تدریس در حال تحصیل

موجب فهم بیشتر موارد و پی بردن به اشتباهات

۹. رعایت مراتب دروس

پرهیز از پراکنده خوانی و رعایت کردن مقدمه‌های لازم برای فراگیری برخی مطالب

۱۰. احترام به استاد

۱۱. نشاط در تحصیل علم

دوری از کسالت و تنبلی و توجه به اسباب نشاط‌آور، فکر نکردن به گذشته

۱۲. انتخاب دوست خوب و مناسب

۱۳. مشورت و استفاده از تجارب دیگران

۱۴. نماز شب، توکل به خدا و توسل به اهل بیت علیهم‌السلام

۱۵. عمل کردن به دانسته‌ها

«آفات تحصیل»

۱. گناه کردن

۲. تکبر

۳. نسیان

۴. عمل نکردن به دانش

۵. تنبلی

۶. پرخوری

۷. مشغول شدن به کارهای غیر مهم

«علم نافع»

در نگاه اسلامی، علمی که نفع ندارد، مطلوب نیست؛ حتی بزرگان معصوم (ع) از این علم به خدای سبحان پناه برده‌اند. از رسول خدا (ص) روایت است که فرمود: اللهم اعوذبک من علم لا ینفع؛ و از علی (ع) روایت است که فرمود: خیری نیست در دانشی که سود ندارد.

حضرت آیت‌الله جوادی آملی در کتاب حکمت نظری و عملی در نهج‌البلاغه به این موضوع به این صورت پرداخته‌اند که انسان در اثر نداشتن چراغ علم، به مقصد نمی‌رسد، انحراف و بیراهه رفتن که کار وجودی نیست، همان نابودی علم می‌شود جهل؛ علم بدون عمل جهل است گرچه انسان بتواند کتاب بنویسد، تدریس کند یا مبتکر باشد اگر چنین وصفی به انسان نور ندهد علم نیست: «جهل از آن علم به بود صدبار».

حضرت علی (علیه‌السلام) بیانی در علم مطبوع و علم مسموع دارد که در این قسمت مؤثر است می‌فرماید: «العلم علمان: مطبوعٌ و مسموعٌ، ولا ینفع المسموع إذا لم یکن المطبوع»؛ دانش دو قسمت است بخشی از بیرون می‌آید و بخشی از درون می‌جوشد تا انسان از درون، عالم نباشد علم بیرونی نافع نیست، مکتب رفتن و در محضر استاد نشستن، کتاب خواندن و سخن آموختن تا زمانی که علم در جان انسان شکوفا نباشد و نور نتابد، سودی ندارد بلکه حجابی است بر حجاب.

تا هنگامی که از فطرت و درون، دانشی نجوشد و پرتو هوشیاری نتابد علم بیرونی در سیر انسان به جهان سرمد سودی ندارد. او باید بداند که موجود سرمدی است و این حجاب، مانع از دید جهان سرمد و فراهم کردن توشه آن است، او «مستأکل بالعلم» است و با یادگرفتن افتخار می‌کند اگر یادگرفتن فخر آور شد حجاب است و جهل نه علم. تا جوشش از درون نباشد کوشش بیرونی سودی ندارد.

اگر انسان فهمید که سرمدی است و عالم شد و علمش را پیاده کرد از کرامت نفس برخوردار خواهد شد و جانش کریم می‌شود، این کرامت در سایه آگاهی و عمل به آن علم است.

آیت‌الله مکارم شیرازی نیز سه دسته از علوم را با توجه به سخن امام علی (علیه‌السلام) در وصیت‌نامه خود تبیین این‌گونه تبیین می‌کنند:

شک نیست که علم و دانش نور و روشنایی است؛ ولی درعین‌حال چنین نیست که همه علوم مطلوب و مفید باشد.

امام علی (علیه‌السلام) علوم را به سه گونه تقسیم می‌کند:

علمی که برای زندگی انسان‌ها نافع است، گاه جنبه معنوی دارد؛ مانند علم به معارف دینی و احکام و اخلاق انسانی و گاه جنبه مادی دارد؛ مانند تمام علمی که برای زندگی مادی انسان‌ها لازم است نظیر علم پزشکی، کشاورزی، فنون دفاعی، صنایع سبک و سنگین و...؛ و می‌دانیم اگر این علوم نباشد و زندگی مادی انسان به‌طور معقول اداره نشود مشکلات معنوی فراوانی به دنبال خواهد داشت. به همین دلیل این علوم در اسلام به‌عنوان واجب کفایی معرفی شده؛ یعنی هر گروهی لازم است به دنبال بخشی از این علوم برود تا همه نیازهای مادی جامعه اسلامی تأمین گردد و اگر در یک رشته به‌اندازه کافی متصدیانی نداشته باشد، وجوب عینی پیدا می‌کند.

مسلمانان در هر عصر و زمان به‌خصوص در عصر ما نباید در این علوم از دیگران عقب بمانند، بلکه باید پرچم‌دار علم باشند همان‌گونه که در قرون نخستین اسلام و چند قرن بعدازآن چنین بوده است.

اما علوم مضر و زیان‌بار، علمی است که نتیجه آن تخریب نظام اجتماعی و سلامت جامعه و برخورداری آن از پیشرفت و تکامل است مانند علوم مربوط به سلاح‌های کشتار جمعی و تولید انواع مواد مخدر و مشروبات الکلی و امثال آن.

قسم سوم علوم بی‌هوده است که فایده‌ای ندارد.

در پایان با توجه به طالب مطرح‌شده توسط رهبر بزرگ انقلاب خطاب به دانشجویان و اساتید دانشگاه به لزوم توجه بیشتر به علم‌آموزی و تحصیل می‌توان پی برد؛

من همواره تأکید بسیار زیادی بر موضوع دانشگاه‌ها، اساتید و وزرای علوم دارم زیرا رسیدن به آینده مطلوب ایران، نیازمند تربیت انسان‌هایی عالِم، صبور، مجاهد فی سبیل الله، کاربلد و شجاع است که این افراد عمدتاً در دانشگاه‌ها پرورش می‌یابد. «پیشرفت علمی»، «انضباط اخلاقی»، «خویشتن‌داری دینی»، «بصیرت سیاسی» و «ایجاد احساس هویت و افتخار» در محیط دانشگاه‌ها، از الزامات این کار مهم است.

من چندی پیش نیز در خصوص کاهش سرعت رشد علمی تذکر دادم زیرا سرعت کم شده است و برای جبران فاصله عقب‌ماندگی علمی چاره‌ای جز افزایش سرعت رشد علمی وجود ندارد.

اگر در غرب سرعت رشد علمی کاهش پیدا کرده به این دلیل است که آن‌ها از بیشتر ظرفیت‌های خود استفاده کرده‌اند اما ما باید عقب‌ماندگی شصت یا هفتادساله خود را که به‌وسیله حکومت‌های خائن و غافل بوجود آمده، جبران کنیم تا بتوانیم در این مسابقه جهانی خود را به سطوح بالا و قله‌ها برسانیم.

و این سخن امام خمینی را از یاد نبریم که این ضررهایی که بشر می‌بیند، تمام این خسران‌هایی که بشر در این سیاره می‌بیند، از دست همین عالِم‌هایی هستند که تخصص را دارند، لکن تربیت را ندارند...

«تحقیق و پژوهش»

اینی که من سال‌هاست روی مسئله‌ی علم، تحقیق، پژوهش، پیشرفت، نوآوری، شکستن مرزهای علمی موجود تکیه می‌کنم، به خاطر این است. بدون انواع دانش، اقتدار کشور امکان‌پذیر نیست. دانش اقتدار می‌آورد.

ما اگر تحقیق را جدی نگیریم، باز سال‌های متمادی بایستی چشم به منابع خارجی بدوزیم و منتظر بمانیم که یک نفر در یک گوشه‌ی دنیا تحقیقی بکند و ما از او یا از آثار تألیفی بر اساس تحقیق او استفاده کنیم و اینجا آموزش بدهیم. این نمی‌شود؛ این وابستگی است؛ ... من بارها گفته‌ام که

ما از شاگردی ننگمان نمی‌کند که شاگردی کنیم؛ استاد پیدا بشود، ما پیش او شاگردی می‌کنیم؛ اما از این ننگمان می‌شود که همیشه و در همه‌ی موارد شاگرد باقی بمانیم؛ این که نمی‌شود.

پژوهش خیلی مهم است. البته ما پژوهشگاه‌هایی داریم، خوب هم هست اما خود دانشگاه‌ها باید پژوهش محور بشوند؛ پژوهشگاه درست کنند، پژوهشکده درست کنند و خود دانشگاه بشود پژوهش [محور]. منافاتی هم ندارد که بیرون هم باشند، پژوهشگاه‌ها و پژوهشکده‌های بیرونی وجود داشته باشند اما خود دانشگاه‌ها بشوند پژوهش محور.

این‌ها بخشی از سخنان مقام معظم رهبری در رابطه با موضوع تحقیق و پژوهش است که نشانگر توجه زیاد ایشان به این موضوع و اهمیت آن است.

«تعریف و اهمیت تحقیق و پژوهش»

پس از پیروزی شکوهمند انقلاب اسلامی، به‌منظور گسترش فرهنگ «پژوهش» در جامعه و ارج نهادن به مقام «پژوهشگران»، ۲۵ آذر از سوی «شورای فرهنگ عمومی» کشور به نام «روز پژوهش» نام‌گذاری شد. وزارت «علوم، تحقیقات و فناوری» نیز از سال ۱۳۷۹ چهارمین هفته آذرماه را به نام هفته پژوهش نام‌گذاری کرد. علت نام‌گذاری چنین روزی این است که در این روز، مردم با اهمیت پژوهش، نقش، جایگاه و تأثیر آن در اداره سازمان‌ها، اداره کشور و جامعه و بهبود وضع زندگی شهروندان آشنایی بیشتری پیدا کنند و از زاویه‌ای دیگر در جریان کارکرد مؤسسات، سازمان‌ها و مجموعه‌هایی که ماهیت وظایفشان، پژوهشی است قرار گیرند. این روز هم‌چنین فرصتی است تا مردم و دوستداران علم و پژوهش با یکدیگر به تعامل بپردازند و مردم بیشتر در جریان فعالیت‌های پژوهشی انجام‌شده در بخش‌های گوناگون کشور قرار گیرند.

قبل از هر صحبت دیگری باید به تعریف تحقیق و پژوهش بپردازیم. تحقیق و پژوهش به مجموعه فعالیت‌های بدیع، خلاق، نوآورانه، نظام‌یافته و برنامه‌ریزی‌شده‌ای گفته می‌شود که به‌طور کلی باهدف و در جهت گسترش شناخت مرزهای علمی و کاربرد این دانش برای بهبود زندگی و به‌طور خلاصه در جهت نوآوری و ایجاد فرآورده‌ها، فرایندها، وسایل و ابزار، نظام‌ها، خدمات و روش‌های جدید که در پایان منجر به رشد و توسعه می‌شود، صورت پذیرد.

موفقیت و توسعه پژوهش در هر جامعه نیازمند گسترش رویکرد پژوهشی (پژوهش مدار) در آن جامعه است. منظور از رویکرد پژوهشی نگاهی مبتنی بر پژوهش نسبت به موضوع‌های گوناگون است. در این نوع نگاه پیش از هر تصمیم مهم به یافته‌های پژوهش‌های قبلی که به موضوع تصمیم‌گیری ارتباط دارد، توجه می‌شود. به‌بیان دیگر، در رویکرد پژوهش‌مدار از یافته‌های پژوهش‌های قبلی برای بهبود وضع موجود استفاده مؤثری به عمل می‌آید. کسانی که در فعالیت‌های خود رویکردی پژوهشی دارند، پیش از هرگونه تصمیم به مطالعه وضعیت موجود پرداخته و با تجزیه و تحلیل

مشاهدات خود به بهترین راهکارها می‌اندیشند. همچنین، آنان تلاش می‌کنند تا از نتایج آثار سایر پژوهشگران نیز به نحو شایسته‌ای بهره‌گیرند؛ بنابراین، رویکرد پژوهشی به قشر یا گروه خاصی محدود نشده و زمانی سرچشمه اثر خواهد بود که در سطوح و امور گوناگون جامعه تسری یافته باشد.

نوع و سطح فعالیت‌های پژوهشی یکی از شاخص‌های اصلی توسعه و پیشرفت محسوب می‌شود. موفقیت در تمام فعالیت‌های مربوط به توسعه صنایع، کشاورزی، خدمات و... به‌گونه‌ای به گسترش فعالیت‌های پژوهشی بستگی دارد. در واقع پژوهش یکی از محورهای مهمی است که ضامن پیشرفت و توسعه پایدار در هر کشور به شمار می‌آید. اگر پژوهشی نشود، دانش بشری افزایش نخواهد یافت و دچار سکون و رکود خواهد شد. بدون انجام پژوهش امور آموزشی نیز از پویایی و نشاط لازم نیز برخوردار نخواهد بود. همه آنچه به‌عنوان پیشرفت علوم در دوره‌های گوناگون تاریخ می‌شناسیم، حاصل تلاش افرادی است که در کار خود رویکردی پژوهشی داشته‌اند و ذهن پرسشگرشان همواره محرکی برای فعالیت‌های پژوهشی آنان بوده است.

یکی از عوامل اساسی پیشرفت در کشورهای توسعه‌یافته، توجه خاص به امر پژوهش است. اصولاً هر نوع پیشرفت و توسعه ارتباط مستقیمی با تحقیقات علمی دارد و رشد و توسعه کشورهای پیشرفته، در نتیجه سرمایه‌گذاری در بخش پژوهش است. حجم وسیع پژوهش‌های علمی در کشورهای توسعه‌یافته صنعتی گویای این واقعیت است.

پژوهش می‌تواند جلوی بسیاری از دوباره‌کاری‌ها، اتلاف وقت و بودجه را بگیرد. هر قدر موضوعی بزرگ‌تر و بااهمیت‌تر باشد نیاز به پژوهش برای تصمیم‌گیری درباره اجرای آن بیشتر است. این کار، ریسک تصمیم و اجرا را به حداقل می‌رساند. برای برنامه‌ریزی بلندمدت نیز نیاز به تحقیقات بیشتر است. در صورتی که برنامه‌ریزی فاقد پشتوانه تحقیقاتی باشد و به‌طور همه‌جانبه پیش از آغاز مورد بررسی قرار نگرفته باشد، به‌یقین در اجرا و عملیاتی شدن با مشکل روبه‌رو خواهد شد. از این رو می‌توان گفت پژوهش به‌ویژه در تصمیم‌گیری‌های کلان نقش عمده‌ای دارد. از همین روست که بسیاری، پژوهش را «حلقه مفقوده توسعه» یا «سنگ زیربنای توسعه» می‌نامند.

با نگاهی به سابقه پژوهش و کار پژوهشی در ایران، خواهیم دانست که کشورمان در این حوزه، جایگاه مناسبی ندارد. توجه به آمار تعداد محققان کشور، سهم بودجه در نظر گرفته شده برای پژوهش، تعداد مراکز تحقیقاتی و... در مقایسه با کشورهای توسعه‌یافته، نشان از لزوم تدبیر هر چه بیشتر مسئولان در این باره دارد.

متأسفانه در ایران، فرهنگ پژوهش برخلاف فرهنگ آموزش، گسترش نیافته و نهادینه نشده است؛ اما فارغ از این نقاط ضعف در زمینه مسائل پژوهشی، آنچه در این بحث حائز اهمیت است، استفاده مفید و مؤثر از ظرفیت‌های موجود تحقیقاتی کشور به‌منظور انجام اقدامات مدیرانه در انجام امور کشور است.

«پژوهشکده‌های برتر ایران»

پژوهشگاه دانش‌های بنیادی، موسسه پژوهشی علوم و فناوری رنگ و پوشش، پژوهشگاه پلیمر و پتروشیمی ایران، پژوهشگاه علوم و فنون هسته‌ای، پژوهشگاه رویان، پژوهشگاه ملی مهندسی ژنتیک و زیست‌فناوری، پژوهشگاه مواد و انرژی، سازمان پژوهش‌های علمی و صنعتی ایران، پژوهشگاه صنعت نفت، پژوهشگاه شیمی و مهندسی شیمی

«مطالعه و کتاب‌خوانی»

افکار و اندیشه‌های انسان به‌گونه‌ای است که ممکن است فقط خواندن یک کتاب پایه اندیشه‌ها و افکار انسان را بر مبنای جدید یا در مسیر خاصی قرار دهد و چه بسا ممکن است کتابی مسیر سرنوشت میلیون‌ها انسان را در راه مخصوصی بیندازد. «انیشیتین»

خوشبخت کسی است که به یکی از این دو چیز دسترسی دارد: کتاب‌های خوب یا دوستانی که اهل کتاب باشند. «ویکتور هوگو»

هیچ غمی نداشتم که خواندن یک صفحه کتاب از بین نبرده باشد. کتاب، عمر دوباره است. در دنیا لذتی که با لذت مطالعه برابری کند، نیست.

«منتسکیو»

جملات بالا تنها تعدادی چند از جملات و سخنان بزرگان در رابطه با اهمیت مطالعه و کتاب‌خوانی می‌باشد.

«کتاب و کتاب‌خوانی در اسلام»

در دین مبین اسلام نیز به کتاب و کتاب‌خوانی توجه بسیار زیادی شده است. امیرالمؤمنین علیه‌السلام می‌فرماید: الکتب بساتین العلماء: کتاب‌ها باغ و بوستان علمایند. از ایشان همچنین نقل شده است؛ کسی که با کتاب‌ها خود را آرامش دهد؛ هیچ آرامشی را از دست ندهد.

اهل بیت عصمت و طهارت همچنین سفارش بسیار زیادی در امر کتابت و نگارش مطالب علمی به‌صورت مطلق دارند و در روایات مختلف به مطالب ارزشمندی که دلیل ارزش کتاب و نگارش آن است اشاره فرموده‌اند. در این راستا وجود مبارک رسول اکرم صلی‌الله علیه و آله می‌فرماید: «علم و دانش را به بند کشید و از آن نگهبانی کنید. عرض کردند: چگونه علم را به بند کشیده شود؟ فرمود: کتابت و نگارش آن.»

مرحوم ثقه‌الاسلام کلینی که خود بیست سال از عمر شریف خویش را با تلاش طاقت‌فرسا در راه تألیف کتاب «الکافی» گذرانده است در مقدمه کتاب ارزشمند خود به بحث پیرامون اهمیت تحصیل علم و آگاهی و لزوم ترویج آن از نظر دین می‌پردازد. باید توجه داشت که تفاوت انسان و حیوان به همین علم و آگاهی بستگی دارد.

برخی از عناوین کتاب الکافی که در باب فضل علم و دانش است و در هر باب روایات مختلفی بیان شده است: باب اهمیت علم و وجوب طلب آن و ترغیب بر آن، باب تعریف علم و برتری عالمان، باب ثواب عالمان (آنان که دانش اندوخته‌اند) و متعلمان (آنان که در حال دانش اندوزینند)،

باب چگونگی حال عالمان و دانایان، باب مقام عالمان و دانشمندان، باب زیان فقدان عالمان و دانایان، باب ارج نشست و برخاست و گفتگو با عالمان و دانشمندان و....

آنگاه پس از پایان دادن به این بابها و مسائل بسیاری که در آنها آمده است، به باب «توحید» می‌رسد. از اینجا می‌توان تصویری مختصر به دست آورد از نظام تربیتی اسلام: شروع از خرد و شناخت عنصر تعقل و بکار گرفتن آن، آنگاه پرداختن به علم و دانایی و آگاهی و ادامه مراحل؛ و این همه ارزش علم، جز با کتابت و نگارش محفوظ نمی‌ماند.

در قرآن کریم چند آیه ابتدایی سوره قلم گویای اهمیت بسیار زیاد کتابت و کتاب‌خوانی می‌باشد که خداوند در این آیات به قلم و آنچه که توسط آن نوشته می‌شود سوگند یاد می‌کند: ن وَالْقَلَمِ وَمَا يَسْطُرُونَ

«کتاب‌خوانی در ایران»

در رابطه با سرانه مطالعه کشورهای مختلف آمار متفاوتی وجود دارد که این تفاوت آمار در مورد کشور خود ما هم صادق است، اما نکته قابل توجهی که در این آمارها وجود دارد حداکثر زمان مطالعه ایرانیان از ۲۰ دقیقه تجاوز نمی‌کند که این موضوع نشانگر آمار پایین مطالعه در کشور ما می‌باشد. برخی از دلایل کمبود مطالعه در ایران شامل این موارد می‌باشد: گران بودن کتاب، فقدان وقت کافی برای مطالعه، سرگرم شدن افراد به مسائل جانبی، نبود کتاب و کتاب‌فروشی‌های مناسب برای سلیقه‌های مختلف، تعداد کتابخانه‌های عمومی و محلی، مسائل فرهنگی، مشکلات سیستم آموزش و پرورش و...

رهبر ایران توجه بسیار زیادی به مطالعه و کتاب‌خوانی دارند به گونه‌ای که چندین جلد کتاب از سخنان ایشان در رابطه با موضوع کتاب‌خوانی توسط نویسندگان مختلف جمع‌آوری شده است.

ایشان به مناسبت‌های مختلف در رابطه با کتاب و کتاب‌خوانی سخنانی دارند که در ادامه به ذکر بخشی از این سخنان پرداخته خواهد شد.

بیش از آنچه که از لحاظ عرضه کتاب عقیبیم، از لحاظ کتاب‌خوانی عقیبیم، کتاب خواندن در کشور ما متأسفانه یک کار اختصاصی است، مخصوص بخشی از مردم است، مربوط به همه مردم نیست، درحالی‌که معارف و علوم و هنر و ذوق و آنچه در حیطه کار فرهنگ هست مال همه مردم است، مخصوص بخشی از مردم که نیست.

همه به مفاد و محتوای کتاب احتیاج دارند، درحالی‌که همه از کتاب استفاده نمی‌کنند. اکنون ملت ایران باید عقب‌افتادگی‌ها را جبران کند. اینک فرصت بی‌نظیری از حکومت دین و دانش بر ایران پدید آمده است که باید از آن در جهت اعتلای فکر و فرهنگ این کشور بهره جست.

امروز کتاب‌خوانی و علم‌آموزی نه تنها یک وظیفه ملی که یک واجب دینی است. از همه بیشتر، جوانان و نوجوانان باید احساس وظیفه کنند، اگرچه آنگاه که انس با کتاب رواج یابد، کتاب‌خوانی نه یک تکلیف که یک کار شیرین و یک نیاز تغل ناپذیر و یک وسیله برای آراستن شخصیت خودش تلقی خواهد شد و نه تنها جوانان که همه نسل‌ها و قشرها به دلخواه و شوق بدان رو خواهند آورد.

ایشان در رابطه با تنبلی و عادت به کتاب‌خوانی می‌فرمایند: یکی از مشکلات ما تنبلی است. مسئله مطالعه و کتاب‌خوانی مهم است. در جامعه ما بی‌اعتنایی به کتاب وجود دارد. گاهی آدم می‌بیند در تلویزیون از این‌وآن سؤال می‌کنند: آقا شما چند ساعت در شبانه‌روز مطالعه می‌کنید، یا چقدر وقت کتاب‌خوانی دارید؟ یکی می‌گوید پنج دقیقه، یکی می‌گوید نیم ساعت! انسان تعجب می‌کند. ما باید جوانان را به کتاب‌خوانی عادت دهیم، کودکان را به کتاب‌خوانی عادت دهیم؛ که این تا آخر عمر همراهشان خواهد بود. کتاب‌خوانی در سنین بنده - که البته بنده چندین برابر جوان‌ها کتاب می‌خوانم - غالباً تأثیرش به مراتب کمتر است از کتاب‌خوانی در سنین جوان‌ها و شما عزیزانی که اینجا حضور دارید. آنچه که همیشه برای انسان می‌ماند، کتاب‌خوانی در سنین پایین است. جوانان شما، کودکان شما هر چه می‌توانند، کتاب بخوانند؛ در فنون مختلف، در راه‌های مختلف، مطلبی یاد بگیرند. البته از هرزه‌گردی در محیط کتاب هم باید پرهیز کرد، منتها این مسئله بعدی است؛ مسئله اول این است که یاد بگیرند، عادت کنند به این که اصلاً به کتاب مراجعه کنند، کتاب نگاه کنند.

و همچنین در رابطه با خرید کتاب به عنوان یکی از هزینه‌های زندگی می‌فرمایند: باید جوری بشود که در سبد کالای مصرفی خانواده‌ها، کتاب یک سهم قابل قبولی پیدا کند و کتاب را بخرند برای خواندن، نه برای تزئین اتاق کتابخانه و نشان دادن به این‌وآن. این هم یک نکته است که مسئله کتاب‌خوانی در جامعه است.

«راهکارهای پیشنهادی برای افزایش سرانه مطالعه»

ازجمله‌ی برنامه‌ها و راهکارها برای نهادینه کردن فرهنگ مطالعه در بین مردم به موارد زیر می‌توان اشاره کرد،

- _حاکمیت ارزش‌ها و مبانی اصیل اسلامی بر تمام فعالیت‌ها و برنامه‌ها
- _حمایت از نویسندگان و اهل قلم متعهد
- _استفاده از توان فکری و اجرایی عموم جامعه
- _مشارکت و استفاده از امکانات و مقدرات همه سازمان‌ها
- _جمع‌کردن فعالیت‌های کتاب و کتاب‌خوانی در یک سازمان و اجرای یک‌رویه واحد و جلوگیری از اقدامات ناهماهنگ و پراکنده به منظور اعمال سیاست‌های واحد و منسجم
- _تنوع و نوع آوری و جذابیت در فعالیت‌های کتاب‌خوانی با رویکرد به نیازهای جوانان و نوجوانان
- _حمایت از ناشران و مؤلفان برای حمایت از تولید کتاب‌های مفید، ارزان‌قیمت و مؤثر

_ نظارت مداوم بر جریان‌های کتاب و کتاب‌خوانی

_ استفاده از روش برنامه‌های تبلیغی، تشویقی و استفاده از ظرفیت‌های موجود در سازمان‌های مردمی برای ترویج فرهنگ کتاب‌خوانی

_ ایجاد، توسعه، تجهیز و اداره کتابخانه‌ها با استفاده از امکانات و روش‌های عملی برای ارتقای توانمندی فکری افراد جامعه.

_ فعالیت مستمرتر و هدفمند برنامه‌سازان تلویزیون برای معرفی کتاب‌های مناسب در ساعات پربیننده تلویزیون

_ گسترش جغرافیایی مراکز فروش کتاب و خارج کردن این بازار فرهنگی از مرکزیت خاص

_ آموزش کتاب‌خوانی و تأکید بر تأثیرات آن در مدارس و در مقاطع مختلف تحصیلی به صورت پیوسته

معنویت

اگر در خاطرات ۸ سال دفاع مقدس دقت کنیم مشترکات زیادی بین خود و رزمندگان آن زمان پیدا می‌کنیم. ما هم در جنگیم کما اینکه آن‌ها در جنگ بودند منتها ما در جنگ سخت‌تری هستیم و آن جنگ فکر و عقیده و اعتقادات است. راز پیروزی آن‌ها در جنگ چه بود تا از آن الگو بگیریم؟ راز پیروزی نه‌تنها آنان، بلکه راز پیروزی امامانمان هم، در بندگی و معنویت بود، در اخلاص بود؛ و چه بسیار فرق است بین بندگی و عبادت.

بندگی کن نه عبادت! بندگی یعنی خدایا تو بگو چه کنم؟ تا همان کار را انجام دهم یعنی «برای خدا کار کن» نه اینکه «کار کن برای خدا!» تفاوت این دو جمله در این مثال مشخص می‌شود که ممکن است تو در حال نماز نافله خواندن باشی برای خدا درحالی که حسین در مکتلگاه به شهادت می‌رسد. وقتی شهدا و بزرگان ما توانستند با معنویت و اخلاص به پیروزی برسند پس چرا ما از این مهم غافل باشیم؟

یکی از مشکلات تشکیلات غافل شدن از خود است ولی باید دانست که هرچقدر هم خوب کار کنی، در آخر خودت هستی و خودت! هدف تشکیلات رشد توست البته این به معنای خودخواهی و بی‌توجهی به دیگران نیست چراکه کلکم راع و کلکم مسئول چراکه هیچ چیز از انسان‌سازی و انقلاب درون مهم‌تر نیست اما در گیر و داد تشکیلات و کارهای اجرایی و غیره و غیره نباید خود را گم کرد. نباید برونسی‌ها را به فراموشی سپرد که با توسل به حضرت زهرا (س) راه را یافت.

نباید از نورانیت در کنار قرب غفلت ورزید. قرب کارهایی مثل کمک به خلق است که ادیسون‌ها هم می‌توانند انجام دهند اما نورانیت با اشک و توسل و اخلاص به دست می‌آید و در یک جمله نباید از معنویت غافل شد. در این بخش می‌خواهیم به دو مسئله‌ی بسیار مهم در امر معنویت بپردازیم: نماز و دیگری اخلاص؛ که اگر این دو درست شوند، گره‌های دیگر به‌خودی‌خود باز خواهند شد.

اهمیت نماز: همه‌ی ما حدیث نماز ستون دین است را شنیده‌ایم، اما آیا عمیقاً به معنای آن فکر کرده‌ایم؟ خیمه‌ای را تصور کنید که ستون و پایه‌ای نداشته باشد. چه اتفاقی می‌افتد؟ کل خیمه می‌افتد. اگر نماز که ستون خیمه‌ی دین است نباشد، کل دین نابود می‌شود. شاید به همین خاطر است که مرز شرک و مسلمان بودن نماز است یعنی کسی که نماز نمی‌خواند مشرک است

یکی دیگر از چیزهایی که اهمیت نماز را بر ما روشن می‌کند این است که اولین سؤال صراط نماز است؛ اگر این سؤال را به‌خوبی پاسخ دهیم، دیگر سؤالات از ما قبول می‌شود. تابه‌حال به خوف ناک بودن صراط باریک‌ترازمو فکر کرده‌اید؟ واقعاً نماز چیست که می‌تواند جواز عبور از صراط را این‌گونه صادر کند؟ خداوند در شب معراج به نبی مکرم اسلام (ص) حقایق بسیاری را نمایان و متجلی ساخت که یکی از آن حقایق نماز بود که به‌صورت محملی از نور که چهل نوع از انواع نور در آن بود و اطراف عرش خدا را احاطه کرده بود ظاهر گردید.

آیا باید حال داشت تا نماز خواند؟

استاد پناهیان تعبیر جالبی دارند می‌گویند خدا برای حال‌گیری بنده‌هایش نماز را به وجود آورد! غرق مطالعه هستید، گرم صحبت با دوستان، سرگرم بازی با بچه‌ها ... الله‌اکبر، اذان می‌گویند و اگر تو مقید به نماز اول وقت باشی حالت گرفته می‌شود. یا نماز صبح! چند درصد از افراد با حال عبادت نماز صبح می‌خوانند؟ یا اصلاً چرا اذان در زمان خاصی می‌باشد؟ مگر نه این است که افراد مختلف ممکن است در زمان‌های مختلف «حال» داشته باشند؟ پس اگر «حال داشتن» ملاک نماز خواندن بود نه اذان و زمان مشخصی برای نماز خواندن وجود داشت و نه نماز صبحی! پس هدف خدا از این عبادت، آن هم عبادتی که پنج بار در طول روز تکرار می‌شود چیست؟ تکرار اساساً جذابیت عمل را از بین می‌برد. هدف خدا از این عبادت پرتکرار چه بوده است؟ جز صیقل دادن روح ما در سختی نماز؟

آیت‌الله قاضی _استاد آیت‌الله بهجت_ می‌فرمایند: «اگر مقید به نماز اول وقت باشید و به آنچه که باید در دنیا و آخرت برسید، نرسیدید؛ بیایید آب دهان خود را روی صورت من پرت کنید!»

پس چه نشسته‌اید برای «حال داشتن» و بعد نماز خواندن؟ حرف آیت‌الله قاضی برایتان کافی و حجت نیست؟

پیامبر (ص): به آن چیزی که میدانی عمل کن، خداوند آنچه را که نمی‌دانی به تو خواهد آموخت. آیا هیچ‌یک از ما نمی‌دانیم نماز اول وقت بر هر کاری اولویت دارد؟ آیا نمی‌دانیم سخن شهید رجایی را که می‌گفت به کار بگویند نماز دارم، به نماز نگویند کار دارم؟

پس چرا در جلسات تعلل می‌کنیم و آن را بر نماز ترجیح می‌دهیم؟ آیا چنین جلساتی برکت هم دارد؟ شهدای ما که

الگوی ما در جنگ نرم هستند این‌گونه بودند؟

حضور قلب در نماز

(۱) برگرد زندگیتو نگاه کن!: نماز تافته‌ی جدا بافته از زندگی تو نیست. اگر در هیئت اشک نمی‌ریزی بین روزت چطور بوده است! نماز و حال تو در عبادت تبلور زندگی توست! **زندگی کردنت را درست کن، نمازت درست می‌شود.**

یکی از عوامل نداشتن حضور قلب لقمه‌ی حرام یا شبهه‌ناک است! یکی از عوامل نداشتن حضور قلب در نماز، آزردن دل مادر و پدر است.

گیر تو چیست؟ کجای زندگیت را باید درست کنی؟

۲) حالات متصل به نماز: آیا بدون گرم کردن می‌شود وارد زمین فوتبال شد و بازی کرد؟ پس چطور انتظار داری عبادت کردن، گرم کردن لازم نداشته باشد؟ گرم کردن قبل از نماز یعنی لحظات قبل از نماز به ذکر مشغول بودن، اذان و اقامه دادن، قرآن خواندن یا... چطور انتظار داری چند لحظه قبل از شروع نماز در حال خندیدن یا مسخره کردن باشی و سریع تغییر فاز دهی و در نماز حضور قلب داشته باشی؟!

یکی از راه‌های جمع کردن حواس، به اصطلاح گرم کردن قبل از نماز، سلام دادن به امام حسین است و اینکه از او بخواهی که تو را در نماز خواندن با حضور قلب یاری دهد.

بزرگان ما می‌فرمایند قبل از نماز بگویید: «یا مهدی ادرکنی» از حضرت مهدی (عج) یاری و استغاثه بجویید.

۳) زمان و مکان نماز: خداوند ۶ بار با «حی علی الصلاه» ما را به نماز دعوت می‌کند. این بی‌شرمی نیست که تغلل کنیم و زمان نماز خواندن را به بعداً موکول کنیم؟

مکان هم از عوامل مهم حضور قلب در نماز است به همین خاطر است که نماز خواندن در چارچوب در، جلوی تابلو و... مکروه است و این همه به نماز جماعت تأکید شده است. حتی زمانی که فرد در انتظار آمدن امام جماعت است، حسنه است. به راستی که آدمی با تفکر در مسائل از این دست می‌فهمد که خدا به دنبال بهانه است برای به بهشت بردن ما!

۴) حفظ حضور قلب حین نماز: در حین نماز سه بار ملائک ما را متوجه نماز می‌کنند. آیت‌الله بهجت می‌فرمایند: خودت با اراده حواست پرت نشود. یعنی این سه بار تذکر ملائکه را با اراده‌ی خودت قطع نکن بلکه ادامه بده.

۵) تسبیحات حضرت زهرا (س): تسبیحات حضرت زهرا نقص‌های نماز ما را جبران می‌کند و علاوه بر این، با انجام آن، ۱۰۰۰ نماز مقبول برایمان می‌نویسند.

اینکه در قرآن آمده است: «نماز انسان را از فحشا و منکر دور می‌کند.» چنین نمازی است. اگر انسان، نمازش درست شود دیگر مشکلات اخلاقی‌اش هم اصلاح خواهد شد اما این اتفاق با هر نمازی نمی‌افتد.

نمازی که در آن کبر باشد و غرور اخلاص نباشد راه را به جایی نمی‌برد فقط ما را در آن سمت مرز شرک (مسلمانیت) نگه می‌دارد.

آنچه را که باید در باب نماز می‌دانستید، خواندید مابقی، به شما بستگی دارد که چقدر عامل باشید.

از جایی که متون و مطالب در مورد نماز بسیار است و قطعاً خودتان هم نکات و مطالب بسیاری در این مورد میدانید و خوانده‌اید، بخش نماز کوتاه نگاشته شده بود اما در ادامه به بحث اخلاص می‌پردازیم و به علت مهجور بودنش، مفصل‌تر در مورد آن صحبت کرده‌ایم.

کیمیای اخلاص

در اصطلاح خودمان جوهری داریم به نام کیمیا که اگر به مس بزنند طلا می‌شود. کیمیا چیست که به کارهای ما ارزش می‌دهد؟ کیمیای اخلاص، به هر کاری ارزش می‌دهد، البته اخلاص خیلی مشکل است. آدمی خیلی زود از مدار خدا بیرون می‌رود و به دایره‌ی شرک وارد می‌شود. روایت داریم شرک مثل این است که شب تاریک، مورچه‌ی سیاه روی سنگ سیاه راه برود. شیطان در محراب هم می‌رود، زیر عمامه می‌رود، در جبهه می‌رود، در اشک می‌رود...

گاهی کارهایمان برای خدا نیست اما خودمان متوجه نیستیم. قرآن می‌فرماید: «و ما امروا الا ليعبدون الله مخلصين»^۲ ما مأمور هستیم تا کارهایمان را مخلصانه انجام دهیم. اگر یک سوزن به یک گوشه‌ی توپ بزنید دیگر کل بازی لغو است اگر مثلاً در نماز یک لحظه آدم برای غیر خدا باشد کل نمازش به هم می‌خورد، خیلی ظریف است. خود ما هم همین‌طور هستیم. یک پشه در استکان بیافتد چای را نمی‌خوریم. اخلاص بالاترین درجه و نهایت ایمان و ملاک عبادت است، بالاترین مقام و سر الهی است، حدیثی است که خداوند می‌فرماید اگر دنیا را یک لقمه کنند و دردهان مخلص بگذارند من حق این را ادا نکردم چون اخلاص خیلی مشکل است.

قرآن می‌گوید هستی برای اخلاص است «الذی خلق الموت و الحیاه لیلوکم ائکم احسن عملاً»^۳ مرگ و حیات برای این است که کدام یک از شما کارتان درست است. کار درست هم یعنی خالص.

حضرت امیر می‌فرمایند: ضاع من کان له مقصد غیر الله^۴ هر کس برای غیر خدا کار کند هدر رفته است.

«العمل کله هبا الا ما اخلص فیه»^۵ تمام کارها پودر می‌شود، جز آن کاری که اخلاص دارد. اخلاص مانند نخ اسکناس است. اگر این نخ نباشد اسکناس ارزش ندارد.

حدیث داریم: «اگر عاقل هستی برای خدا کار کن» چرا که مخلص تکیه‌گاه مطمئنی دارد. مخلص به ریسمان محکم الهی چنگ زده است همه چیزها که نزد ماست فانی است و ما عندالله باقی.

اخلاص در همه چیز است. «الخلص العمل»، «الخلص الفکر»، «الخلص التوبه»، «الخلص العباده»، «الخلص النصیحه»، «الخلص الولاء»

۲. سوره بینه آیه ۵

۳. سوره ملک آیه ۲

۴. غررالحکم / ص ۹۵

۵. غررالحکم / ص ۱۵۵

حدیث داریم: خوشا به حال کسی که: «اِخْلَصَ لَهِ عِلْمَهُ»^۶ برای خدا درس بخواند. به نظر شما اگر فردا در دانشگاه بگویند: درس هست، استاد هست، ولی مدرک نیست، از این میلیون‌ها دانشجو چند نفر سر کلاس می‌روند؟

نشانه‌های اخلاص چیست؟

• **توقع پاداش نداشتن:** قرآن می‌فرماید علامت اخلاص این است که نه پول بخواهی و نه تشکر «لَا نَرِيْدُ مِنْكُمْ جَزَاءً وَ لَا اسْتَلْكَمَ عَلَيْهِ اجْرًا»^۷

• **نترسیدن از ملامت‌ها:** مخلص از ملامت‌ها نمی‌ترسد. اگر مسخره‌اش هم کنند نمازش را می‌خواند و به حالش فرقی ندارد.

• **نبودن تفاوت در نوع کار:** در ایام جنگ مخلص خیلی داشتیم.

می‌پرسیدی به جبهه می‌روی که چه کار کنی؟

_ دشمن به ما حمله کرده است. امام خمینی (ره) فرمودند دفاع کنید. دفاع واجب است. می‌روم که دفاع کنم.

_ کدام تیپ؟ سپاه، بسیج یا ارتش؟ نیروی هوایی یا زمینی؟ غرب یا جنوب؟

_ چه فرقی می‌کند؟

_ در آشپزخانه می‌خواهی عدس پاک کنی یا آرپی‌جی بزنی؟

_ هر کار که لازم باشد.

اخلاص یعنی این هیچ قیدی ندارد جز اینکه تکلیفش را انجام دهد.

• **جرات داشتن:** آدم مخلص جرات دارد چراکه «قُلْ اَللّٰهُ ثُمَّ ذَرْهُمْ» بگو خدا و باقی را رها کن. از این‌رو حرف حق را صریح و رک می‌گوید.

• **مقصر دانستن خود:** حدیث داریم: «و رأى نفسه مقصراً بعدَ بذلِ كلِّ مجهودٍ وجد ممن يُرجى له الخِلاص من الرِّيا»^۸ کسانی که تمام تلاششان را می‌کنند اما بازهم می‌گویند شاید خدا چیز دیگری می‌خواست امید است که این خالص باشد.

مواع مهم اخلاص

۶. (غزوالحکم/ص ۱۹۷)

۷. (انعام/۹۰)

۸. (بحارالانوار/ج ۶۹/ص ۳۰۰)

• **هواپرستی:** امیرالمؤمنین فرمود: «کیف یستطیع الاخلاص من یغلبه الهوی»^۹ کسی که هوی و هوسش غالب است نمی‌تواند مخلص باشد.

• **آرزوها:** حدیث داریم: «قلل الامال تخلص لك الاعمال»^{۱۰} اگر آرزو داشته باشی نمی‌توانی مخلص شوی.

برکات اخلاص

• **توفیقات الهی:** قرآن می‌فرماید «و الذین جاهدو فینا»^{۱۱} اگر کسی در راه ما کار بکند «لنهدینهم سبلنا» راه‌ها را به او نشان می‌دهیم. اگر کسی نیتش خدا باشد گیج و سردرگم نمی‌شود.

• **توان جسمی:** حدیث داریم «ما ضَعَفَ بدنٌ عما قویت علیه النیه»^{۱۲} اگر نیتت محکم باشد می‌توانی از بدنت کار بکشی. اگر یک آدم عادی وارد مجلس شود حال نداری پیش پایش بلند شوی اگر معلم یا استاد بود یا عالم ربانی اگر امام، مقام معظم رهبری وارد شد، هر چه مقام بالاتر باشد، انسان انگیزه و توان بیشتری پیدا می‌کند اگر بدانیم برای خدا کار می‌کنیم توان جسم ما هم زیاد می‌شود.

• **شریک شدن در کار دیگران:** شخصی در جبهه گفت: «کاش برادرم بود و می‌دید که ما در جنگ با دشمن پیروز شدیم.» حضرت فرمود: «برادرت که نیست ولی آیا قلبش با ما هست؟» عرض کرد: «آری» فرمود: اگر قلبش با ما هست ثوابش را دریافت می‌کند و بعد فرمود «لقد شهیدنا فی عسکرنا هذا قوم فی اصلاب الرجال و ادحام النساء»^{۱۳} حتی افرادی که هنوز به دنیا نیامده‌اند، اما چون بعد تولد فکرشان با ما هست در کار ما شریک هستند.

حدیث داریم نیت می‌کنی نماز شب بخوانی اما خواب می‌مانی و وقتش می‌گذرد ثواب نماز شب را برده‌ای یعنی با نیت پاک پاداش کارهای نکرده را دریافت می‌کنید.

۹. (غررالحکم اص ۳۰۶)

۱۰. (غررالحکم اص ۱۵۵)

۱۱. (عنکبوت/۶۹)

۱۲. (بحارالانوار/جلد ۶۷/ص ۲۰۵)

۱۳. (بحارالانوار/ج ۳۳/ص ۲۴۵)

- **بیمه شدن:** خداوند آدم‌های مخلص را دم بزنگاه حفظ می‌کند. حدیث داریم «اذا علم الله تعالى حسن نيه»^{۱۴} اگر خداوند بداند نیت پاک است «اكتنفه بالعصمه» خداوند او را حفظ می‌کند. چرا خداوند یوسف را از شر زلیخا نجات داد و خطر را از او دفع کرد؟ چون مخلص بود «انه من عباد المخلصين»^{۱۵}
- **جلوه کردن کارها:** اخلاص کار کم را جلوه زیاد می‌دهد. حدیث داریم «من اراد الله عزَّ و جلَّ بالقليل من عمله أظهره الله له اكثر...»^{۱۶} کسی که با نیت در جهت جلب رضای خداوند کار کمی را انجام دهد، خداوند کار او را به نحو بیشتر و بهتری جلوه می‌دهد ولی اگر کسی برای جلب نظر و رضایت مردم کار زیادی انجام بدهد، شبها هم تا صبح بیدار بماند خداوند جلوه‌ی آن را نزد مردم کم فروغ می‌نماید.
- **توسعه رزق:** «و من حسنت نيته زاد الله عز و جل في رزقه» انسان مخلص رزقش زیاد می‌شود. البته توجیه عاقلانه هم دارد. مثلاً اگر کاسبی نیتش خوب باشد، جنس خوب می‌آورد سود عادلانه‌ای هم می‌گیرد لذا مشتری زیاد می‌شود چون نتیجه سود کم فروش زیاد و با فروش زیاد، سود هم زیاد می‌شود.
- **قبولی عمل:** اگر کار خالص نباشد عمل قبول نمی‌شود. حتی حضرت ابراهیم بعد از ساختن کعبه می‌گوید «ربنا تقبل منا» یعنی اگر بهترین آدم‌ها، بهترین کارها را بکنند قبول درگاه خداوند نشود فایده ندارد. مثل لامپ است. لامپ کوچکی و بزرگی‌اش مهم نیست. اگر به برق وصل شود نور دارد.
- **رشد:** حدیث داریم «ما كان ينمو» آنچه برای خداست رشد می‌کند. قرآن هم می‌فرماید: اگر کسی برای خدا کار بکند، مثل دانه‌ای است که کاشته می‌شود، هفت تا خوشه دارد و از هر خوشه هم صد دانه. «والله يضاعف»^{۱۷} بیش از این هم خداوند رشد می‌دهد.

۱۴. (اعلام الدین / ص ۳۰۱)

۱۵. (یوسف / ۲۴)

۱۶. (بحار الانوار / ج ۶۹ / ص ۲۹۰)

۱۷. (بقره / ۲۶۱)

- **دوری از بدی‌ها:** اگر کسی کنار دانشمندی مثل بوعلی سینا بنشیند، کارهای سبک و غیرعاقلاانه انجام نمی‌دهد، کسی هم که رنگ خدایی گرفت کار زشت انجام نمی‌دهد. «من اخلص النیه تنزه عن الدنیه»^{۱۸} اگر کسی نیتش را برای خدا خالص کند کارهای پست و زشت انجام نمی‌دهد.
- **رسیدن به هدف:** برای خدا کار کن خدا خودش جبران می‌کند. «من اخلص بلغ ای مال»^{۱۹} کسی که نیتش خدا باشد زودتر به هدفش می‌رسد.
- **بصیرت در زندگی:** آدمی، با اخلاص، بصیرت پیدا می‌کند. روایت داریم «عند تحقق الأخلص تستتیر البصائر»^{۲۰} در روایت دیگر می‌فرماید مؤمن با نور الهی (حقایق) را می‌بیند. به‌ظاهر عوام و درس نخوانده است ولی کلمات حکیمانه از زبانش صادر می‌شود.
- **جاری شدن حکمت بر قلب:** حدیث داریم: «من اخلص لله أربعین یوما» اگر کسی چهل روز همه‌ی کارهایش خالص باشد، «فجتر الله ینابیع الحکمه من قلبه علی لسانه»^{۲۱} خداوند چشمه‌های حکمت را از قلبش به زبانش جاری می‌فرماید یعنی اخلاص دانشکده‌ای است که فارغ‌التحصیل اش بعد از چهل روز بیرون می‌آید.
- **دعای مستجاب:** در سایه‌ی اخلاص دعا هم مستجاب می‌شود. می‌فرماید «المخلص حری بالاجابه»^{۲۲}
- **پیروزی:** پیروزی هم در اثر اخلاص است «انما نصر الله هذه الامه باخلاصهم» و الا پیغمبر پشتیبان نداشت و یتیم بود یا امام خمینی (ره) چه چیزی داشت که طاغوت را بیرون و حکومت ظلم و جور را سرنگون کرد؟ برای آدم مخلص شکست نیست به نتیجه برسد یا نرسد پیروز است. هیچ‌وقت محزون نمی‌شود بلکه آنچه برایش مهم است عمل به وظیفه است نه نتیجه لذا قرآن می‌فرماید چه او دشمن را بکشد چه دشمن او را هر دو نیکوست.
- **اخلاص مانع حسادت و کینه:** مخلص عقده‌ای نمی‌شود. همه‌ی مردم روز عاشورا می‌گویند: حسین، حسین! امام حسن نمی‌فرماید یا حسن هم بگویند برادر بزرگ‌تر هستیم.
- **آرامش:** یکی از برکات اخلاص این است که آدم تمرکز دارد. استرس و اضطراب ندارد. خدا هم یکی است «قل هو الله احد» هم زود راضی می‌شود «یا سریع الرضا» آن‌ها که اخلاص ندارند، می‌خواهند همه را راضی کنند، اما نمی‌شود.

^{۱۸}(غررالحکم /ص ۱۹۸)

^{۱۹}(غررالحکم /ص ۱۹۸)

^{۲۰}(غررالحکم /ص ۱۹۸)

^{۲۱}(بحارالانوار /ج ۶۷ /ص ۲۴۹)

^{۲۲}(غررالحکم/۱۹۳)

- **کفایت امور دنیا و آخرت** حدیث داریم: برای خداوند واحد کار کن، خداوند تو را کفایت می‌کند و از دیگران بی‌نیازت می‌سازد. «حق الله الاکبر علیک آن تعبد و لا تشکر به شیئا» حق خداست که مخلص باشی «فاذا فعلت ذالک باخلاص» اگر بنده‌ی خالص خدا شوی «جعل لک علی نفسه أن یکفیک أمر الدنیا و الاخره» خداوند دنیا و آخرت را تأمین می‌کند.

راه رسیدن به اخلاص

- یاد قیامت و کم بودن متاع دنیا؛ دنیا و آخرت را در ذهنتان بیاورید، دنیا و آخرت چیست؟ خداوند می‌فرماید: «انا اخلصناهم» ما این‌ها را خالص کردیم. چطور خالص شده‌اند؟ «بخالصة ذکرى الدار» با یاد قیامت.

بالاخره من این کار را بکنم، دنیا چه می‌شود، آخرت چه می‌شود؟ در دنیا برایت کف می‌زنند. تمام! کف هم مانند خاراندن است. اثرش لحظه‌ای است. در دنیا یا کف می‌زنند یا سوت می‌کشند یا تکبیر می‌گویند نهایت خیابانی را هم به سمت می‌کنند، آن را هم بعد از مدتی برمی‌دارند و تابلویی دیگر می‌زنند.

حضرت رسول اکرم می‌فرماید: «می‌خواهید بگویم نسبت دنیا با آخرت چیست؟» سپس می‌فرماید «انگشت سبابه خود را به دریا بزیند سپس بیرون بیاورید، آن نم و رطوبتی که به انگشت شماست مانند دنیاست و آن دریا مانند آخرت است».

فرض کنید دنیا به کام شما بچرخد و به همه‌ی آرزوهای خود برسید و هیچ بلایی و سرطانی و تصادفی و بیماری و... هم به سراغتان نیاید و بزرگ‌ترین سرمایه‌دار کره‌ی زمین بشوید. در آن صورت تمام سرمایه‌ی شما در مقابل کره زمین چیست؟ می‌بینید هیچ است و کره زمین در مقابل منظومه شمسی چیست؟ باز می‌بینید که هیچ است. خود منظومه‌ی شمسی در مقابل کهکشان راه شیری که از میلیاردها خورشید و منظومه تشکیل شده است چیست؟ باز هیچ است. فکر می‌کنید تاکنون چند کهکشان کشف شده است؟ تا حال چند میلیارد کهکشان کشف شده است. به نظر شما نسبت کهکشان راه شیری در مقابل میلیاردها کهکشان کشف شده و کشف نشده چیست؟ باز هیچ است. تازه خداوند می‌فرماید ما آسمان اول و آسمان دنیا را به این ستاره‌ها زینت داده‌ایم. «زینا السما الدنیا بمصابیح»^{۳۳} یا در جای دیگر قرآن آمده است «زینا السما الدنیا بزینة الکواکب»^{۳۴} در روایت داریم آسمان اول در مقابل آسمان دوم مانند حلقه است در بیابان و آسمان دوم در مقابل آسمان سوم همچون حلقه است در بیابان و همین‌طور تا آسمان هفتم؛ تازه همه‌ی این‌ها جزء کرسی خداوند هستند؛ «وسع کرسیه السماوات و الارض» و روایت داریم که کرسی خدا در مقابل عرش خدا هیچ نیست. در روایت دیگر داریم که قلب و دل مؤمن، عرش خداوند است؛ «قلب المؤمن عرش الرحمن» پس دل آدمی می‌تواند چنین وسعتی داشته باشد که خداوند می‌فرماید: «تمامی آسمان‌ها و زمین نمی‌توانند مرا در خود جای دهند؛ لا یسعُنّی، اما قلب مؤمن می‌تواند مرا در خود جای دهد. اکنون

^{۳۳}(ملک/۵)

^{۳۴}(صافات/۶)

این انسان می‌خواهد در چنین وسعت وجودی‌ای دل خود را با چه چیزی پر کند؟ آیا دل ما با این‌ها پر می‌شود؟ از این‌روست که رسول (ص) از مردم می‌پرسد: «این تذهبون»^{۲۵} کجا می‌روید؟ «انی توفکون»^{۲۶} به چه روی آورده‌اید؟ خود را خرج چه چیزی می‌کنید؟

- **توجه به ناظر بودن خدا:** «والله يعلم تصنعون...» و خداوند می‌داند چه کارهایی انجام می‌دهید. چه اعمالی که در پنهان انجام می‌دهید یا آشکار. چه نیاتی که در دل دارید و چه سخنانی که بر زبان جاری می‌کنید^{۲۷}

- **باور به اینکه عزت دست خداست:** «ان العزه لله جميعا» عزت تماش برای خداست. خدا خواسته باشد مرا خراب می‌کند، «فله المکر جميعا». عزت و ذلت دست اوست.

اخلاق

«فقدان اخلاق عامل گرفتاری‌های امروز مردم دنیا»

تحول اخلاقی، یعنی این‌که انسان هر ردیلت اخلاقی را - هر اخلاق زشت، هر روحیه بد و ناپسندی که موجب آزار دیگران یا عقب‌ماندگی خود انسان است - کنار بگذارد و خویشتن را به فضایل و زیبایی‌های اخلاقی، آراسته کند. در جامعه‌ای که حقد و بددلی و کینه نباشد، اگر کسانی صاحب فکرنند، آن فکر را در راه توطئه برای دیگران و تقلب با دیگران و خدعه در کار دیگران به کار نبرند؛ اگر کسانی دارای سواد و معلومات‌اند، آن را در راه ضرر زدن به مردم و کمک کردن به دشمنان مردم به کار نبرند؛ بلکه همه افراد انسان در یک جامعه، نسبت به یکدیگر خیرخواه باشند، به هم کینه نوزند، به هم حقد و حسد نداشته باشند، به بهای نابودی دیگران، زندگی خود را سروسامان ندهند و دست یافتن به همه‌چیز را نخواهند. این تحول اخلاقی است و حداقل قضیه است.

در جامعه‌ای که بد عمل کردن نسبت به محرومان با بی‌اعتنا بودن نسبت به آنان همراه نباشد؛ مال مردم خوردن وجود نداشته باشد؛ اگر خُلقیات اسلامی - همان چیزهایی که در اسلام برای یک انسان فضیلت است، همان چیزهایی که به تعبیر روایات، جنود عقل است - رواج پیدا کند؛ مردم اهل صبر و استقامت باشند؛ اهل توکل و تواضع و حلم باشند، نسبت به یکدیگر بدبین نباشند؛ نسبت به احوال یکدیگر بی‌تفاوت نباشند؛ نسبت به سرنوشت جامعه قناعت وجود داشته باشد؛ زیاده‌روی و اسراف و ریخت‌وپاش و این چیزها نباشد و نشانی از حرص و افزون‌طلبی در امور مادی

^{۲۵}(تکویر/۲۶)

^{۲۶}(فاطر/۳)

^{۲۷}(تفسیر نمونه/ج ۱۶/ص ۲۸۸)

نباشد، این جامعه به بهشت و گلستان تبدیل می‌شود. گرفتاری امروز مردم دنیا، حتی کشورهای ثروتمند و پیشرفته، این چیزهاست. تهیدستی از اخلاقیات است که انسانیت را امروز در دنیا پریشان کرده است. (۰۱/۰۱/۱۳۷۶)

رابطه با خدا: کارهایی که آدمی باید در برابر خدا بکند، مانند نماز و روزه و دعا

رابطه با مردم: برخورد فرد و رفتارهایش با مردم و دیگر اعضای جامعه، مانند رفتار نقش‌های خانواده و دوستی. عموماً منظور از اخلاق اسلامی بیشتر این بخش است.

رابطه با خود: چارچوب برخورد انسان با خودش، مانند حسد (رشک) و چگونگی غذا خوردن

خوی اسلامی بهداشت اسلامی و احکام اسلام و دیگر چیزهای از این دست را نیز در بر می‌گیرد.

در کل ویژگی‌های اخلاقی در اسلام بسیار مهم است، به گونه‌ای که پیامبر اسلام فرمود: «(به عربی: إِنَّمَا بُعِثْتُ لِأَتَمِّمَ مَكَارِمَ الْأَخْلَاقِ)» یعنی «تنها برای به انجام رساندن خلق و خوی گرامی برانگیخته شده‌ام».

صفات و ملکات اخلاقی در قرآن

برای مطالعه صفات خوب و بد در قرآن کریم باید داستان انبیا را مطالعه نمود. برای مطالعه هر فضیلت بایستی ضد آن یعنی ردیلت مربوط را نیز توأمان نگریم تا بهتر بتوانیم با محاسن و مفاصد آن‌ها آشنا شویم. در قرآن کریم از ۲۹ صفت خوب و بد یاد نموده است.

۱- تکبر و تواضع

تکبر یا استکبار یعنی انسان خود را برتر از دیگری بداند و عکس آن تذلل و خواریست یعنی تن به هرکاری داده و شخصیت خود را ضایع کند و هر دو این‌ها مذموم است حد وسط آن دو تواضع و فروتنی است.

۲- طمع و قناعت

حرص از شدت تمایل به چیزی است که موجب دل‌باختگی به مواهب مادی می‌شود. در مقابل تنبلی به معنای کناره‌گیری از دنیا و توسل به تکدی و گدائیسست. حد وسط آن دو قناعت است یعنی تمایل طبیعی و متوازن به دنیا.

۳- حب دنیا - اعتزال - دنیادوستی

حب دنیا که ریشه در حرص دارد همان دنیاپرستی است و مذموم. بیزاری از دنیا نیز مذموم است چون دنیا مزرعه آخرت است. حد وسط آن دو دنیادوستی و خدایپرستی است.

۴- حسد - نصح

حسد آرزوی زوال نعمت از دیگریست. در مقابل نصح یا خیرخواهی است که آدمی طالب بقا یا افزونی نعمت برای دیگریست.

۵- غرور - تواضع - کسالت

غرور یعنی خود را فریب دادن و خوب شمردن که همان نخوت است که شیطان را از درگاه خداوند راند. در برابر آن کسالت است یعنی آدمی خود را بی‌جهت خوار و ذلیل نماید. حد وسط این دو فروتنی است.

۶- طول امل - امید - یاس

طول امل یعنی داشتن آرزوهای دورودراز در مسائل مادی و در برابر آن یاس و ناامیدیست به‌ویژه یاس از رحمت خدا و حد وسط آن دو امیدواری است که موجب رشد آدمی است. البته آرزوهای دراز در امور معنوی پسندیده است.

۷- تعصب - تسلیم در برابر حق - تقلید کورکورانه

تعصب به معنای وابستگی غیرمنطقی به چیزی تا آنجا که حق را فدای آن کند در مقابل آن تقلید کورکورانه است یعنی بدون آگاهی و چشم‌پسته از کسی پیروی شود. حد وسط این دو تسلیم در برابر حق و عدم پذیرش ناحق است.

۸- جبن - شجاعت - تهور

جبن یعنی ترس از هر امر موهوم در مقابل آن تهورست یعنی نترسیدن از هیچ چیز و هر دو مذموم است اما میانه آن دو شجاعت است که پسندیده است.

۹- توکل - خودباختگی

توکل یعنی سپردن کارها به خدا و اعتماد به لطف اوست و این امر منافاتی با حداکثر تلاش انسان ندارد برخلاف خودباختگی که فرد بی‌اعتماد است و به هر حشیشی متوسل می‌شود.

۱۰- شهوت - عفت - خمودی

شهوت علاقه شدید انسان به یک امر مادی است و مفهوم خاص آن شکم‌بارگی و بی‌بندوباری جنسیست و خمودی در مقابل آن است. حد میانه آن عفت و پارسائی است یعنی خوشتنداری.

۱۱- غفلت- یقظه

غفلت هرگونه بی‌خبری از شرایط زمان و مکان که در یک لحظه هستی انسان را مبدل به خاکستر می‌کند. در برابر آن بیداری و ذکر است.

۱۲- بخل- جود- اسراف

بخل یا شح صفتی است که بر اثر آن انسان از بخشیدن هرگونه دارائی خود به دیگران امساک می‌کند. در مقابل آن اسراف است که بی‌حساب بخشیدن یا بدون حساب مصرف کردن است و حد وسط این دو جود و سخاوت است.

۱۳- عجله- فتور- صبر

عجله و شتاب یعنی اقدام به انجام کاری قبل از اینکه مقدمات لازم آن فراهم شده باشد مثل اینکه میوه را قبل از رسیدن بچیند. در مقابل فتور و اتلاف وقت است که موجب هدر رفتن وقت و انرژیست این دو صفت مذمومند و حد وسط آن دو صبر و شکیبایی است که بسیار پسندیده است.

۱۴- جاه طلبی- تذلل

جاه‌طلبی یا ریاست‌طلبی عشق به مقام و نیاز به احترام دیگران است در برابر آن تذلل و تواضع است که بسیار پسندیده است.

۱۵- لجاجت- پذیرش حق

لجاجت یعنی پافشاری بر امر باطل همانند بهانه‌جوئی‌های بنی‌اسرائیل امری مذموم است درحالی‌که پافشاری بر امر حق پسندیده است و آن را استقامت می‌نامند.

۱۶- شکر نعمت- کفر نعمت

کفر نعمت یعنی پوشانیدن ارزش نعمت و ندیده گرفتن آن؛ اما شکر یعنی قدردانی و تشکر از نعمت‌ها به قلب زبان و عمل. شکر موجب ازدیاد نعمت و کفران موجب زوال آنست.

۱۷- غیبت- حفظ الغیب

غیبت آنست که انسان پشت سر کسی عیوب پنهان او را آشکار سازد در مقابل حفظ الغیب آنست که همان بیان خوبی‌های افراد در غیاب آن‌هاست. غیبت موجب سلب اعتماد سوءظن ریا و انتقام می‌گردد.

۱۸- حسن خلق- کج خلقی (غلیظ القلب)

حسن خلق یعنی گشاده‌روئی و چهره شاد و زبان نرم و برخورد خوش با تبسم و ابراز کلمات بامحبت است و سوءخلق عکس آنست. حسن خلق موجب جلب محبت آرامش روح و رشد در تمامی زمینه‌ها می‌گردد و سوءخلق عکس آن را موجب می‌گردد.

۱۹- امانت- خیانت

امانت یعنی حفظ دارائی دیگری از جمله بیت‌المال و خیانت یعنی بی‌دقتی و یا از بین بردن مال دیگری. امانت موجب اعتماد صداقت و محبت و دوستی می‌شود و خیانت عکس آن را به همراه دارد.

۲۰- صدق- کذب

صدق و راستی مطابقت گفتار با حقیقت است که همراه با امانتست و کذب عکس آنست. کذب آدمی را ترسو، ریاکار و لجوج بار می‌آورد به عکس راستی شجاعت صراحت لهجه و جلب اعتماد مردم را به همراه دارد.

۲۱- وفای بعهد- پیمان شکنی

وفای به عهد از فطریاتست و مقبول تمامی ادیان و ملت‌ها همان‌طور که پیمان‌شکنی قبیح است. نقض عهد موجب بی‌اعتمادی و از بین رفتن اتحاد است.

۲۲- بحث منطقی- جدال و مرء

بحث منطقی بهترین راه برای کسب حقایق است و جدال و مرء که همراه با تعصب و لجاجت می‌باشد موجب عقب‌ماندگی و نفرت و جدائیست. جدال دروغ دشمنی و نفاق را به دنبال دارد.

۲۳- سخن چینی- اصلاح ذات البین

در منازعات مردم وظیفه اصلی هر فرد اصلاح بین آنانست و این کار پسندیده ایست اما برخی عکس این کار را می‌نمایند یعنی بتزین بر آتش می‌ریزند این همان سخن چینی و نمایی است. این صفت موجب تفرقه بدبینی و نفرت می‌شود.

۲۴- حسن ظن- سوءظن

تفسیر درست نمودن از کار دیگران را حسن ظن و عکس آن را سوءظن نامند. سوءظن موجب می‌شود اعتماد از بین برود، آرامش برهم بخورد و دوستان پراکنده شوند.

۲۵- تجسس در کارهای مردم- رازداری

تجسس یعنی جستجو در اعمال دیگران که بسیار نهی شده است؛ اما آدمی به محض اطلاع از مسائل خصوصی دیگران بایستی در حفظ آن بکوشد.

۲۶-حلم (کظم غیض)-غضب

خشم و غضب از خطرناک‌ترین حالات انسانست که در صورت رها شدن بزرگ‌ترین جنایات را می‌آفریند درحالی‌که بردباری آدمی را از خطرات حفظ می‌کند.

۲۷-عفو-انتقام

عفو همان گذشت است به هنگام قدرت و الا رشته انتقام طولانیست و هیچ‌گاه خاتمه نخواهد یافت عفو موجب می‌شود دشمن تبدیل به دوست گردد، حکومت دوام یابد و روح آرامش یابد.

۲۸-غیرت-بی غیرتی

غیرت یعنی دفاع لازم از عزت، ناموس، اموال، مملکت، دین و آئین است به خلاف بی‌غیرتی که موجب از بین رفتن همه چیز می‌شود. غیرت یک نیروی دفاعیست نه تهاجمی

۲۹-اجتماع گرائی-انزواطلبی طبیعت

انسان جامعه‌گراست زیرا مدنی بالطبع می‌باشد. انزواطلبی مذموم است چه گوشه‌گیری موجب انحرافات فکری سوءظن به دیگران و دور ماندن از تجربیات دیگرانست

گزارش خبرگزاری بین‌المللی قرآن (ایکنا) از اصفهان، انسان موجودی است که نیازمند روابط اجتماعی است و بدون حضور در اجتماع هیچ‌گاه از عهده پاسخگویی به نیازهای متنوع زندگی خویش بر نمی‌آید. به همین دلیل است که فلاسفه و حتی دیگر اندیشمندان، انسان را موجودی مدنی بالطبع دانسته‌اند.

این موضوع از آیات قرآن کریم نیز مستفاد می‌گردد که اصولاً اجتماعی بودن و ایجاد روابط اجتماعی با هم‌نوع خود در متن خلقت و آفرینش او پی‌ریزی شده است. خداوند در سوره مبارکه حجرات آیه ۱۳ این موضوع را این‌چنین مورد تأکید خود قرار می‌دهد «يَا أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِنْ ذَكَرٍ وَأُنْثَىٰ وَجَعَلْنَاكُمْ شُعُوبًا وَقَبَائِلَ لِتَعَارَفُوا إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَتْقَاكُمْ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ خَبِيرٌ» ای مردم! شما را از مردی و زنی آفریدیم و شما را ملت‌ها و قبیله‌ها قرار دادیم تا به این وسیله یکدیگر را بازشناسید (نه اینکه به این وسیله بر یکدیگر تفاخر کنید) همانا گرامی‌ترین شما نزد خداوند متقی‌ترین شماست.

این موضوع در سوره فرقان در آیه ۵۴ نیز تأکید شده است «هو الذی خلق من الماء بشرا فجعله نسبا و صهرا»؛ اوست که از آب، بشری آفرید و آن بشر را به صورت نسب‌ها (رابطه‌های نسبی) و خویشاوندی دامادی (رابطه‌های سببی) قرار داد.

این موضوع در روایات نیز مکرر مورد تأکید واقع شده است. مثلاً امام علی (ع) در نهج‌البلاغه می‌فرماید «با مردم چنان معاشرت نمایید که اگر از دنیا رفتید بر شما بگریند و اگر زنده ماندید آرزومند دیدار شما باشند» ملاحظه می‌گردد که روابط اجتماعی و معاشرت نیکو و سازنده از اصول برساننده بنیان‌های اجتماعی اسلام است.

شاید یکی از دلایل خلقت نایکسان و متفاوت انسان‌ها از نظر امکانات و استعدادها را باید در همین اهمیت روابط اجتماعی در اسلام جستجو نمود. و اگر این گوناگونی و تفاوت‌ها نبود شاید هیچ‌کس برای رفع کمبودها و مایحتاج خود به دیگران رجوع نمی‌کرد و روابط اجتماعی شکل نمی‌گرفت. نکته دیگر در خصوص روابط اجتماعی که باید حتماً در نظر داشت بحث وحدت و همبستگی عمومی است که نقش بسزایی در تثبیت هر نظام اجتماعی دارد، چه اینکه که اصولاً جوامع بشری تنها در سایه همبستگی اجتماعی است که می‌توانند به روابط و تعاملات روزمره زندگی خویش بپردازند. از این رو می‌توان ادعا نمود به هر میزان که وحدت، اتحاد و همدلی افراد یک جامعه بیشتر باشد به همان میزان انتظار روابط اجتماعی و تقویت آن نیز افزون‌تر است؛ و هر قدر تعامل اجتماعی ضعیف‌تر و سست‌تر باشد به همان میزان گسست بین روابط اجتماعی امری قطعی و قابل پیش‌بینی است.

اما سؤالی که در اینجا پیش می‌آید این است که راهکارهای تقویت روابط اجتماعی در اسلام چیست؟ آیا اسلام برای ایجاد روابط مستحکم چاره‌جویی نموده است؟ بدون شک همان‌طور که گفته شد دین مبین اسلام دینی است که پایه‌های آن بر روابط اجتماعی بنیان نهاده شده و هر عاملی که موجبات گسست این رابطه را فراهم نماید از نظر اسلام مورد نکوهش واقع شده است.

عوامل زیاد اخلاقی در اسلام جهت تقویت روابط اجتماعی ایراد شده که به برخی از آن‌ها اشاره می‌کنیم. یکی از راه‌های تقویت روابط اجتماعی را باید در اصل مشورت با یکدیگر جستجو نمود. مشورت در مسائل آن‌قدر ضروری و پسندیده است و در ایجاد مودت و محبت اجتماعی نقش بسیار مؤثری دارد که خداوند به پیامبر (ص) دستور می‌دهد که «در کارها با اصحاب خود مشورت کن».

مشورت کردن نه تنها موجبات استفاده از رأی و عقل دیگران را برای انسان فراهم می‌آورد بلکه خود، باعث تقویت روابط اجتماعی نیز می‌گردد. انسانی که طرف مشورت قرار گرفته این حس را دارد که به او بها داده شده و مورد ارزیابی دیگران واقع گردیده است. مدارا، مهربانی و گذشت را نیز می‌توان از راه‌های تقویت روابط اجتماعی بین افراد محسوب نمود.

اصولاً یکی از راه‌های اصلاح روابط اجتماعی را باید در رفع کشمکش‌ها و جدال‌های بیهوده دانست. انسان‌های موفق کسانی هستند که عفو و گذشت و مهربانی آن‌ها بسیار بیشتر از کشمکش‌ها و دشمنی‌های بیهوده آن‌ها باشد. ما حتی در روایات به کرات داریم که بدی را با نیکی و مهربانی پاسخ دهید. پیامبر اکرم (ص) می‌فرماید «مدارا و سازگاری با مردم نصف ایمان و مهربانی با آن‌ها نصف عیش و راحتی زندگی است».

یکی دیگر از عوامل ثبات روابط اجتماعی را باید در ایجاد دوستی بین افراد دانست. در واقع نوع دوستی و ایجاد صمیمیت از اصول اخلاقی تحکیم و پایداری روابط اجتماعی محسوب می‌گردد. قرآن کریم در سوره حجرات می‌فرماید «به راستی اهل ایمان برادر یکدیگرند، بنابراین شما میان برادران خود اصلاح و آشتی برقرار کنید و خدا را در نظر داشته باشید، امید که مورد رحمت و لطف او واقع شوید».

نکته مهمی که باید در همین‌جا بدان اشاره شود جلوگیری از کدورت بین هم‌نوعان است. امری که قرآن کریم نیز بیان داشته که اگر میان مؤمنان اختلاف نظر و کدورتی رخ داد بر همگان لازم است که برای رفع اختلاف و برقراری صلح و آشتی میان آنان از هیچ کوششی دریغ نوزند. پیامبر خدا (صلی‌الله‌علیه‌وآله) در این زمینه فرمودند «آیا شما را به صدقه‌ای آسان آگاه نسازم که خداوند آن را دوست می‌دارد؟ مردم گفتند: آن چیست؟! حضرت فرمود: برقراری صلح و آشتی میان افراد آنگاه که با یکدیگر قطع ارتباط کرده باشند».

در خصوص عوامل گسست روابط اجتماعی می‌توان به علل فراوانی اشاره نمود، لکن از مهم‌ترین آن‌ها می‌توان به بدبینی، سوظن و غیبت یکدیگر در ارتباط‌های بین‌النسینی اشاره کرد. قرآن کریم صریحاً این رذایل اخلاقی را مورد نکوهش قرار می‌دهد «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِّنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ وَلَا تَجَسَّسُوا وَلَا يَغْتَبَ بَعْضُكُم بَعْضًا أَيُحِبُّ أَحَدُكُمْ أَنْ يَأْكُلَ لَحْمَ أَخِيهِ مَيْتًا فَكَرِهْتُمُوهُ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ تَوَّابٌ رَّحِيمٌ». پیامبر اکرم (ص) در یکی از بیانات زیبایی خود به همین مورد اشاره نموده و می‌فرماید «إِنَّ اللَّهَ حَرَّمَ عَلَى الْمُسْلِمِ دَمَهُ وَمَالَهُ وَعَرْضَهُ وَان يَظُنَّ بِه سَوَاءَ الظَّنِّ». سوظن و بدبینی بدون شک از اصلی‌ترین عوامل گسست دوستی‌ها و پیمان‌ها محسوب می‌گردد. هیچ دوستی و پیمان اجتماعی نمی‌تواند بر پایه سوظن و بدبینی باقی بماند.

شاید به همین دلیل است که در روایات توصیه شده است که تا از چیزی به‌طور کامل مطمئن نشده‌اید گمان سو به خود راه نداد و اصل را بر حسن ظن بگذارید؛ امام علی (ع) می‌فرماید «وقتی سخنی را می‌شنوید تا می‌توانید برای آن احتمال خیر و صحیح بدهید، درباره آن گمان بد نبرید». بهتان و افترا نیز یکی دیگر از عوامل اصلی بروز شکاف‌های اجتماعی محسوب می‌گردد. امام صادق (ع) در این زمینه می‌فرماید «هرگاه شخص مؤمنی به برادر مسلمانش بهتان بزند و تهمت به او ببندد، ایمان درونی‌اش نابود می‌شود، همان‌طور که نمک در آب نابود می‌گردد».

چه بسیار تهمت‌هایی که شاید هیچ‌گاه به‌حق نبوده و صرفاً بر اساس بدبینی افراد ایجاد شده باشد؛ و چه بسیار تهمت‌هایی که دوستی‌های بسیار مستحکم را از هم‌گسسته و موجبات دشمنی را فراهم آورده است. از دیگر عواملی که گسست بنیان‌های روابط اجتماعی بین افراد را فراهم می‌آورد وجود توقع‌های نا به جا از همدیگر است. اسلام به هیچ‌وجه اجازه نمی‌دهد افراد نسبت به یکدیگر توقعات نابجا داشته باشند، بلکه این را از عواملی می‌داند که موجبات سستی روابط اجتماعی را فراهم می‌آورد.

شاید حتی بسیاری از این توقعات هم از طرف مقابل پاسخ داده نشود، لکن همین ابزار و تمایل در توقعات خود باعث بدبینی و سست شدن دوستی‌ها خواهد شد. شاید به همین دلیل است که در اسلام به قناعت کردن این‌همه بها داده شده است. در برخی از روایات قناعت را گواراترین زندگی به شمار آورده است. امام علی (ع) می‌فرماید «القناعة أهنا العيش؛ گواراترین زندگی قناعت است».

درواقع قناعت کردن و دوری از توقعات نابجا خود از عوامل ایجاد زندگی طیبه نیز بشمار می‌رود، چنان‌چه در تعبیری دیگر قناعت مصداق حیات طیبه دانسته شده است: «سئل علی (ع) عن قوله تعالى «فلنحييَنَّه حياه طيبه، فقال هي القناعة؛ از امام علی (ع) درباره سخن خداوند متعال که فرمود «ما به او حیات طیبه عطا می‌کنیم»، سؤال شد. پس حضرت فرمودند «حیات طیبه قناعت است. نه تنها قناعت حیات طیبه است، بلکه پاک‌ترین زندگی قناعت است». درواقع این‌ها صرفاً نمونه‌های بسیار اندکی از مباحث اخلاقی است که در آن اهمیت روابط اجتماعی و راه‌های تقویت آن و دوری از گسست‌ها از منظر اسلام مورد تأکید قرار گرفته شده است.^{۲۸}

بیانات رهبر:

خوی اسلامی اخلاقی است که در چارچوب اسلام است. اخلاق اسلامی سه بخش اصلی دارد:

اخلاق از نظر مقام معظم رهبری: اخلاق یعنی چه؟ یعنی حلم و بردباری، صبر و مقاومت، صدق و صفا، شجاعت و فداکاری، جامعه بدون برخورداری افراد از خلقیات نیکو، نمی‌تواند به هدف‌های والای بعثت پیامبر دست پیدا کند.^{۲۹}

از هدف‌های اساسی دشمنان این است که اخلاق جوانان این ملت را فاسد کنند.^{۳۰}

جوانان عزیز! مواظب اخلاق الهی و اسلامی که ودیعه‌ای است در میان این ملت، باشید.^{۳۱}

^{۲۸} یادداشت از محسن شیرآوند/ عضو هیئت‌علمی دانشگاه اصفهان

^{۲۹} ۰۶/۰۱/۱۳۸۵ - پاک‌دامنی ۰۶/۰۹/۱۳۹۳

^{۳۰} ۲۲/۰۷/۱۳۷۴

^{۳۱} ۲۲/۰۷/۱۳۷۴

بهداشت

بهداشت به زبان فارسی دری «صحت» علم و هنر پیشگیری از بیماری‌ها، طولانی کردن عمر و بالا بردن سلامتی به‌وسیله‌ی کوشش‌های اجتماعی است. بر همین اساس، برای بهداشت فردی، عمومی، روانی و غذایی تعریف‌هایی وجود دارد.

«پیشینه بهداشت»

بیماری‌ها تا حدود ۳۹۰۰ سال قبل از مسیح، صرفاً بالای آسمانی به شمار می‌آمدند و کسی به درمان و رسیدگی به حال بیماران اقدام نمی‌کرد. باین‌وجود، مردم دوران پیشاتاریخ با توجه به تجربیات و نیز، اعتقادات مذهبی یا خرافی خود، به‌گونه‌ای از بیمار شدن جلوگیری می‌کردند.

در روم باستان، بهداشت به‌عنوان نماد سلامتی شناخته می‌شد. به همین منظور، حمام‌های عمومی متعددی در شهرهای مختلف ساخته می‌شدند. علاوه بر استحمام که تا حدودی مفهومی تزکیه‌کننده داشت، ماساژ و کرم‌های معطر نیز مورد استفاده قرار می‌گرفتند. منشأ کلمهٔ بهداشت نیز به همان دوره و به الههٔ سلامتی و پاکیزگی، هیجیا) به یونانی باستان (Ἑγεία)؛ دختر اسقلیبوس بازمی‌گردد.

در ابتدای قرون وسطی، استحمام به‌عنوان پاک‌کننده روح، در میان بسیاری از مردم متداول شد. ولی به‌مرورزمان و با گسترش اعتقادات خرافاتی مبنی بر این‌که آب موجب باز شدن منافذ پوست و ورود بیماری‌ها به بدن می‌شود، استحمام از رواج افتاد؛ و حمام‌های عمومی منبعی برای ابتلا به بیماری‌ها شناخته شد. در مقابل، چرک بدن لایهٔ محافظی در برابر بیماری‌ها پنداشته شد. به‌علاوه، توالت‌ها در مکان عمومی و در ملاءعام قرار داشتند (حتی در قلعه پادشاهان) و فضولات در کوچه‌ها منظره‌ای طبیعی شناخته می‌شد. دست‌ها و صورت تنها بخش‌هایی از بدن که در این دوره به‌طور منظم شست‌وشو می‌شدند. به‌این ترتیب، برای پوشاندن بوی بد بدن تنها از انواع عطر استفاده می‌شد.

این وضع در دوران رنسانس به علت شیوع بیماری‌هایی خطرناک، چون سیفیلیس و طاعون بدتر شد. مردم برای جلوگیری از ابتلا به این بیماری‌ها، استفاده از آب را به حداقل رسانیدند و برای شست‌وشو تنها از پارچه‌هایی خشک استفاده می‌کردند.

در دوره پادشاهی لویی شانزدهم، استفاده از آب، دوباره و به‌تدریج متداول شد. توالت و دست‌شویی‌ها به اتاق‌هایی جداگانه منتقل شد و استحمام به‌دوراز چشم دیگران انجام گرفت. داشتن حمام در خانه رواج یافت؛ هرچند هدف از آن‌ها در درجه‌ی اول استراحت بود و نه شست‌وشو.

در قرن نوزدهم، استحمام لازمه رعایت بهداشت فردی شد و شستن دست و صورت با صابون در میان اغلب مردم رواج یافت. در اواخر قرن نوزدهم، اکثر ساختمان‌ها در اروپا دارای حمام و دست‌شویی بودند. ایجاد شبکه‌های فاضلاب زیرزمینی و تصفیه‌خانه نیز در قرن بیستم موجب ارتقای سطح بهداشت عمومی در شهرها شد. به‌علاوه، سازمان جهانی بهداشت در سال ۱۹۴۶، به‌منظور هماهنگی و ارتقای وضعیت بهداشت عمومی در سطح جهان تأسیس یافت.

بهداشت در جهان اسلام: با ظهورش در قرن هفتم بعد از میلاد، اسلام تأکید زیادی بر رعایت بهداشت و پاکیزگی داشت. علاوه بر ضرورت پاکیزگی در حین نمازهای پنج‌گانه با وضو و غسل، واجبات و توصیه‌های دیگری (از جمله رعایت بهداشت غذایی، مسواک زدن، استحمام، تطهیر نجاسات...) در رابطه با رعایت بهداشت در دین اسلام وجود دارد.

سطوح بهداشت

بر اساس تقسیم‌بندی سازمان جهانی بهداشت، بهداشت به بر سه سطح استوار است: پیشگیری سطح اول، سطح دوم و سطح سوم.

• پیشگیری سطح اول

این مرحله عبارت است از مجموعه اقداماتی که برای جلوگیری از بروز بیماری انجام می‌شود. این اقدامات موجب بالا رفتن میزان قدرت جسمی و روانی افراد جامعه و سالم‌تر شدن محیط زندگی می‌شود؛ و خود به دو مرحله تقسیم می‌شود:

ارتقای بهداشت

آموزش شیوه صحیح مسواک کردن دندان.

شامل آموزش همگانی بهداشت، بهبود رژیم غذایی بر اساس گروه‌های سنی، فراهم آوردن شرایط مناسب مسکن، کار و تأمین تفریحات سالم می‌شود.

حفاظت ویژه در مقابل وقایع بهداشتی و بیماری‌ها

شامل روش‌هایی اختصاصی است که از بروز برخی بیماری‌ها جلوگیری می‌کند؛ همچون تزریق واکسن برای پیشگیری از ابتلا به سرخک، کزاز، سیاه‌سرفه، فلج اطفال و...، سم‌پاشی برای مبارزه با پشه‌ی مالاریا، استفاده از کپسول ویتامین A برای جلوگیری از ابتلا به شبکوری، کم کردن گردوغبار در معادن برای پیشگیری از بیماری‌های ریوی نزد کارگران و مبارزه با آلودگی هوا و استعمال دخانیات برای پیشگیری از سرطان ریه.

• پیشگیری سطح دوم

این مرحله شامل تشخیص به موقع بیماری و درمان مناسب و به سرعت است. این اقدامات برای جلوگیری از سیر بیماری به طرف مراحل پیشرفته، به وجود آمدن نقص و ناتوانی و سرایت بیماری به افراد سالم ضرورت دارد.

• پیشگیری سطح سوم

در این مرحله، هدف متوقف کردن سیر بیماری و جلوگیری از ناتوانی کامل یا مرگ است. فیزیوتراپی برای برگرداندن حرکت به یک عضو عارضه دیده، نمونه‌ای از این اعمال است. عمل‌های جراحی، استفاده از عینک، سمک و ورزش‌های مخصوص، مثال‌هایی دیگر از اقداماتی هستند که برای بازگرداندن قسمتی از توانایی‌های از دست رفته یا جلوگیری از ناتوانایی بیش‌تر مورد استفاده قرار می‌گیرند.

بهداشت عمومی (Public Health)

بهداشت عمومی علم و هنر پیشگیری از بیماری‌ها و ارتقای سلامت و افزایش طول عمر بشر با استفاده از اقدامات سازمان‌دهی شده مردمی و سازمان‌های دولتی و خصوصی است که بر اساس آموزه‌های دینی بر آن توجه و تأکید فراوانی شده است. بسیاری از نکات بهداشتی که نقش بسزایی در سلامتی انسان دارند، در تعالیم دین مبین اسلام تحت عنوان واجب یا مستحب بیان شده است که به‌عنوان نمونه می‌توان به شرایط صحیح بودن نماز، از جمله به طهارت بدن و لباس اشاره کرد که همه این موارد در جایگاه خود تأثیر به‌سزایی در سلامت فرد و در وسعت بیشتر در سلامت جامعه دارد. «بهداشت عمومی» مترادف عبارت «سلامت عمومی» می‌باشد و سلامت به معنای تأمین رفاه کامل جسمی، روانی، اجتماعی و معنوی که معنای آن تنها به نبودن بیماری و نقص عضو، محدود نشده بلکه شامل محورهای جسم، روان و جامعه می‌باشد. لذا هرگونه نقص و آسیبی که به هریک از این محورهای وارد شود، تعادل فرد را بر هم زده و منجر به نبود سلامت در فرد و جامعه می‌شود. تمامی شاخه‌های بهداشت در اصل از گروه منشعب می‌شوند شامل: بهداشت محیط، بهداشت حرفه‌ای، بهداشت مدارس، بهداشت تغذیه، بهداشت مواد غذایی، بهداشت فردی، بهداشت دهان و دندان، بهداشت مادر و کودک پیشگیری از بیماری‌ها، بهداشت خانواده، بهداشت سالمندان و ... نگاه ابعادی بهداشت عمومی به سلامت فرد و جامعه بهداشت عمومی به فرد در جامعه، نگاه می‌کند و به صورت ابعادی به سلامت فرد توجه دارد. تأثیر سلامت جسم بر سلامت روان و تأثیر سلامت روان بر سلامت جسم و نقش سلامت فرد بر سلامت جامعه و نقش سلامت جامعه بر سلامت فرد کند.

بهداشت فردی

شستن دست‌ها یکی از مهم‌ترین شیوه‌های رعایت بهداشت فردی و جلوگیری از انتقال بیماری‌های واگیردار است.

بهداشت فردی متشکل از روش‌ها و اصولی جهت پیشگیری از بروز انواع بیماری‌ها و پاکیزه نگه‌داشتن اعضای بدن است. ساده‌ترین کارها مانند شستشوی دست‌ها یا کل بدن، پاکیزگی مو و ناخن و رعایت اصول پاکیزگی لباس و پوشش‌های فردی می‌تواند سلامت یک فرد را تا حدود بسیار زیادی تأمین کند.

بهداشت فردی پایه‌ی اصلی سلامت فرد و درنهایت یک جامعه را تشکیل می‌دهد. با رعایت چندین نکته‌ی ساده و روزمره در زندگی فرد، امنیت بالایی برای وی حاصل می‌شود که نتیجه‌ی آن پیشگیری بهتر از درمان خواهد بود.

بهداشت غذایی

بهداشت مواد غذایی شاخه‌ای از علم بهداشت عمومی است با هدف بهداشت غذایی پیشگیری از آلودگی غذایی، گسترش بیماری‌ها و جلوگیری از مسمومیت غذایی است. قوانین بهداشتی غذایی راه‌های امنی را برای آماده کردن و نگهداری مناسب مواد غذایی و خوردن درست غذا ذکر می‌کنند.

بهداشت حرفه‌ای

بهداشت حرفه‌ای شاخه‌ای از علم بهداشت است که با شناسایی، ارزشیابی و کنترل عوامل زیان‌آور در محیط کار از بروز بیماری‌ها و عوارضی که ممکن است توسط عوامل زیان‌آور فیزیکی، شیمیایی، بیولوژیکی، ارگونومیکی به وجود آید، جلوگیری می‌کند.

امروز با پیشرفت دانش پزشکی اهمیت و در اولویت بودن پیشگیری و بهداشت از درمان نیز برای همگان روشن و جای هیچ تردیدی باقی نمانده است...

خوشبختانه اسلام هم هزارو چهارصد سال پیش به بهداشت و پیشگیری توجه خاصی کرده و دستورات بهداشتی گوناگونی را به بشریت داده تا بتواند جسم و بدن خود را سالم نگهدارد و با بدن سالم روحی سالم‌تر کسب کند تا سعادت دنیوی و اخروی را به دست آورد چراکه: روح سالم در بدن سالم است.

ما وقتی در برنامه‌های اسلام دقت و مطالعه کنیم به این نتیجه می‌رسیم که خداوند مهربان در همه دستورها حتی در برنامه‌های عبادی همانند نماز و روزه توجه خاصی به بهداشت و پاکی و پاکیزگی داشته است و علاوه بر آن‌ها رهنمودهایی هم به‌طور مستقیم در مورد بهداشت و پیشگیری و پاکیزگی دارد که قابل توجه است...

مفسر بزرگ شیعه، مرحوم طبرسی در مجمع‌البیان نقل می‌کند که هارون‌الرشید، طبیعی مسیحی داشت که مهارت او در طب معروف بود. روزی این طبیب به یکی از دانشمندان گفت: من در کتاب آسمانی شما چیزی از طب نمی‌یابم، درحالی که دانش مفید بر دوگونه است: علم ادیان (روح) و علم ابدان، او در پاسخ چنین گفت: خداوند همه دستورهای طبی را در نصف آیه‌ای از کتاب خویش آورده است: «كُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا» یعنی بخورید و بیاشامید و اسراف نکنید؛ و پیامبر صلی الله علیه و آله نیز طب را در این دستور خویش خلاصه کرده است: «الْمَعْدَةُ نَيْتُ الْأَدْوَاءِ وَالْحِمِيَّةُ

رَأْسُ كُلِّ دَاءٍ وَأَعْطِ كُلَّ بَدَنٍ مَا عَوَّدْتَهُ» معده مرکز همه بیماری‌ها است و امساک سرآمد همه داروهاست و به آنچه بدنت را عادت صحیح داده‌ای از آن دریغ مدار. طیب مسیحی هنگامی که این سخن را شنید گفت: «ما ترک کتابکم ولانبیکم لجالینوس طباً» قرآن شما و پیامبران برای جالینوس (طیب معروف) طی باقی نگذارده است.

در این نوشتار چهل حدیث و یک آیه قرآنی به‌عنوان نمونه‌ای از این دست‌ورالعمل‌ها را برگزیدیم تا با بخشی از آن‌ها آشنا گردیم و قطره‌ای نمونه از دریای معارف اهل‌بیت باشد، با آرزوی سلامتی جسم و روح برای تمام انسان‌ها...

نشاط و شادی و تفریح

از آنجاکه انسان در طول روز با سختی‌ها و مشکلات زندگی درگیر است و با دغدغه‌های زیادی روبروست نیاز به شادی و نشاط دارد تا بتواند از پس زندگی‌اش بر بیاید و روحیه‌اش تحمل سختی‌ها را داشته باشد.

انسانی که شادی نداشته باشد در انجام کارهای خود دچار مشکل می‌شود. شادی یک نیروی مضاعف درونی است که انسان را در انجام دادن فعالیت‌هایش کمک می‌کند و سبب می‌شود که با نشاط بیشتر به موفقیت برسد. انسان‌هایی که شادترند از نظر روحی

و جسمی هم سالم‌تر هستند، یعنی شادی در سیستم بدنی افراد تأثیر دارد و سبب می‌شود که اعضای بدن بهتر به فعالیت خود برسند.

فطرت انسان به دنبال شادی و نشاط است و قرآن نیز که مطابق سرشت انسان‌هاست به شادی و تفریح‌های سالم و در چارچوب شرع و نه همراه با گناه و معصیت، توصیه می‌کند. (۱)

مرحوم شهید آیت‌الله بهشتی از متفکرینی بود که بر مسئله تفریح و فعالیت‌های فرح‌بخش در معرفت دینی بسیار تأکید می‌نمود و معتقد بود اساساً تعالیم صوفیه و اشخاص زاهد منش، دین را مخالف استفاده‌های حلال از نعمت‌های دنیوی تفسیر کرده‌اند، دین اسلام مطابق فطرت آدمی است و فطرت هیچ‌گاه با تفریح و نشاط ناسازگاری ندارد. (۲)

در دستورات دینی، سفارش‌هایی که برای تبسم و خنده‌رویی، پوشیدن لباس‌های شاد و روشن، بوی خوش، نظافت و پاکیزگی، نظم در امور، مسافرت و تفریح، حضور در طبیعت و نگرستن به سبزه و آب، مهربانی و محبت، زدودن کینه و حسد، شوخی و مزاح بدون تمسخر، ادخال سرور در قلب مردم، ورزش و فعالیت‌های جسمانی، صلح‌رحم، تغذیه سالم و... شده است، همه برای ایجاد فضای شادی و راندن غم و اندوه و در نتیجه تجدیدقوا برای ادامه‌ی حرکت تکاملی است، البته به شرطی که این امور در محدوده شرع انجام پذیرد و به معصیت آلوده نشود (۳)

نشاط به این معناست که انسان مطابق با اندیشه‌های خودش آرزوها و اهدافی دارد که رسیدن به آن‌ها و رضایت او از زندگی‌اش حس خوشحالی در او ایجاد می‌کند.

بینش انسان نسبت به جهان اطرافش در حس خوشحالی و نشاط او نقش مهمی دارد؛ فردی که به جهان به‌گونه‌ای می‌نگرد که محل استراحت و عافیت است با هر مشکل و سختی، ناامید شده و زندگی برایش تلخ و شکننده می‌شود ولی فردی که جهان را دار بلا و خودش را همواره در معرض امتحان‌های الهی می‌بیند، می‌داند که دشواری‌ها ماندگار نیست. هرگاه کسی به زندگی خوش‌بین باشد و ناامیدی در او راهی نداشته باشد برای همیشه خوشنود خواهد بود و استوارتر با سوی مقصد الهی گام خواهد برداشت.

مهم‌ترین عامل مسرت، نداشتن نگرانی و اضطراب و رسیدن به اطمینان قلبی است که هیچ‌چیز در این جهان اتفاق نمی‌افتد مگر اینکه لحظه‌به‌لحظه‌ی آن حساب‌شده و تحت کنترل خالق بزرگ عالم باشد و انسان از لطف و رحمت خداوند احساس شادی و لذت می‌کند.

اساس خلقت نیز به‌گونه‌ای است که نشاط و شادی را برای انسان فراهم می‌کند مثلاً طلوع خورشید، صدای پرندگان، زیبایی و رنگارنگی گل‌ها، آبشارها، پیوند دو انسان و...! همچنین به ما توصیه می‌شود که در برخورد با دیگران لب‌خند به لب داشته باشیم و اگر حزن و اندوهی در دلمان هست در چهرمان آشکار نکنیم.

از نظر اندیشمندان اسلامی مثل فارابی، ابن‌سینا و رازی و روانشناسانی مثل فروید انسان زمانی دچار ناراحتی و افسردگی می‌شود که فرد یا شیء محبوبش را از دست بدهد، در آموزه‌های دینی و علمی ما نیز توصیه‌شده که انسان نباید به امور فانی و زودگذر دل ببندد زیرا با از دست داد آن‌ها دچار افسردگی می‌شود و احساس حزن و اندوه قلبش را فرامی‌گیرد. نبودن لذت‌های واقعی منجر می‌شود که انسان به دنبال هیجان‌های جدیدی باشد و زمانی که این هیجان به اوج خودش می‌رسد دل‌تنگی به دنبال دارد چون هیجان تجربه می‌شود ولی فرد رشد نمی‌کند و مرزهای روانی او افزایش نمی‌یابد و او را از حقایق بازمی‌دارد و از خداوند دور می‌کند.

اسلام مصداق شادی‌های پایدار و زوال‌ناپذیر را راز و نیاز عاشقانه، دعا و نیایش با شور و حال، نماز با حضور قلب، کمک به انسانی افتاده، نوازش یتیمی غمگین، سیر کردن گرسنه‌ای بینوا، دیدار بستگان، گفت‌وگو با دوستی صمیمی، ابراز عشق به همسر و فرزندان، ایجاد سرور در دل‌ها و... معرفی کرده است و این‌ها طرب و شادی بیشتر و پایدارتری را ایجاد می‌کند.

اسلام شادی بیهوده و عبث را تأیید نمی‌کند، بلکه شادی سازنده و همراه با اهداف الهی و انسانی را می‌پذیرد.

فرح، انبساط قلب به لذتی گذرا است و احساس سبکی و زنده دلی قلب است. قرآن حتی گاهی امر به شادی می‌کند و می‌فرماید «بگو به فضل و رحمت خدا باید خوشحال شونید» (یونس: ۵۸) در مقابل، محدودی شادی را چنین مشخص می‌کند که شادی همراه با غرور و خودبرتربینی مذمت و نکوهش می‌شود (قصص: ۷۶).

انواع فرح و شادمانی در قرآن عبارت است از:

- فرح و شادمانی ناپسند: این نوع شادمانی در برابر گناه، طغیان و رذایل اخلاقی است. شادی به مظاهر دنیوی (رعد: ۲۶)، مال و ثروت (قصص: ۷۶)، به علم و دانش (غافر: ۸۳)، توأم با فراموشی (هود: ۱۰)، غفلت (شورا: ۴۸) و تمسخر (مؤمنون: ۱۰۹ و ۱۱۰) از این قسم است.

- فرح و شادمانی پسندیده: مقصود از فرح و شادمانی پسندیده، شادمانی به فضل و رحمت الهی است. این نوع شادی را قرآن تأیید و به آن امر می‌کند و می‌فرماید: «بگو به فضل و رحمت خدا باید خوشحال شونید که این از همه‌ی آنچه گردآوری کرده‌اند، بهتر است»^{۳۲} فضل، چیزی است که زائد بر حد اعتدال باشد و هر بخششی را فضل گویند که بر عطاکننده لازم نباشد. به عبارتی، اگر فرد به دلیل کارهای صالح و خیرات خویش شادمان است، به سبب کاری نیست که انجام داده، بلکه به علت فضلی است که توفیق انجام کار خیر را بر او داده است؛ در این صورت، شادمانی توحیدی و پایدار است. اگر کسی وسعت فضل الهی را بداند، غم و غصه از دل او می‌رود و هیچ‌گاه نگران نیست. چنین کسی خود را محتاج دیگران نمی‌بیند و در همه‌ی پیشامدهای زندگی، اعتقاد او به گنجینه‌های تمام‌نشده‌ی فضل و رحمت الهی است؛ بنابراین ریشه‌ی غم و غصه، جهل به پروردگار و فضل و رحمت است^{۳۳}. مهم‌ترین معیارهای شادی و نشاط ممدوح:

^{۳۲}(یونس: ۵۸).

^{۳۳}(شمسایی، ۱۳۹۲، ۲۷)

۱. شادی و نشاط با محوریت توحید

خدا محوری از مهم‌ترین معیارهای شادی و نشاط در قرآن و روایات دانسته شده است. از این رو، خداوند در برخی آیات قرآن کریم، مؤمنان را به شادی دعوت فرموده و شادی مؤمنان به فضل و لطف الهی، ممدوح قرآن دانسته شده است: «قل بفضل الله و برحمته فبذلک فلیفرحوا هو خیر مما یجمعون»^{۳۴} ای رسول خدا به خلق بگو که شما باید منحصرأً به فضل و رحمت خدا شادمان شوید [و به نزول قرآن مسرور باشید] که آن بهتر و مفیدتر از ثروتی است که برای خود اندوخته می‌کنید. همچنین، هنگامی که وعده‌های الهی مبنی بر نصرت و پیروزی در میان اهل کتاب بر مشرکان مجوس محقق می‌شود، می‌فرماید: «... و یومئذ یفرح المؤمنون بنصرالله؛ و در آن روز [که رومیان فاتح شدند] مؤمنان به یاری خداوند شاد می‌شوند»^{۳۵} و نیز شادی شهیدان به فضل الهی در آیه «ولا تحسبن الذین قتلوا فی سبیل الله امواتا بل احیا عند ربهم یرزقون فرحین بما اتاهم الله من فضله»^{۳۶} نشان دهنده اهتمام قرآن نسبت به شادی بر اساس ارزش‌ها و اهداف مقدس است. در روایات نیز شادی در سایه‌سار اطاعت پروردگار مورد اهتمام ویژه قرار گرفته است؛ حضرت علی علیه‌السلام می‌فرماید: «سرور المؤمن بطاعه ربه و حزنه علی ذنبه»^{۳۷} شادی مؤمن به طاعت پروردگار و حزنش بر گناه و عصیان است.

۲. شادی و نشاط در پرتو پرهیز از گناه

از پیامبر اکرم صلی الله و علیه و آله پرسش شد: بهترین بندگان خدا چه کسانی هستند؟ فرمودند: آن‌هایی هستند که وقتی نیکی می‌کنند، خوشحال می‌شوند و زمانی که بدی کردند، ناراحت هستند و طلب استغفار می‌کنند.^{۳۸}

۳. احیای ارزش‌ها

امام صادق علیه‌السلام می‌فرماید: «شادی به سه خصلت است: وفاداری، رعایت حقوق دیگران و ایستادگی در گرفتاری‌ها و مشکلات»^{۳۹} احیای حق یا از بین بردن باطل نیز از مواردی است که در روایات به آن اصرار شده است؛ حضرت علی علیه‌السلام در نامه‌ای به عبدالله بن عباس می‌فرماید: انسان گاهی به دلیل رسیدن به چیزی مسرور می‌شود که هرگز از دست نمی‌دهد و گاهی برای از دست دادن چیزی محزون می‌شود که هرگز به آن نمی‌رسد. پس باید شادی تو به علت احیای حق یا نابودی باطل باشد.^{۴۰}

^{۳۴} (یونس: ۵۸)؛

^{۳۵} (روم: ۴-۵)

^{۳۶} (آل عمران: ۱۷۰-۱۶۹)

^{۳۷} (ری شهری، ۱۳۶۲، ۴: ۱۳۶۲، ۴۲۷)

^{۳۸} (همان، ج ۲، ۴۳۹)

^{۳۹} (مجلسی، ۱۴۰۳، ۷۸: ۲۳۷، ۱)

^{۴۰} (ری شهری، ۱۳۶۲، ۴۲۷)

۴. شادکردن دیگران

قرآن کریم، شادکردن دیگران را از حسنات دانسته و افرادی را که برای ناراحت کردن دیگران تلاش می‌کنند، بدترین افراد شمرده است: «کسی که برای نفاق‌افکنی یا محزون کردن مؤمنان تلاش کند، در حقیقت در جهت اهداف شیطان تلاش می‌کند و باید از چنین چیزی به خداوند پناه برد»^{۴۱}. از این رو، اسلام به زدودن اندوه از دل مؤمنان سفارش می‌کند و به استحکام پیوندها، به ویژه صله ارحام اهتمام جدی دارد؛ به طوری که در کتب حدیث، بابی را بدین منظور گشوده‌اند (باب ادخال السرور علی المؤمنین) که حاکی از اهتمام اسلام به نشاط و شادابی واقعی برای انسان است. امام صادق علیه‌السلام در این باره می‌فرماید: «... تبسم الرجل فی وجه اخیه حسنه و ما عبدالله بشی احب الی الله من إدخال السرور علی المؤمن» تبسم مؤمن به مؤمن و زدودن اندوه از چهره مؤمن، از حسنات است و زدودن گردوغبار از چهره مؤمنان، از حسنات است و بهترین اطاعت خداوند و محبوب‌ترین آن نزد خداوند، خوشحال کردن مؤمنان است^{۴۲}. بیان مذکور، لطیف‌ترین تعبیر برای زدودن حزن و اندوه از دل است. در نهج‌البلاغه نیز نخستین ویژگی فرد پرهیزگار، گشاده‌رویی و شاد بودن در برخورد با دیگران بیان شده است: «المؤمن بشره فی وجهه و حزنه فی قلبه»^{۴۳}.

۵. شادی با ائمه معصومین علیهم‌السلام

از شادی‌های پسندیده، شاد بودن در ایام ولادت ائمه معصومین علیهم‌السلام و برپایی جشن شادی و سرور است؛ حضرت علی علیه‌السلام پیرو واقعی خود را کسی معرفی می‌فرماید که شادی و غم‌هایش با شادی و غم‌های ائمه معصومین علیهم‌السلام هماهنگ است و در شادی آن‌ها شاد و در اندوه آن‌ها غمگین است. «إن الله تبارک و تعالی اطلع الی الارض فاختارنا و اختارلنا شیعه ینصروننا و یفرحون لفرحنا و یحزنون لحزننا و ینزلون اموالهم و انفسهم فینا اولئک منا و إلینا»^{۴۴}. شادی و نشاط مذموم در قرآن و روایات معصومین علیهم‌السلام:

۱. شادمانی برای گناه

شادی همراه گناه مورد نهی خداوند است. با تأکید بر معنای لغوی فرح و مرح و نیز عوامل اصلی آن که پیش‌ازین بیان شد، آیاتی در قرآن وجود دارد که با محوریت ماده «فرح» و «مرح» شادی‌هایی را مورد مذمت قرار می‌دهند که در جهت معصیت خدا هستند. قرآن کریم در داستان قارون که فردی خودخواه و مغرور بود و شادی‌های مستانه داشت، می‌فرماید: «إن قارون کان من قوم موسی فبغی علیهم و اتیناه من الکنوز ما إن مفاتحه التتوا بالعصبه اولی القوه إذ قال له قومه لاتفرح إن الله لایحب الفرحین»^{۴۵}

^{۴۱}(فلق: ۴)

^{۴۲}(کلینی، ۱۳۶۵ ج ۲: ۱۸۸)

^{۴۳}(ابن ابی الحدید، ۱۴۰۴ ج ۱۹: ۲۴۶)

^{۴۴}(حرانی، ۱۴۰۴، ۱۲۳: حسنی استرآبادی، ۱۴۰۹: ۶۴۲)

^{۴۵}(قصص: ۷۶).

شادمانی قارون از این جهت مذمت شده است که ناشی از تکبر و قرار گرفتن در مقابل حضرت موسی بوده است. همچنین در آیه ۱۲۰ سوره آل عمران [۲] منافقان از آن جهت مورد نکوش و شادی آن‌ها مورد مذمت قرار گرفته که از رسیدن رنج و ناراحتی به رسول (خدا) و مسلمانان، شادمان و از رسیدن خوبی به رسول خدا صلی الله و علیه و آله و مسلمانان، محزون می‌شدند. در آیه ۸۱ سوره توبه [۳] نیز منافقان بدین خاطر مذمت شده‌اند که از فرمان جهاد، سرپیچی و سپس خوشحالی می‌کردند. قرآن کریم در بیان عذاب‌های دوزخیان می‌فرماید: «ذلکم بما کنتم تفرحون فی الارض بغیر الحق و بما کنتم تفرحون»^{۴۶}؛ این عذاب به دلیل آن است که به ناحق در زمین شادی می‌کردید و از روی غرور و مستی به خوشحالی می‌پرداختید.

مذمت شادی برای گناه در روایات، دوچندان مورد توجه قرار گرفته است؛ زیرا کسی که با گناه شادی می‌کند، از دو نظر دچار معصیت است؛ یکی اینکه، مرتکب گناه و معصیت است و دیگری اینکه، بر گناه خود شادی می‌کند و این از خود گناه بدتر است. حضرت علی علیه‌السلام می‌فرماید: «التبجح بالمعاصی اقبح من رکوبها»؛ شادی کردن به گناه زشت‌تر از انجام دادن آن است.^{۴۷}

۲. افراط در شادمانی

شادی مانند دیگر لذت‌ها، مطلوب انسان است و همین‌که یک لحظه تحقق یافت، خواهش نفسانی ادامه‌ی آن به صورت فزاینده است؛ به حدی که سبب غفلت و کوتاهی در وظایف فردی و اجتماعی و مانع رسیدن به کمالات انسان می‌شود. از دیگر سوی، روی آوردن به چنین لذت‌هایی به گونه‌ای نیست که فرد به اندازه‌ای از آن قناعت کند، بلکه بسان اعتیاد به مسکرات و مواد مخدر، رشد فزاینده و کنترل نکردنی دارد و سبب تعطیلی خرد انسانی و مانع انجام وظایف فردی و اجتماعی و رسیدن انسان به کمالات انسانی می‌شود؛ بنابراین، برخی عوامل شادی‌آفرین در اثر تزامم با مصالح مهم‌تر، مانع رسیدن انسان به وظایف و تکالیف انسانی می‌شود. از این رو، در برخی روایات به حکمت مذمت برخی عوامل شادی‌آفرین اشاره شده است؛ از جمله این روایت که: حسن بن محبوب از حفص بن سالم [۴] روایت کرده که از امام صادق علیه‌السلام درباره یکی از اصحاب که فردی کثیرالصله است، اما فریفته لهو و غنا شده پرسیدم. حضرت علیه‌السلام فرمودند: آیا لهو و غنا او را از انجام تکالیفی چون نماز و روزه و عبادت مریض و تشییع جنازه بازمی‌دارد؟ گفتیم: خیر؛ این کار او را از هیچ کار خیر بازمی‌دارد. فرمودند: این عمل او از قدمگاه‌های شیطان بوده و ان‌شاءالله بخشیده می‌شود^{۴۸} در این روایت، امام علیه‌السلام عدم جواز لهو و غنا را به دلیل تزامم آن‌ها با مصالح مهم‌تر دانسته‌اند. با وجود اینکه غنا و مشابه آن، از گام‌های شیطان شمرده شده، برفرض که بتواند با سایر روایات که به شکل مطلق از شنیدن غنا و علاقه به «لهو» منع می‌کند، معارضه کند. باز هم فرض جواز دو قید اساسی دارد:

^{۴۶}(مؤمنون: ۷۵)

^{۴۷}(ری شهری، ۱۳۶۲ ج ۳: ۴۵)

^{۴۸}(مجلسی، ۱۴۰۳ ج ۸: ۱۴۲).

الف. لهو و علاقه به شهوات از راه حلال باشد؛

ب. مانعی برای رسیدن به وظایف انسانی نشود که در حقیقت، بیان قضیه فرضیه است که شاید وجود خارجی نداشته باشد.

در روایت مذکور، حکمت مجاز نبودن شادی‌های زودگذر، فوت مصلحت مهم‌تر شمرده شده، اما در کلام دیگری از حضرت امیرالمؤمنین علیه‌السلام، حکمت عدم جواز شادی‌های زودگذر، رفتار و حرکات سبک کودکانه بیان شده است که با اوصاف مؤمنان سازگاری ندارد.

۳. دروغ شادی‌آور

چنانچه شادی به قیمت متوسل شدن به دروغ باشد، به شدت در روایات اسلامی از سوی ائمه علیهم‌السلام مورد سرزنش قرار گرفته است؛ پیامبر اسلام صلی الله و علیه و آله در این زمینه به ابوذر می‌فرمایند: «یا اباذر ویل للذی یحدث فیکذب لیضحک به القوم ویل له ویل له ویل له؛ ای اباذر! وای بر کسی که سخنی دروغ بگوید تا مردم را بخنداند؛ وای بر او، وای بر او، وای بر او»^{۴۹}

۴. شادمانی کاذب

یک مربی مرشد در صورتی کامل و حقیقی است که تمام ابعاد تربیتی متربی را موردتوجه قرار دهد وگرنه تربیت او ناقص خواهد بود. دستورات تربیتی و اخلاقی قرآن به‌عنوان یگانه کتاب هدایت، کامل و جامع و همراه رشد است: «انا سمعنا قرانا عجا یهدی الی الرشد»^{۵۰}؛ بنابراین، روی آوردن به برخی شادی‌های کاذب و زودگذر، اگرچه در قسمتی از زندگی همراه شادی و خوش‌گذرانی باشد، غفلت از وظایف انسانی، سبب ناراحتی و پریشانی در بخش دیگری از زندگی می‌شود. از این‌رو، بیشتری مشکلات اقتصادی و اجتماعی برخی افراد که گاهی سربار دیگران و جامعه می‌شوند و نیز برخی نابهنجاری‌های اجتماعی، ناشی از خوش‌گذرانی‌های کاذب است. قرآن می‌خواهد انسان‌ها در تمام ابعاد زندگی، در دنیا و آخرت، نشاط و شادی واقعی و پایدار داشته باشند، نه اینکه در بخشی از عمر، پیمانه شادی را لبریز و در بخشی دیگر، در رنج و محرومیت زندگی کنند. از این‌روست که از شادی‌های کاذب و زودگذر، تعبیر به «لهو» فرموده است.

معصومین علیهم‌السلام نیز با تأسی به قرآن، درباره خطرهای خوش‌گذرانی‌های زودگذر بارها هشدار داده‌اند. امیرالمؤمنین علی علیه‌السلام فرموده‌اند: «حلاوه المعصیه یفسدها الیم العقوبه» شیرینی معصیت را پیامدها و ناراحتی‌اش نابود می‌کند^{۵۱} همچنین فرمودند: «مَثَلُ الدُّنْيَا مَثَلُ الْحَبِيَّةِ لَئِنْ مَسَّهَا قَاتِلٌ سَمَّهَا فَأَعْرِضْ عَمَّا يُعْجَبُكَ فِيهَا؛ مظاهر دنیا مانند نرمی بدن مار است، فریبنده و زهر آن نیز همانند زهرمار، کشنده است»^{۵۲}.

^{۴۹}(حر عاملی، ۱۴۱۰، ۱۲، ۲۵۲).

^{۵۰}(جن: ۲-۱)

^{۵۱}(امدی، ۱۳۶۶: ۱۸۷).

^{۵۲}(نهج‌البلاغه، خطبه ۶۸)

نشاط کاذب در ظاهر، نشاط و شادمانی است؛ اما در باطن، غم و اندوه است و چهره قیامتی این نشاط غبار غم و تاریکی چهره و پریشانی است. در قرآن کریم این نوع نشاط، هم با واژه «فرح» که مقید به «غیر الحق» شده است، می‌آید و هم با «مرح» و عموماً از این پدیده روانی نهی شده است. شاید صریح‌ترین آیه در این مورد، آیه ۷۵ سوره غافر است که می‌فرماید: «اذ لکم بما کنتم تفرحون فی الارض بغير الحق و بما کنتم تفرحون». تنها در این آیه شریفه است که «فرح» و «مرح» در کنار هم بیان شده‌اند و این عظمت مسئله را می‌رساند. حاصل آیه یادآوری شده به نقل از علامه طباطبایی این است که کافران به دلیل احیای باطل خود و از بین بردن حق و کوبیدن آن، فرح و مرح می‌کردند^{۵۳}. از این رو، عاقبت کار آنان به ضلالت (البته ضلالت کیفری) ختم می‌شود. درواقع، ضلالتی که خداوند به‌عنوان عذاب برای آنان مقرر فرموده است، کیفر فراموشی و وظیفه آنان از سوی خودشان است و بی‌توجهی به نعمت‌های الهی و نه ضلالت تکوینی. اسلام حدود شادی را این‌گونه تعیین نموده است که شادی و نشاط نباید با اهداف والای خلقت انسان در تضاد باشد و مانع رسیدن او را از رسیدن به کمال و هدف اساسی زندگی‌اش دور کند؛ همان‌گونه که نیت و انگیزه مهم‌ترین معیار ارزش‌گذاری رفتارهای انسان می‌باشد، شادی و نشاط نیز رفتاری است که از این قضیه مستثنا نیست و اگر انگیزه شادی، حق و در راستای اهداف اساسی زندگی آدمی باشد مفید و سودمند، و اگر در برابر هدف والای زندگی انسان باشد باطل و مضر خواهد بود. **راه‌های دیگر به دست آوردن شادی از سیره معصومین و قرآن:**

ایمان: قرآن مجید رسیدن به اطمینان قلبی را منحصرأ در یاد خدا می‌داند، این اطمینان اساس هر نوع شادی است. «وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَ أَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ»^{۵۴} اگر ایمان دارید سستی نکنید و غمگین نشوید که شما برترید. زیرا کسی که در راه خدا تلاش کند و حتی کشته شود به هدف خود رسیده و از این رو شاد است. «فَرِحِينَ بِمَا آتَاهُمُ اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ وَيَسْتَبْشِرُونَ بِالَّذِينَ لَمْ يَلْحَقُوا بِهِمْ مِنْ خَلْفِهِمْ أَلَّا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ»^{۵۵} به آنچه خدا از فضل خود به آنان داده شادمانند و برای کسانی که هنوز به آنان نپیوسته‌اند اظهار شادی می‌کنند درحالی‌که ترس و غمی در دل ندارند.

یاد خدا: قرآن کریم در آیه ۲۸ سوره رعد می‌فرماید: «الَّذِينَ آمَنُوا وَ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ»

آن‌ها کسانی هستند که ایمان آورده و دل‌هایشان به یاد خدا آرامش می‌گیرد، آگاه باشید که تنها با یاد خدا دل‌ها آرامش پیدا می‌کند. یاد خدا مایه آرامش جان و تقوا و شهادت و فراموش کردن خداوند مایه اضطراب و ترس و نگرانی است. اصولاً تنگی زندگی بیشتر به خاطر

^{۵۳}(طباطبایی، ۱۳۶۴، ج ۱۷: ۳۵۲)

^{۵۴}(آل عمران/۱۳۹)

^{۵۵}(آل عمران/۱۷۰)

کمبودهای معنوی و نبود غنای روحی است^{۵۶} چنان که یکی از متفکران غربی می‌گوید: نزدیکی به خداوند با شادی و رضایت از زندگی همبستگی دارد^{۵۷} رضای الهی:

یکی از راه‌های مهم شادی، کنار آمدن با مشکلات و رضایتمندی از مقدرات الهی است. امام صادق در این خصوص می‌فرماید: نشاط و شادی، در پرتو راضی بودن به رضای خدا و یقین به دست می‌آید و اندوه و غم، در شک و ناخشنودی به مقدرات الهی حاصل می‌شود^{۵۸}

عبادت: یکی از اسباب شادی و نشاط، نماز و ارتباط و مناجات با خداست. افرادی که به دعا و نماز می‌پردازند، کمتر دچار نگرانی و اندوه می‌شوند. امام صادق به یکی از یارانش فرمود: چه عاملی شما را مانع شده در وقتی که غم و اندوه دنیوی برایتان ایجاد گردید، وضو بگیرید و داخل مسجد شوید و دو رکعت نماز بخوانید و خداوند بزرگ را صدا بزنید و از او کمک بخواهید؟! آیا نشنیده‌ای کلام خدا را که فرموده: از نماز و روزه کمک بگیرید^{۵۹} سی که گناهی مرتکب شده و عذاب وجدان او را غمگین کرده، با توبه و استغفار، از احساس گناه رهایی می‌یابد و نشاط اولیه را به دست می‌آورد. پیامبر اکرم می‌فرماید: کسی که بسیار استغفار کند، خداوند او را از هر اندوهی، گشایشی و از هر تنگنایی، راه نجاتی می‌بخشد^{۶۰}

تلاوت قرآن: یکی از عوامل مهمی که باعث نشاط روحی می‌شود، قرائت قرآن است. امام علی (علی) به نقل از رسول خدا در دعای حفظ قرآن چنین می‌فرماید: «اللهم نَوِّرْ بَکتابِکَ بصری و اُشْرِحْ بِه صدری و فَرِّحْ بِه قَلْبی و اُطْلِقْ بِه لسانی»^{۶۱} خدایا به وسیله کتابت، دیده‌ام را بینا گردان و شرح صدر و قلب شاد و لسان گویا به من عنایت فرما.

راه‌های اجتماعی:

هدفمندی در زندگی: کسی که در زندگی هدف متعالی و معقول دارد، در پی یافتن معنا در زندگی است. تلاش برای یافتن معنا در زندگی، انسان را به حرکت درمی‌آورد، در او شور و شوق و صفناپذیری ایجاد می‌کند و انرژی وی را مضاعف می‌سازد.

^{۵۶}(مکارم شیرازی، ۱۳۷۸، ج ۱۳، ص ۳۲۸).

^{۵۷}(پولتر، ۱۹۸۹)

^{۵۸}مجلسی، ۱۳۹۶، ق، ج ۶۸، ص ۱۵۹

^{۵۹}(همان، ج ۶۶، ص ۳۴۲)

^{۶۰}(پاینده، ۱۳۷۷، ج ۱، ص ۲۹۴۱)

^{۶۱}(کلینی، ۱۳۷۵، ج ۲، ص ۵۷۷، ح ۲)

روانشناس شهپر «ویکتور فرانکل» که در اسارت نازی‌ها به کشف معنا درمانی نیل گردید، در همان زمان همه نزدیکان خود را از دست داد. پدر، برادر و همسرش در تنورهای آتش از بین رفتند. همه اعضای خانواده‌اش از بیماری جان دادند؛ اما گرسنگی، سرما و شکنجه هرگز زانوان پرتوان فرانکل را خم نکرد. او در این باره می‌گوید: آنچه انسان را از پای درمی‌آورد، رنج‌ها و سرنوشت نامطلوب نیست، بلکه بی‌معنا شدن زندگی است که مصیبت‌بار است. معنا تنها در لذت و شادمانی و خوشی نیست، بلکه در رنج و مرگ هم می‌توان معنایی یافت^{۶۲} سرگرمی‌های لذت‌بخش و هدف‌دار، در کلام امام رضا (ع) این‌گونه وصف شده است: «از لذائذ دنیوی نصیبی برای کام یابی. خویش قرار دهید و خواهش‌های دل را از راه‌های مشروع برآورید. مراقبت کنید که در این کار، به مردانگی و شرافت شما آسیب نرسد و دچار اسراف و تندروری نشوید. تفریح و سرگرمی‌های لذت‌بخش، شما را در اداره زندگی یاری می‌کند و با کمک آن بهتر در امور دنیوی خویش موفق خواهید شد»^{۶۳}

برنامه‌ریزی: انسان در زندگی روزمره بر اثر کار و فعالیت‌های روزانه و حرکت در پیچ و خم‌های دشوار زندگی، دچار خستگی و ملال خاطر می‌شود. برای رهایی از این وضعیت لازم است بخشی از اوقات فرد به شادی و تفریح اختصاص داده شود تا روح صفا و طراوت یابد. در واقع همان‌طور که جسم انسان نیاز به غذا و انواع ویتامین‌ها دارد، روح انسان نیز به تنوع، استراحت، تفریح و شادی نیازمند است. شادی، احساس و واکنشی مثبت است که روان انسان در موقعیت‌های مختلف از خود نشان می‌دهد.

پیشوایان دین در تقسیم‌بندی اوقات و نظم روزانه، برای مسرت و شادی جایگاه خاصی در نظر گرفته‌اند. حضرت رضا در بیان ضرورت شادی و تفریح، جایگاه ویژه‌ای در تقسیم‌بندی اوقات و نظم روزانه اختصاص داده‌اند و توصیه نموده‌اند: «کوشش کنید اوقات شما چهار زمان باشد: وقتی برای عبادت و خلوت با خدا، زمانی برای تأمین معاش، ساعتی برای معاشرت با برادران مورد اعتماد و کسانی که شما را به عیب‌هایتان واقف می‌سازند و در باطن به شما خلوص و صفا دارند و وقتی را هم به تفریحات و لذایذ خود اختصاص دهید و از شادی ساعت‌های تفریح، نیروی لازم برای عمل به وظایف وقت‌های دیگر را تأمین کنید.»^{۶۴}

مثبت‌نگری: برای به دست آوردن شادی، باید یاد بگیریم که اندیشه‌هایمان را کنترل کنیم؛ چون آنچه مایه خوش بختی و شادی انسان می‌شود، درون او است، نه عوامل بیرونی. البته این را نیز باید به یاد داشته باشید که آنچه شما را آزرده است، نفس حادثه نیست، بلکه تفکرات شما درباره آن حادثه است.

مولوی در این باره گفته است:

فکرت را راست کن نیکو نگر هست آن فکرت شعاع آن گهر

^{۶۲}(فرانکل، ۱۳۸۶، ص ۲۲۵).

^{۶۳}(مجلسی، ۱۳۹۶، ج ۷۵، ص ۳۲۱)

^{۶۴}(همان، ص ۱۲۳).

منفی‌یافان همیشه نیمهٔ خالی لیوان را می‌بینند و با عینک بدبینی به اطراف خود می‌نگرند، اشتباه‌های کوچک را بزرگ می‌شمارند، از کاه کوهی می‌سازند و زندگی را در کام خود و دیگران تلخ می‌کنند؛ اما مثبت‌اندیشان، همیشه نیمه پر لیوان را ببینند؛ را می‌بینند؛ خطاها و لغزش‌های دیگران را نادیده می‌گیرند و زندگی را نشاط‌انگیز می‌نمایند. «آندرو متیوس» به مراجعان خود که از افسردگی رنج می‌برند، چنین توصیه می‌کرد: اولین کار برای رهایی از افسردگی و ناراحتی این است؛ دهانت را هنگامی باز کن که حرفی مثبت و سازنده برای گفتن داشته باشی.^{۶۵}

پرورش حالات روحی مثبت، مانند مهربانی، همدردی، کمک به دیگران و... به سلامت و شادی روحی منجر می‌شوند. اعمال و واکنش‌های ما نتیجهٔ افکار ما هستند، پس اگر افکار مثبت و شاد داشته باشیم، زندگی‌مان شاد خواهد بود.

در زمان حال زیستن: شادی درگرو زندگی کردن در زمان حال است. متأسفانه برخی مردم به دیروز و فردا به‌صورت افراطی می‌نگرند، یا حسرت دیروز را می‌خورند یا خود را در آرزوهای دست‌نیافتنی فردا غرق می‌کنند و نشاط و آرامش را از خود سلب می‌نمایند اگر به آینده‌نگری و دوراندیشی اهمیت داده‌شده، برای ساختن آینده است؛ اما نه به قیمت از دست دادن امروز، از طرفی، آینده مجموعه‌ای از امروزهاست، پس به دست آوردن آینده در صورتی است که امروز را ذخیره کنیم. از این‌رو، اشتباه است اگر امروز را فدای آینده کنیم که در این صورت، آینده‌ای نیز نخواهد بود؛ چون مهم‌ترین آفت آینده، از دست دادن اجزای آن، یعنی امروز است. هر وقت توانستیم از امروز استفاده کنیم، به آینده نیز خواهیم رسید. پیشوایان دین، همواره بر این نکته مهم تأکید داشته‌اند. امام علی می‌فرماید: «گذشتهٔ عمر تو رفته است و باقی ماندهٔ آن محل تردید است؛ پس زمانی که در آن بسر می‌بری، برای عمل، غنیمت شمار»^{۶۶}، در جای دیگر می‌فرماید: «قلبت را از اندوه گذشته آکنده مساز که تو را از آمادگی برای آینده بازمی‌دارد»^{۶۷}؛ ویکتور هوگو نیز در همین رابطه می‌گوید: «سراسر عمر ما تلاشی است پیوسته برای دست یافتن به کامیابی و سعادت؛ درحالی‌که شاید خوشبختی همین لحظه‌ای بود که به آن می‌اندیشیم.»^{۶۸}

وقتی به جای لذت بردن از هر لحظهٔ زندگی، آن را صرف آماده شدن برای آینده می‌کنیم، درواقع شادمانی خود را به تعویق می‌اندازیم. ما توانایی خویش را برای تجربه کردن و لذت بردن از زمان حال از دست می‌دهیم. پس وقتی فرصت شادمانی داریم، آن را از دست می‌دهیم. در روایات اسلامی، از «امروز» به‌عنوان غنیمت و فرصت یاد شده که دقیقاً همان چیزی است که از سوی کارشناسان امور تعلیم و تربیت و روانشناسان، در جهان امروز مطرح شده است.

^{۶۵}(آندرو، ۱۳۷۴، ص ۸۳)

^{۶۶}(محمدی ری‌شهری، ۱۳۷۵، ش، ج ۸، ص ۴۳۶)

^{۶۷}(نمیمی آمدی، ۱۳۶۶، ج ۶، ص ۳۴۵)

^{۶۸}(طریقه دار، ۱۳۸۳، ص ۳۶)

خوش‌بینی به افراد: خوش‌بینی اندوه و پریشانی ناشی از بدگمانی را از انسان دور می‌سازد. چنان‌که امام علی فرموده‌اند: «حَسَنَ الظَّنِّ يَخَفِّفُ الهم، و يَنْجِي مِنَ تَقَلُّدِ الإِثْمِ»^{۶۹} خوش‌گمانی، از اندوه می‌کاهد و از به‌گردن انداختن افسار گناه، رهایی می‌بخشد.

آن حضرت در سخنی دیگر می‌فرماید: «حَسَنَ الظَّنِّ بِهِمْ يَقْطَعُ عَنكَ هُمُومًا كَثِيرَةً»^{۷۰} گمان خوش، رنج درازمدتی را از تو دور می‌سازد. توصیه دینی این است که نسبت به کار دیگران، تا آنجا که می‌توان باید خوش‌بین بود و کارها را حمل به صحت کرد و برای افعال دیگران محمل صحیح یافت. اگر بدبینی در جان انسان نفوذ کند، آرامش روان را از انسان سلب می‌کند و نشاط و شادی را از انسان می‌گیرد.

راه‌های روانی عاطفی:

تبسم و خنده: یکی از اسباب مسرت و شادی، تبسم و لبخند می‌باشد. همه افراد در روابط اجتماعی خود با دیگران به کارکرد خنده و اهمیت آن در ایجاد شادی پی برده‌اند. پیشوایان دین به‌خصوص پیامبر اکرم خنده‌رو بودند. در روایتی آمده است: رسول خدا هنگام سخن گفتن تبسم می‌کرد^{۷۱} البته خندیدن باید به‌گونه‌ای باشد که شخصیت انسان آسیب نبیند و با وقار و متانت در تضاد نباشد. در این صورت، خنده، به‌موقع و متعادل خواهد بود. امام علی در توصیف پرهیزگاران می‌فرماید: «اگر بخندد، صدایش به قهقهه (خنده صدادار) بلند نمی‌شود»^{۷۲}

گشاده‌رویی: گشاده‌رویی نیز از نشانه‌های شادی و آیه‌ای از آیات خداوندی است. از حضرت امام علی نقل شده که فرمودند: «خیر الضحک التبسم»^{۷۳} بهترین خنده، تبسم است و در جای دیگر فرموده‌اند: «گشاده‌رویی سرآغاز نیکی است و کینه را از بین می‌برد»^{۷۴}؛ همچنین از امام صادق نقل شده است که فرمودند: «نیکوکاری و گشاده‌رویی، محبت آور است و به بهشت می‌برد و بخل و ترشرویی از خدا دور می‌کند و به دوزخ می‌برد»^{۷۵}

شوخی و مزاح: با مزاح و شوخی، خاطرات غم‌انگیز فراموش می‌شود و طراوت و شادی جایگزین آن می‌شود. اغلب اتفاق‌ها و حادثه‌های ناراحت‌کننده زندگی را می‌توان با روح شوخی و بذله‌گویی به اموری خوشایند و قابل‌تحمل تبدیل کرد. بر این اساس، اسلام شوخی و

^{۶۹} (تمیمی آمدی، ۱۳۶۶، ج ۳، ص ۳۸۵، ح ۴۸۲۳)

^{۷۰} (حرانی، ۱۴۰۴، ق، ص ۱۳۰)

^{۷۱} (طبرسی، ۱۹۷۲، م، ج ۱، ص ۲۰)

^{۷۲} (دشتی، ۱۳۸۹، خ ۱۸۴، ص ۲۵۴)

^{۷۳} (خوانساری، ۱۳۷۳، ص ۲۳۲، ح ۴۹۶۴)

^{۷۴} (کلینی، ۱۳۷۵، ق، ص ۱۰۳)

^{۷۵} (خوانساری، ۱۳۷۳، ص ۱۰۳، ح ۵)

بذله‌گویی را به‌منظور به دست آوردن نشاط روحی تجویز کرده و برای زدودن کسالت و ملالت، در چارچوب نظم اخلاقی، مطلوب شمرده است. پیامبر اکرم یکی از صفات مؤمن را شوخ‌طبعی و زنده‌دل بودن دانسته‌اند.^{۷۶}

امام صادق به یکی از یارانش فرمود: شوخی شما اصحاب با یکدیگر چه مقدار است؟ گفت: کم است. حضرت فرمود: این‌گونه نباشید، به‌درستی که شوخ‌طبعی از حسن خلق است. شما بدین‌وسیله برادران را شاد می‌کنید، همان‌گونه که رسول خدا اهل شوخی و مزاح بودند تا سرور و شادی را در قلب اصحاب ایجاد کنند^{۷۷}

البته از نظر اسلام، شوخی باید معقول و منطقی باشد و از حد اعتدال خارج راه‌های علمی و فرهنگی

علم‌آموزی: در دین اسلام سفارش بسیاری در مورد علم‌آموزی شده است و کسب علم را فضیلت می‌داند. همین‌که انسان علمی داشته باشد و آگاه به مسائل خود باشد، سبب شادی است. امام علی می‌فرماید: «كَفَى بِالْعِلْمِ شَرَفًا أَنْ يَدْعِيَهُ مَنْ لَا يَحْسُنُهُ وَ يَفْرَحَ إِذَا نُسِبَ إِلَيْهِ وَ كَفَى بِالْجَهْلِ ذَمًّا يَبْرَأُ مِنْهُ مَنْ هُوَ مِنْهُ»^{۷۸}

برای شرافت علم کافی است کسی که حسنی در آن نیست، ادعای علم می‌کند و شاد می‌شود وقتی نسبت علم به او می‌دهند و برای مذمت جهل کافی است بیزاری می‌جوید از جهل کسی که جهل دارد.

تفریحات سالم در اوقات فراغت: رشد و تکامل طبیعی و سالم، مستلزم تفریحات سالم است و شخصی که از تفریح سالم محروم است، حتماً از سلامت بدنی و روانی محروم خواهد بود. جنبه‌های تفریحی و خوشایند فعالیت‌های فوق‌برنامه، بسیار ارزشمند و مهم هستند.

فعالیت‌های فوق‌برنامه، هم بهترین فرصت و عامل ارضای این نیاز است و هم نگرانی را از بین می‌برد^{۷۹}

«ارسطو» در کتاب هشتم سیاست می‌گوید:

اوقات فراغت عین لذت و عین شادی و عین سعادت به شمار می‌آید، ولی هیچ‌کس نمی‌تواند از این شادی بهره‌گیرد مگر هنگامی که دست از کار بکشد؛ زیرا هیچ‌کس به کاری نمی‌پردازد، مگر برای هدفی که از دسترس خود بیرون بداند، ولی سعادت، خود عین هدف است و در نظر همگان، مترادف شادی است و نه رنج. برترین لذت‌ها از آن با فضیلت‌ترین مردمان است. خواندن و نوشتن می‌تواند در زندگی آدمی سودهای گوناگونی داشته باشد؛ مانند مال‌اندوزی، خانه‌داری، دانش‌پژوهی و یا احراز برخی مناصب سیاسی. نقاشی نیز آدمی را به ارزیابی آثار هنرمندان،

^{۷۶}(مجلسی، ۱۳۹۶ ق، ج ۷۴، ص ۱۵۳).

^{۷۷}(کلینی، ۱۳۷۵ ق، ج ۲، ص ۶۶۳).

^{۷۸}(مجلسی، ۱۳۹۶ ق، ج ۱، ص ۱۸۵).

^{۷۹}(شعاری نژاد، ۱۳۸۸، ص ۱۱۲).

توانا می‌سازد. به همین‌گونه ورزش، نگهدار تندرستی و آموزنده دلیری است^{۸۰} از سخن ارسطو می‌توان چنین برداشت کرد که اوقات فراغت باید شادی‌بخش و لذت‌آفرین باشد و نباید به آن رسمیت داد؛ چون با رسمیت دادن به آن، پیامدهایی همچون ابتکار فردی و سازگاری گروهی حاصل نمی‌شود. **راه‌های بهداشتی:**

تغذیه مناسب:

امام رضا توصیه‌ای جالب برای آرامش روح و روان دارند. ایشان می‌فرمایند: بر شما لازم است که از زیت (روغن‌زیتون یا هرگونه روغن مایع) استفاده کنید؛ زیرا صفرا را آشکار و بلغم را از بین می‌برد و عصب را تقویت، بیماری را نابود و اخلاق انسان را نیکو می‌کند، روح را آرامش می‌دهد و غم را از بین می‌برد.

در روایتی از امام رضا نقل شده که فرمودند: «الطيب نشرة و العسل نشرة و الركوب نشرة و النظر الى الخضرة نشرة»^{۸۱}

بوی خوش، عسل، سوارکاری و نگاه به مناظر سرسبز و خرم، باعث نشاط و شادی می‌شود.

بر طبق این نقل، نگاه به مناظر جذاب و سرسبز گیاهان، برخی از بیماری‌های روحی و روانی را از بین می‌برد و افسردگی‌ها و غم‌ها را می‌زداید، به‌گونه‌ای که گاه شگفتی و حیرت انسان را برمی‌انگیزد و با دیگر لذت‌ها و خوشی‌ها رقابتی پیروزمندان می‌کند.

ورزش و تحرک: یکی دیگر از راه‌های ایجاد نشاط و شادی در انسان ورزش و تحرک است. امام رضا در مورد تحرک و آثار ورزش در ایجاد نشاط معتقدند که جنبش بیش‌ازاندازه و خسته ساختن اعضای بدن باعث فرسودگی جسم و جان خواهد شد و موجب حزن و درد را فراهم می‌سازد؛ اما اگر تقلا و جنبش به حد اعتدال باشد باعث نشاط و شادمانی انسان می‌گردد و او از این فعالیت لذت خواهد برد.^{۸۲}

راه‌های اقتصادی:

- قناعت کردن: هنگامی که فرد به آنچه در زندگی در اختیار دارد، بسنده کرده و زندگی خود را با توجه به امکانات موجود سامان دهد، سختی‌های بسیاری را از سر می‌گذرانند و از فعالیت‌های طاقت‌فرسا، نگرانی از کمبودها، اظهار نیاز به دیگران و... آزاد می‌شود. از این‌رو امام علی راحتی و آرامش را نتیجه قناعت به شمار می‌آورد و می‌فرماید: «تَمَرَةُ الْقَنَاعَةِ الرَّاحَةُ»^{۸۳} آرامش نتیجه قناعت است. امام صادق نیز در خصوص رابطه بین قناعت و شادی فرموده‌اند: هر کس که به سهم قسمت شده خود قناعت ورزد، از غصه و اندوه و رنجوری در آسایش است.

^{۸۰}(ارسطو، ۱۳۸۴، ص ۴۳۷).

^{۸۱}(صدوق، ۱۳۸۹، باب ۳۱، حدیث ۱۲۶)

^{۸۲}صدوق، ۱۳۸۹، باب ۳۱، حدیث ۱۳۲.

^{۸۳}(خوانساری، ۱۳۷۷، ج ۲۰، ص ۲۹۶)

- کار و تلاش: کار و کوشش و فعالیت اجتماعی و فردی در اسلام تحسین گردیده و یکی از راه‌های شاد زیستن معرفی شده است. امام علی فرموده‌اند: «بزرگ‌ترین تفریح کار است»^{۸۴}

به‌طور خلاصه می‌توان موارد ذیل را در زمره راه‌های کسب شادی برشمرد:

ایمان، رضایت و تحمل، پرهیز از گناه، مبارزه با نگرانی، تبسم و خنده، مزاح و شوخی، بوی خوش، خودآرایی، پوشیدن لباس‌های روشن، حضور در مجالس شادی، ورزش، امید به زندگی، کار و تلاش، سیروسفر، تفریح، تلاوت قرآن، تفکر در آفریده‌های خداوند، صدقه دادن، نگاه کردن به سبزه‌ها و...

بر مبنای سیره و آموزه‌های اهل‌بیت، آثار شادی و نشاط:

انسان به‌طور فطری از غم‌گریزان و به‌سوی شادی در حرکت است. شادی و نشاط نه تنها بر روح و روان انسان، بلکه بر جسم او نیز تأثیر می‌گذارد. از نگاه بدگمانی را بی‌اثر می‌کند. دین مقدس اسلام نیز که تأمین‌کننده صلاح دنیا و آخرت آدمی است، شادی‌های مناسب و حلال را تأیید می‌کند و پیروانش را از افسردگی و بی‌حالی بر حذر می‌دارد.

- شادی قلب در روز قیامت:

امام رضا می‌فرماید: «من فَرَجَ عن مؤمن فَرَحَ الله قلبه يوم القيامة»^{۸۵} هر کس مشکلی از مؤمنی را برطرف کند خداوند در روز قیامت قلبش را شاد می‌کند. پس شاد کردن مؤمن و رفع کردن حوائج و نیازهای آن‌ها باعث شادی قلب در روز قیامت می‌شود و از طرفی وقتی دیگران شاد شوند ما از شادی آن‌ها شاد می‌شویم، زیرا در درون خود احساس رضایتی داشته که سبب شادی و خوشحالی می‌شود.

- انبساط روح:

یکی از آثار شادی و نشاط این است که روح انسان را توسعه می‌دهد. امام علی می‌فرماید: «شادی باعث انبساط روح و ایجاد وجد و نشاط می‌شود»^{۸۶}

افرادی که به‌واسطه شادی دارای روحی بزرگ می‌باشند، در زندگی موفق‌تر خواهند بود.

^{۸۴}(تمیمی آمدی، ۴۱۲، ص، ۴، ج، ۱۳۶۶)

^{۸۵}(حرعاملی، ۱۴۱۲، ق، ج، ۱۶، ص، ۳۷۲)

^{۸۶}(ابن‌عاشور، ۱۳۹۳، ق، ج، ۲۰، ص، ۱۸۰.)

– محبوب شدن نزد خداوند:

یکی از آثارى که شادى، به خصوص شاد کردن خانواده مؤمن را در پی دارد، محبوبیت نزد خداوند است. در این خصوص امام رضا می‌فرمایند: «فاحب الخلق الى الله من ادخل على اهلبیت مؤمن سروراً»^{۸۷} محبوب‌ترین انسان در نزد خدا، کسی است که بر خانواده مؤمنی شادی وارد کند.

رسیدن به درجات عالی بهشت:

شادی، به خصوص در روزهای فرح معصومان و اعیاد اسلامی باعث رسیدن به درجات عالی بهشت می‌شود. در این باره امام رضا به ریان بن شیبیب می‌فرمایند: «اگر دوست داری در درجات عالی بهشت با ما باشی به حزن ما محزون و به شادی ما شاد باش»^{۸۸}

این موارد تنها برخی از آثار و ثمرات شادی و نشاط برای افراد جامعه اسلامی می‌باشد.

^{۸۷}مجلسی، ۱۳۹۶، ق، ج ۷۵، ص ۶۶
^{۸۸}(همان، ج ۴۴، ص ۲۸۶).

تغذیه

سبک زندگی از جمله مفاهیم علوم اجتماعی و علم جامعه‌شناسی و مردم‌شناسی است که در دهه اخیر بسیار مورد توجه عالمان علوم اجتماعی و مدیران فرهنگی قرار گرفته است؛ سبک زندگی معنایی است که از به هم تنیدگی و پیوند و نظام وارگی و شبکه‌ای بودن عوامل متعددی که در شیوه‌های زندگی یا اقلیم‌های زیستن انسان تأثیر می‌گذارد، به وجود آمده است. در خصوص تأثیر سبک زندگی بر بار بیماری‌ها می‌توان گفت امروزه ۳۵ درصد از علل مرگ‌ومیر افراد با سبک زندگی ارتباط دارد. بسیاری از مشکلات بهداشتی از قبیل چاقی، بیماری‌های قلب و عروق، انواع سرطان و اعتیاد که امروزه در اغلب کشورها، به‌خصوص کشورهای در حال توسعه به چشم می‌خورد، با دگرگونی‌های سبک زندگی افراد آن جامعه ارتباط دارد. اصلاح سبک زندگی *style Life* مستلزم تغییر رفتارهایی است که بخش عمده‌ای از عادات روزمره فرد را تشکیل می‌دهند. امروزه الگوی بیماری‌ها تغییر کرده و بیماری‌های ناشی از الگوی شیوه زندگی ناسالم، به صدر فهرست دلایل مرگ‌ومیر انتقال یافته است. بنابر پیش‌بینی سازمان جهانی بهداشت، ۷۰-۸۰ درصد از مرگ‌های کشورهای توسعه‌یافته و ۸۳-۸۰ درصد از مرگ‌های کشورهای در حال توسعه، به علت بیماری‌های مرتبط با سبک زندگی می‌باشد. Ghadimi و همکاران در بررسی نقش تغذیه در ارتقاء بعد تربیتی و معنوی انسان از منظر قرآن کریم بیان می‌دارند که از منظر قرآن کریم غذا ابزاری برای آزمایش، عاملی جهت تفکر، تعقل، تشکر، تعبد و تقوی، زمینه‌ساز سوگند و عامل شفا، عامل کرامت انسان در رزق طیب، زمینه‌ساز تسخیر دریاها جهت بهره‌وری از روزی‌ها، عامل انجام اعمال صالح و ناصالح، عامل سقوط و هبوط، عامل صدور احکام الهی و عامل شقاوت اخروی می‌باشد؛ لذا محققین بیان داشتند که غذا و تغذیه به‌غیر از آثار جسمانی، دارای پیامدهای باطنی و معنوی در حوزه اخلاق و تربیت و رفتار آدمی نیز می‌باشد (۸) سایر مطالعات نیز بیان داشته‌اند که شیوه زندگی مردم زندگی کم‌تحرک، چاقی، مصرف دخانیات، رژیم غذایی نامناسب یک مشکل بهداشتی قابل ملاحظه بوده و ضرورت اجرای برنامه‌های مداخله‌ای مستمر جهت تغییر رفتارهای فردی و شیوه زندگی را ایجاب می‌کند. سازمان جهانی بهداشت معتقد است که با تغییر و اصلاح سبک زندگی، می‌توان با بسیاری از عوامل خطر سازی که جزء مهم‌ترین عوامل مرگ‌ومیر هستند، مقابله کرد. یکی از اهداف تعیین شده سازمان جهانی بهداشت تا سال ۲۰۲۸، ارتقاء سبک زندگی سالم در افراد جامعه است، بر این اساس، کشورها می‌بایست راهبردهایی را که در بهبود زندگی فردی و اجتماعی مؤثرند، در دستور کار خود قرار دهند و عواملی را که سبک زندگی را به سمت عدم سلامت سوق می‌دهد از قبیل فعالیت فیزیکی نامناسب، تغذیه نامطلوب و سوء مصرف مواد را کاهش دهند. تغذیه سالم به معنای داشتن یک رژیم غذای سالم و کامل یعنی غذایی که ویتامین‌های کافی و سبزی‌ها و را داشته باشد و همچنین املاح مورد نیاز را از طریق مواد غذایی مثل گوشت، شیر، غلات و حبوبات به‌طور کافی دریافت کند اینچنین رژیم غذایی موجب افزایش قدرت سیستم ایمنی بدن انسان می‌شود و شادابی و طراوت پوست را به همراه خواهد داشت.

نگاهی به شیوه زندگی ایرانی‌ها در گذشته و حال، عادات‌های نادرستی را در تغذیه نمایان می‌سازد که نه تنها زمینه‌ساز انواع سرطان هستند، بلکه بدن را برای پذیرش دیگر بیماری‌ها هم آماده می‌کنند. استفاده از غذاهای پرچرب، پرکالری و پرنمک، مصرف کم میوه، مصرف اندک سبزی‌های پخته، طبخ طولانی مدت غذاها و از بین رفتن املاح و ویتامین‌های موجود در مواد غذایی، نگهداری طولانی مدت سبزیجات در فریزر، استفاده از

غذاهای دودی و کبابی، افزایش مصرف غذاهای آماده و کنسروی استفاده چندباره از روغن‌ها، استفاده بیش از حد از گوشت قرمز، استفاده فراوان از غذاهای سرخ‌کردنی، مصرف مداوم چای داغ و ده‌ها عادت نادرست در شیوه زندگی و تغذیه ایرانی‌ها سبب شده تا در سال‌های اخیر شاهد شیوع انواع سرطان‌های دستگاه گوارش باشیم. در اینجا نقش عوامل محیطی و تغذیه در بروز سرطان بیش از پیش آشکار می‌شود زیرا بیش از ۷۸ درصد عوامل بروز سرطان در کشورهای در حال توسعه به شیوه زندگی افراد مربوط می‌شود.

سازمان جهانی بهداشت در دهه اخیر موضوع بهره‌گیری از آموزه‌های دینی بر اصلاح سبک زندگی جوامع مختلف به‌ویژه کشورهای مسلمان را در دستور کار خود قرار داده است. این سازمان به‌منظور کاهش عوامل خطر بیماری‌های مزمن (چاقی، دیابت، پرفشاری خون، پوکی استخوان و سرطان) اصلاح سبک زندگی بر اساس تعالیم مذهبی، برنامه‌هایی را پیشنهاد نموده است که مسئولیت برنامه‌ریزی، طراحی و اجرای آن در کشورهای اسلامی به بخش مدیریت‌های این سازمان محول گردیده است. بر همین اساس، مطالعات مقدماتی در برخی از این کشورها از جمله مصر و اردن انجام شده است که منابع مورداستفاده آن‌ها عمدتاً احادیث و روایات اهل سنت بوده و از منابع شیعه استفاده نگردیده است.

در سبک زندگی اسلامی، مسائلی موردنظر است که اسلام در آنجا نظر دارد؛ یعنی موضوع‌هایی که موردقبول اسلام یا موردانتقاد، طرد و نفی اسلام است. به‌عبارت‌دیگر، این مسائل شأنیت آن را دارد که اسلام درباره آن‌ها اظهارنظر کند. مراد از سبک زندگی نیز این موارد است که قابلیت تقسیم به اسلامی و غیر اسلامی دارد. بر اساس گزارش‌های موجود در خصوص تأثیر آموزه‌های دینی بر جنبه‌های مختلف سبک زندگی، مطالعات محدود و پراکنده‌ای در جهان صورت گرفته است ولی در کشور ما، تاکنون چنین مطالعه جامعی که تمام جنبه‌های سبک زندگی را شامل شود انجام نشده است. از آنجا که موضوع سبک زندگی اسلامی و نیز قانونمند کردن آن برای همه بشریت، آن‌گونه که شایسته این مهم باشد، در عرصه تغذیه چندان موردتوجه قرار نگرفته است، پژوهش در این عرصه با توجه به نگاه وحی قرآنی و بررسی ویژگی‌های زندگی مرتبط با آن می‌تواند ما را به سبک زندگی موردقبول اسلام رهنمون سازد. با توجه به لزوم تغییر در سبک زندگی خصوصاً در عرصه تغذیه در جهت تعالی زندگی از حیث مادی و معنوی مطالعه حاضر با هدف بررسی سبک زندگی اسلامی در بعد تغذیه صورت پذیرفته است. آنجایی که قرآن کتابی است کامل و تمامی دستورات مهم زندگی برای سالم و زیبا زیستن در این دنیا در آن نهاده شده، اهمیت ویژه‌ای به تغذیه در آن داده که نتایج آن به تفصیل در این بخش ارائه می‌گردد.

اهمیت تغذیه سالم از دیدگاه اسلام: نیاز انسان به غذا، مهم‌ترین و حیاتی‌ترین نیاز روزمره اوست که از تولد تا مرگ، وی را همراهی می‌کند و حتی انبیا و اولیاء الهی نیز از این قاعده مستثنا نیستند. مبدأ پیدایش غذا از جانب خداوند است که جهت تندرستی، تداوم حیات و توانمندی در انجام تکالیف به انسان عطا شده است. قریب به ۲۳۸ آیه قرآنی و ده‌ها روایت از معصومین (ع) بر اهمیت غذا و تغذیه دلالت می‌کنند.

رشد، طول عمر، تندرستی، آرامش اعصاب و روان، خلق و خوی و رفتار، توانمندی و قدرت، تکثیر نسل و تولیدمثل و ... همه به نوعی وامدار تغذیه سالم هستند. از این رو قریب به ۲۳۸ آیه قرآنی و دهها روایت معصومین (ع) در مورد غذا و تغذیه وارد شده است. همچنین نام گذاری پنجمین سوره قرآن به مائده (سفره غذایی)، از صفات خداوند، رزاق و سوگند خداوند به غذا (والتین والزیتون)، درخواست مائده آسمانی توسط حضرت عیسی و درخواست غذا توسط حضرت موسی (ع) هر کدام مهر تأییدی بر اهمیت غذا و تغذیه می باشند.

در فرهنگ اسلام به موارد زیادی مانند دقت در به دست آوردن، مصرف و انتخاب غذا (بقره آیه ۱۲۰، مائده آیه ۹۲ و عبس آیه ۲۰)، دوری از غذاهای ناپاک و حرام مانند خون، مردار و خوک (مائده آیه ۵)، نهی از پر خوری، استفاده از سبزیجات و میوهها، گوشت پرندگان و ماهی، پختن غذا، مختصر بودن غذای شب، همچنین خوب جویدن غذا، نخوردن غذای داغ، عجله نکردن هنگام غذا خوردن، شستن، دستها قبل و بعد از غذا و کم خوری سفارش شده است.

امروزه در علم پزشکی نیز توجه زیادی به امر تغذیه سالم می شود زیرا هرگونه انحراف از تغذیه سالم زنگ خطری برای ابتلا به بیماریها از جمله بیماریهای قلب و عروق، پرفشاری خون، دیابت، استئوپروز، سرطان و سوءتغذیه می باشد. داشتن تغذیه سالم و طبیعی و اجتناب از مواد افزودنی در تغذیه انسان از جمله روشهایی است که سلامت بدن هر فرد را در طول دوره زندگی تضمین می کند و خود، نشانه ای از سلامت تلقی می شود که مورد توجه اسلام و علم پزشکی می باشد.

تأثیرات مثبت تغذیه سالم از دیدگاه اسلام: خداوند بین تغذیه کافران و مؤمنان تفاوت قائل شده است. در مورد کافران می فرماید:

«وَالَّذِينَ كَفَرُوا يَتَمَتَّعُونَ وَيَأْكُلُونَ كَمَا تَأْكُلُ» توضیح آنکه حیوانات علف می خورند بی آنکه بدانند از کجا آمده، حلال است یا حرام؟ غصبی است یا مباح؟ کافران نیز غذا می خورند بی آنکه به رجس و پلیدی و حلال و حرام بودن آن توجه داشته باشند؛ لذا فرجام مشابهی دارند. ولی مؤمنان که به تأثیر اخلاقی و معنوی غذا توجه دارند، مقید به رعایت غذای پاکیزه و حلال می باشند. با توجه به پارهای از روایات آثار برخی غذاها بر اخلاق و رفتار آدمی به قرار زیر است: ۱. اعتدال در خوردن گوشت موجب خوش اخلاقی، اعتماد به نفس و شجاعت می شود و افراط در آن قساوت قلب می آورد. ۲. شیر، موجب صبوری، مهربانی، آرامش و ... می شود. ۳. عسل، رشد حافظه، صافی دل و شفا است. ۴. انگور، غم و اندوه و افسردگی را به شادابی تبدیل می کند. ۵. خرما، موجب صبر و حلم و بردباری می شود. ۶. زیتون، حافظه را تقویت می کند. ۷. سیب، موجب تقویت اعصاب و رنگ رخسار می گردد. بی تردید تغذیه سالم و منطبق با استانداردهای اسلامی نقشی بسزا در سلامت جسم و روح انسان دارد و او را در طی مسیر تکاملی اش یاری می دهد.

ملاک اسلامی در انتخاب غذا: ملاک در استفاده از مواد غذایی مطابق آموزه های دینی، غذای طیب، حلال و حسن در مقابل غذای رجس و خبیث، حرام و سوء دستگاه گوارش هماهنگی کامل دارد، اطلاق می شود. لقمه پاکیزه که وارد دهان می شود، تحت اراده خداوند، با اعمال هضم و جذب ترشحات دهان و معده به مواد لازم و مورد نیاز بدن تبدیل می گردد.

طیب یعنی سازگار، موافق، نیکو، شایسته و لذت‌بخش که در قرآن کریم به‌جز غذای حلال در مورد همسر خوب، زمین پاک، سخن شایسته، فرزند صالح، زندگی پاکیزه و شجره طیبه به‌کاررفته است.

در مقابل غذاهای طیب، حلال و حسن، غذاهای رجس و خبیث، حرام و سوء قرار گرفته که برای انسان ضرر و مفسده دارد. نه تنها سلامتی او را به خطر انداخته در خلق و خوی و ایمان او اثر منفی می‌گذارد.

در قرآن به **خوردن غذای طیب و حلال** سفارش شده و از غذاهای حرام و خبیث منع شده است: «یَسْئَلُونَكَ مَاذَا أُجِلَّ لَهُمْ قُلْ أُجِلَّ لَكُمْ الطَّيِّبَاتِ»؛ از تو (ای پیامبر) می‌پرسند چه چیز برای آنان حلال است؟ بگو: غذاهای پاکیزه برای شما حلال است «فَكُلُوا مِمَّا رَزَقَكُمُ اللَّهُ حَلَالًا طَيِّبًا وَ اشْكُرُوا نِعْمَتَ اللَّهِ إِنْ كُنْتُمْ إِيَّاهُ؛ پس از آنچه خدا روزی‌تان کرده است حلال و پاکیزه بخورید و شکر نعمت خدا را به‌جا آورید اگر او را می‌پرستید.» ولی غذای پلید برای کافران و ابزار دست شیطان معرفی شده است: «كَذَلِكَ يَجْعَلُ اللَّهُ الرَّجْسَ عَلَى الَّذِينَ لَا يُؤْمِنُونَ»؛ این‌گونه خداوند پلیدی را بر افرادی که ایمان نمی‌آورند قرار می‌دهد.

بنابراین طبق آموزه‌های دینی انسان می‌تواند با رعایت غذاهای حلال و حرام از هر نوع غذایی که پاکیزه و حلال است، اعم از غذای گوشتی، پروتئینی و غیر آن بهره‌برد و از غذاهای حرام، خبیث و مضر برای بدن، پرهیز کند. چون سلول‌های اعضا و جوارح، مانند مغز، قلب، کلیه، شش، دست‌وپا، چشم، گوش، مو، ناخن، پوست و... هرکدام نیازمند غذای خاص خود است که تأمین این‌ها از یک گروه غذایی مشکل است. قرآن انسان‌هایی را که برخی غذاها را بر خود حرام می‌کنند، سرزنش می‌کند و می‌فرماید: «قُلْ مَنْ حَرَّمَ زِينَةَ اللَّهِ الَّتِي أَخْرَجَ لِعِبَادِهِ وَ الطَّيِّبَاتِ مِنَ الرِّزْقِ» (اعراف آیه ۵۲)؛^{۸۹} بگو چه کسی زینت‌های الهی را که برای بندگان خود آفریده و روزی‌های پاکیزه را حرام کرده است؟

- گروه‌های غذایی از دیدگاه قرآن و اسلام:

۶. گوشت‌ها (پروتئین‌ها): از میان چهارپایان، گوشت گوسفند، گاو، شتر، آهو و برخی دیگر از حیوانات حلال است و گوشت چهارپایان درنده‌خو، دارای دندان‌تیز و چنگال و ناخن‌های تیز مانند شیر، پلنگ، روباه، کفتار، شغال، گربه و ... حرام است. همچنین گوشت چهارپایان حلال‌گوشتی که ذبح اسلامی نشده و یا مردار شده‌اند حرام است و از حیوانات دریایی، گوشت ماهی‌های پولک‌دار و میگو حلال است. گوشت پرندگان نیز حلال است جز پرندگانی که فاقد چینه‌دان و سنگدان و خار عقب پا هستند و یا مانند عقاب و کرکس دارای چنگال‌اند.

^{۸۹}(همان، ج ۴۴، ص ۲۸۶).

گوشت حیوانات حلال گوشت سرشار از پروتئین است که نیاز بدن را تأمین می‌کند و کمتر غذایی می‌تواند جایگزین آن شود. در آیات و روایات گوناگونی به خوردن گوشت سفارش شده است «واللنعم خلقها لکم ... و منها تاء کلون» (نحل آیه ۳) خداوند چهارپایان را برای شما آفرید ... و از گوشت آن‌ها می‌خورید.

۷. نان، غلات، حبوبات و دانه‌ها: در قرآن به دانه‌ها و غلات تحت عنوان «زرع و حب» اشاره شده است: «و هوالذی انشا... الزرع مختلفا اکل»^{۹۰}؛ و اوست خدایی که (برای شما) انواع زراعت را پدید آورد که با هم متفاوت‌اند؛ «فانبتنا فیها حبا»^{۹۱} در آن (زمین) دانه‌ها رویانندیم. دانه‌های غذایی، مایه اصلی تغذیه انسان و انواع حیوانات است. دانه‌هایی که اگر یک سال بر اثر خشک‌سالی قطع شود، قحطی و گرسنگی تمام جهان را فرا خواهد گرفت. تعبیر به «حَبًا» به‌صورت نکره یا دلیل بر اهمیت این ماده غذایی است و یا به تنوع دانه‌ها اشاره دارد. از میان دانه‌ها، گندم، کامل‌ترین و غنی‌ترین ماده غذایی است که جای بسیاری از غذاها را می‌گیرد.

۸. میوه‌ها و سبزی‌ها: در سوره عبس آیات ۲۳ تا ۵۲ به هشت نوع مواد غذایی گیاهی و نباتی پرداخته است که حاکی از اهمیت و اولویت نباتات و میوه‌ها در تغذیه انسان‌هاست. تأکید فراوان برخی آیات روی زمین و روئیدنی‌ها و تقدم میوه‌ها بر گوشت‌ها دلیل دیگری بر اولویت این گروه غذایی بر گوشت‌ها می‌باشد. همچنین ذکر مکرر خصوص میوه‌ها از میان غذاهای بهشتی، به خاطر اهمیت میوه‌ها در تغذیه و نقش آن‌ها در طراوت و شادابی و نشاط انسان و هضم و جذب آسان است که نه‌تنها از نظر علمی، بلکه در تجربه عمومی مردم نیز به اثبات رسیده است. میوه‌هایی چون انگور، انار، خربزه، خرما، سیب، انجیر و ... هر کدام از خواص زیادی برخوردارند که در روایات اسلامی به آن‌ها اشاره شده است مثلاً انار، موجب نورانیت قلب و دورکننده شیطان است، معده را پالایش می‌دهد، مقوی و نیروبخش است، غذا را هضم می‌کند و سبب اعتدال طبع می‌شود.

۹. شیر و لبنیات: شیر از غذاهای بهشتی است که در سوره نحل آیه ۲۲ و دیگر آیات به آن اشاره شده است. شیر یک غذای کامل و دارای خواص فراوانی است. شیر موجب استحکام استخوان‌ها، روئیدن گوشت، برطرف‌کننده ضعف و شفای هر دردی است که برای نوشیدن آن هیچ شرط سنی و اقلیمی وجود ندارد.

-فوائد روزه از نظر اسلام: قرآن کریم می‌فرماید: «یا ایها الذین آمنوا کتب علیکم الصیام کما کتب علی الذین من قبلکم لعلکم تتقون»^{۹۲} ای کسانی که ایمان آورده‌اید نوشته شد بر شما روزه همان‌طور که بر کسانی که پیش از شما وجود داشته‌اند نوشته شده بود شاید پرهیزگار گردید. روزه از نظر بهداشت کمک می‌کند به خشک‌کردن رطوبت‌های زیاد بدن، از میان بردن موانعی که در جهاز هاضمه و مجاری خون و غیره تدریجاً

^{۹۰}(انعام آیه ۱۰۱)

^{۹۱}(عبس آیه ۲۷)؛

^{۹۲}(سوره بقره آیه ۱۰۵)؛

وجود گرفته، تصفیه کردن خون و کمک کردن به معده و دستگاه‌های عمومی هضم و به سلامتی و تندرستی افراد کمک فراوانی می‌کند، رسوبات چربی را در شریان‌ها کاهش می‌دهد، از تصلب شرایین پیشگیری می‌کند و سموم و فضولات متراکم بدن را دفع می‌کند.

برخی از توصیه‌های اسلام در زمینه تغذیه سالم:

۶. **اجتناب از خوردن گوشت حیوانات حرام گوشت از نظر اسلام:** خداوند در قرآن مجید می‌فرماید: **الَّذِينَ يَتَّبِعُونَ الرَّسُولَ النَّبِيَّ الْأُمِّيَّ الَّذِي يَجِدُونَهُ مَكْتُوبًا عِنْدَهُمْ فِي التَّوْرَةِ وَالْإِنْجِيلِ يَأْمُرُهُمْ بِالْمَعْرُوفِ وَيَنْهَاهُمْ عَنِ الْمُنْكَرِ وَيُحِلُّ لَهُمُ الطَّيِّبَاتِ وَيُحَرِّمُ عَلَيْهِمُ الْخَبَائِثَ...**^{۹۳}

کسانی که از فرستاده (خدا)، پیامبر درس نخوانده، پیروی می‌کنند؛ آن پیامبری که صفات او را نزدشان در تورات و انجیل نوشته می‌یابند؛ درحالی که آنان را به کار پسندیده فرمان می‌دهد و آنان را از کار ناپسند منع می‌کند و برایشان خوراکی‌های پاکیزه را حلال می‌شمرد و پلیدی‌ها را بر آنان حرام می‌کند و همچنین در سوره مائده می‌فرماید: حرمت علیکم الميته و الدم و لحم الخنزیر و ما اهل لغير الله به و المنخنقه و الموقوده و المترديه و النطيحه و ما اكل السبع إال ما ذكيتم و ما ذبح علی النصب؛ برای شما مؤمنان گوشت مردار و خون و گوشت خوک و آن ذبیح‌های که به نام خدا کشته نشده همه حرام‌اند و نیز حرام است هر حیوانی که به خفه کردن و از بلندی افکندن و یا شاخ زدن به هم می‌میرند و نیز نیم‌خورده درندگان جز آنکه قبلاً تزکیه (ذبح) کرده باشید، حرام است و نیز آن را که برای بت‌ها می‌کشید. امروزه نیز علم به این نتیجه رسیده که پس از مرگ، میکروب‌ها و باکتری‌های روده، به خون و لثف وارد شده و شروع به نمو می‌نمایند. البته ابتدا باکتری‌ها (هوازی و غیر هوازی) تولید فساد می‌کنند، باکتری‌های هوازی با تجزیه و اکسیداسیون عناصر شیمیایی و گازهایی چون اسیدکربنیک، هیدروژن، سولفور و آمونیاک و ... تولید می‌نمایند. این طبقه باکتری‌ها ذاتاً تولید مسمومیت می‌نمایند، باکتری‌های هوازی از بیرون به روی اجساد مؤثرند. بعضی از حشرات خصوصاً انواع مگس‌ها در کار عفونت اثر مهمی دارند و در فساد آن‌ها کمک می‌نمایند و گوشت فاسد سخت‌ترین و خطرناک‌ترین مسمومیت را به انسان می‌دهد. این سموم باعث تولید عوارضی از قبیل التهاب معده و روده، تب زیاد، ناتوانی شدید، سرگیجه، التهاب مردمک، پائین افتادن مردمک چشم، ضعف و غش می‌شود.

۷. **عسل نوشیدنی سالم و شفا بخش:** سوره نحل، آیه ۲۹: **ثُمَّ كُلِي مِنْ كُلِّ الثَّمَرَاتِ فَاسْلُكِي سُبُلَ رَبِّكِ ذُلًّا يَخْرُجُ مِنْ بُطُونِهَا شَرَابٌ مُخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ ...**؛ سپس از همه محصولات بخور و راه‌های پروردگارت را فروتنانه بیما. از شکم‌هایشان نوشیدنی (عسل) بیرون می‌آید که رنگ‌هایش متفاوت است در آن برای مردم درمانی است.

سوره نحل آیه ۲۰ و ۲۹: «و أوحى ربك إلى النحل أن اتخذي من الجبال بيوتا و من الشجر و مما يعرشون ثم كلي من كل الثمرات فاسلکی سبل ربك ذلالا یخرج من بطونها شراب مختلف الوانه فيه شفاء للناس؛ و خداوند به زنبور وحی کرد که از کوه‌ها و درختان و سقف‌های رفیع منزل گیرد

^{۹۳} اعراف آیه ۱۳۷

سپس از میوه‌های شیرین و حلاوت گل‌های خوشبو تغذیه کند و راه پروردگارتان را به اطاعت پوید آنگاه از درون آن‌ها شربتی به رنگ‌های مختلف بیرون آید که شفای مردمان است.» در عسل مواد بسیاری وجود دارد که عمده‌اش از این‌قرار است: مواد معدنی: پتاسیم، آهن، فسفر، ید، منیزیم، سرب، منگنز، آلومینیم، مس، سولفور، کرومیوم، لیتیوم، نیکل، روی، اسمیوم، تیتانیم، سدیم، مواد آلی، مانیتها، صمغ، پولن، اسید الکتیک، اسیدفرمیک، اسیدمالیک، اسید تارتاریک، اسیدگزالیک، اسیدسیتریک، رنگ‌ها، روغن‌های معطر، مواد ازته.

مواد تخمیری: انورتاز، آمیلاز، کاتالاز، (پراکسیداز-لیپاز). عناصر دیگر

عسل: گلوکز، ساکارز، صمغ، دکسترین، موادالبومینوئید، سولفات‌ها، انورتین، اسیدفرمیک، آب. ویتامین: عسل دارای ویتامین‌های شش گانه A, E, K, B, C, D است. برخی قائل به وجود ویتامین PP در عسل هستند.

در پزشکی امروز نیز تأکید می‌گردد عسل یک ماده ضد عفونی‌کننده طبیعی و درعین‌حال نیروبخش می‌باشد؛ قندش یک قند بسیار خوبی است و مقوی قلب است و سبب بهبود وضع فشار مایعات بدنی است. کمی و زیادی فشارخون را علاج می‌کند، برای کبد بسیار نافع است و امراض کبد را معالجه می‌کند و اغتشاشات کبدی را اصلاح می‌نماید، مخصوصاً فواید زیادی در درمان یرقان دارد.

۸. خوردن میوه با غذا: خداوند در سوره واقعه و طور خوردن میوه را بر گوشت مقدم داشته است: « و فاکهه مما یتخیرون و لحم طیر مما یشتهون^{۹۴} و میوه خوش برگزینید و از گوشت مرغان که مایل هستید «و امددنا هم بفاکهه و لحم مما یشتهون»^{۹۵} و بر بهشتیان از هر نوع میوه و گوشت که مایل باشند بیفزاییم. خوردن میوه قبل از وعده‌های غذا دربرگیرنده فواید بهداشتی بسیاری است. میوه دارای مواد قندی ساده و سهل‌الهضمی است که به سرعت جذب بدن می‌شود؛ زیرا امعاء این مواد قندی ساده را در مدت بسیار کوتاهی که از چند دقیقه تجاوز نمی‌کند، جذب می‌نماید و موجب برطرف شدن عوارض گرسنگی و نیاز بدن به مواد قندی می‌شود.

۹- میوه‌های بهشتی: در قرآن مجید به برخی از میوه‌های بهشتی (انار، سیب، به، انگور و خرما، زیتون و انجیر) اشاره شده است.

انار: خوردن انار باعث تقویت قوه باه و نیکویی رخسار کودک است. اینکه انار در شستشوی خون مؤثر است، به خاطر وجود پتاسیم و منیزیم است و چون فعالیت سلول‌های کبد را زیاد می‌کند در احتقان کبد مؤثر بوده و در رفع اوره و کلسترول و دفع سموم و تعادل مایعات بدن به‌خصوص خون نقش مهمی دارد. انار، ضد سرماخوردگی است. انار به‌عنوان مفرح استفاده می‌شود. انار بهتر است قبل از غذا میل شود تا اشتها را باز کند. املاح آب انار چون به‌صورت ترکیب با مواد آلی است زود جذب‌شده و در درمان راشیتیس و کم‌خونی و ضعف اعصاب و تقویت عمومی بدن مؤثر است. اسید تارتاریک (که در انار به‌اندازه کافی موجود است) ترشحات لوزالمعده را زیاد کرده، قندهای اضافی را سوزانده و در نتیجه دیاستازهای مربوطه،

^{۹۴}(واقعه، آیه ۲۱ و ۲۸)؛

^{۹۵}(طور، آیه ۲۲)؛

کار هضم را آسان می‌سازد. طبق تجزیه‌ای که بر روی انار صورت گرفته واضح گردیده است که مصرف انار کمک به اصلاح کبد، معده، روده‌ها و خون می‌کند در نتیجه دیگر برای دهان بوی بدی باقی نخواهد ماند.

سیب: سیب، دهان را ضد عفونی می‌کند، اسید اوریک و دیگر سموم را که جمع شده‌اند حل کرده و غده‌های بزاق دهان و ترشحات اسید معده را تقویت می‌کند. به این جهت سیب برای اشخاصی که در یکجا نشسته‌اند و حرکت نمی‌کنند مفید است. سیب برای امراض حصبه‌ای، اسهال، ورم امعاء بسیار نافع است و همچنین برای کوه‌گرفتگی، دریازدگی و هوازدگی و ویا زنده‌ای آستن حربه‌ای برنده است. سیب برای مبتلایان به مرض مفاصل زیاد تجویز می‌شود، سنگ‌های کلیه را دفع می‌نماید، به وسیله املاح خود، آلبومین غذا و نسوج را از بین می‌برد و همکاران نیز در بررسی میزان ترکیبات بیوشیمیایی و نقش تغذیه‌ای مواد غذایی موجود در قرآن بیان داشته‌اند که با توجه به اطلاعات امروزی می‌توان نقش مواد غذایی ذکر شده در قرآن در حفظ و ارتقاء سلامتی و پیشگیری از بعضی بیماری‌ها را توضیح داد. نظر به اینکه اسلام انسان را موظف به حفظ سلامتی خود کرده و آن را به‌عنوان یک تکلیف مطرح نموده است، احتمالاً مواد غذایی ذکر شده در قرآن دارای ارجحیت‌های بیشتری نیز می‌باشند. مثلاً طبق آخرین اطلاعات، از بین روغن‌های نباتی، روغن زیتون به علت داشتن اسیدهای چرب ۹ زیاد، نقش بسیار مهمی در پیشگیری از بیماری‌های قلبی - عروقی دارد و از این لحاظ متمایز می‌باشد.

علم جدید و تغذیه: رشد هزینه‌های دارو و فرآیند درمان یکی از مشکلات طاقت‌فرسای افراد در اجتماعات کنونی است؛ به طوری که مسئولان ذی‌ربط در صدد مبارزه با آن برآمده و به دنبال راهکارهای مناسب برای پیشگیری از بیماری‌ها هستند. یقیناً توجه به مسئله سبک زندگی و تغذیه بهترین راهکار برای پیشگیری از بروز بیماری‌های جدی است چراکه گسترش بیماری‌ها نه فقط باعث رنج فرد و اطرافیان او می‌شود بلکه از نظر اقتصادی نیز آسیب‌هایی جدی بر پیکره اقتصادی کشور وارد می‌کند زیرا نیروهای انسانی به‌عنوان محور توسعه هر کشور شناخته می‌شوند. برای مثال شیوع پدیده چاقی در بین نیروهای فعال جامعه تا حد بالایی از بارآوری و کارایی آن‌ها می‌کاهد. سرطان معده یکی از شایع‌ترین سرطان‌ها در ایران است که به گفته متخصصان تغذیه ابتلا به این بیماری در بسیاری از موارد با مواد غذایی مصرفی در ارتباط است.

تغذیه مناسب علاوه بر تأثیر در پیشگیری از سرطان، می‌تواند در درمان سرطان نیز مؤثر باشد، حدود ۵۳ تا ۸ درصد از شایع‌ترین سرطان‌ها، به‌خصوص سرطان‌های دستگاه گوارش ناشی از نوع الگوی غذایی است و می‌توان گفت بیش از یک‌سوم سرطان‌ها به‌طور مستقیم از مواد غذایی نشأت می‌گیرد. مواد غذایی مصرفی و همچنین سبک زندگی که در سال‌های اخیر در پیش گرفته‌ایم دو عامل اصلی ابتلا به سرطان و افزایش این بیماری است. زندگی پرشتاب این روزها سبب تغییر سنت‌ها و الگوی غذایی شده است و تغذیه سنتی سالم جای خود را به استفاده از غذاهای فرآوری شده، آماده و مملو از اسانس‌ها و مواد نگه‌دارنده داده است.

-تغذیه سالم از دیدگاه سازمان بهداشت جهانی داشتن یک رژیم غذایی سالم و کامل یعنی غذایی که ویتامین‌های کافی و سبزی‌ها و میوه‌ها را داشته باشد و همچنین املاح مورد نیاز را از طریق مواد غذایی مثل گوشت، شیر، غلات و حبوبات به‌طور کافی دریافت کند. این چنین رژیم غذایی

موجب افزایش قدرت سیستم ایمنی بدن نمیشود و شادابی و طراوت پوست را به همراه خواهد داشت. رژیم غذایی سالم موجب حفظ تناسب بدن و دوری انسان از انواع بیماری‌ها شامل دیابت، افزایش کلسترول و تری گلیسیرید و بیماری‌های قلبی، عروقی می‌شود. لازم به ذکر است گرچه تعریف یکسان برای یک تغذیه سالم و صحیح در جهان وجود ندارد اما سازمان بهداشت جهانی WHO تغذیه سالمی به شکل زیر توصیه کرده و می‌گوید رژیم غذایی که نزدیک به حالت زیر باشد یک رژیم غذایی سالم محسوب می‌گردد:

۱- کربوهیدرات‌ها (عمدتاً نشاسته و قند طبیعی) باید ۳۳ تا ۳۷ درصد رژیم غذایی را تشکیل دهد.

۲- قند تغلیظ شده (مانند شیرینی‌ها) باید کمتر از ۱۸ درصد را تشکیل دهد.

۵- رژیم غذایی روزانه باید شامل ۱۸ تا ۱۳ درصد مواد پروتئینی باشد.

۰- چربی باید به ۱۳ تا ۵۸ درصد محدود بماند و سهم چربی اشباع‌شده باید زیر ۱۸ درصد کل رژیم غذایی باشد.

۳- نمک باید به کمتر از ۳ گرم در روز محدود بماند.

۲- میزان مصرف سبزیجات و میوه‌ها باید روزانه حدود ۸۸ گرم باشد.

این سازمان عنوان می‌کند افزایش فعالیت جسمانی برای سلامتی لازم است و تمامی مردم باید روزانه حداقل یک ساعت فعالیت جسمانی داشته باشند.

- رژیم غذایی سالم از دیدگاه پزشکی: رژیم غذایی سالم از دیدگاه پزشکی، رژیمی است که به حفظ و بهبود سلامت عمومی بدن کمک می‌کند. رژیم غذایی سالم مواد مغذی لازم، مایعات کافی، آمینواسید و اسیدهای چرب لازم، ویتامین‌ها و مواد معدنی کافی و همچنین کالری لازم را برای بدن فراهم آورد. رژیم غذایی سالم نیازهای اساسی بدن را بدون اینکه فرد را دچار اضافه‌وزن و بیماری نماید فراهم می‌کند. همچنین رژیم غذایی سالم به همراه ورزش می‌تواند خطر ابتلا به بیماری‌هایی از جمله چاقی، بیماری‌های قلبی، دیابت نوع ۲، فشارخون بالا و سرطان را در فرد کاهش دهد.

-هرم غذایی سالم از دیدگاه علم پزشکی: هرم غذایی از دیدگاه علم پزشکی امروز شامل موارد زیر می‌باشد: ۱. میوه و سبزیجات، ۲. مواد غذایی نشاسته دار، ۳. گوشت، ماهی، تخم‌مرغ و حبوبات، ۴. شیر و لبنیات، ۵. غذاهای حاوی شکر و چربی.

معمولاً افراد میزان زیادی کالری، چربی، شکر و نمک مصرف کرده و میزان کمی سبزی و میوه و فیبر می‌خورند. هرچند وجود چربی و قند برای تأمین انرژی در بدن حیاتی است، اما برای تأمین آن نیازی به مصرف خوردنی‌ها و نوشیدنی‌های پر از چربی و قند نیست.

۶. میوه‌ها و سبزیجات: میوه‌ها و سبزیجات منابع حیاتی ویتامین و مواد معدنی هستند. توصیه شده که افراد در روز، پنج وعده میوه و سبزی میل کنند. تحقیقات نشان می‌دهد که افرادی که در روز حداقل پنج وعده میوه و سبزیجات می‌خورند، خطر بیماری‌های قلبی، سکتة مغزی و بعضی از انواع سرطان در آن‌ها کاهش می‌یابد.

۷. مواد غذایی نشاسته دار: همچون نان، برنج، سیب‌زمینی و ماکارونی. تا آنجا که می‌توانید از غلات کامل استفاده نمایید و سیب‌زمینی را برای جذب فیبر بیشتر با پوست میل کنید. ۸. گوشت، ماهی، تخم‌مرغ و حبوبات: این نوع از خوراکی‌ها منابعی غنی از پروتئین که برای رشد و ترمیم بدن لازم است، هستند.

همچنین این خوراکی‌ها منابع خوبی برای سایر ویتامین‌ها و مواد معدنی می‌باشند. گوشت منبعی غنی از ویتامین‌ها و مواد معدنی همچون، روی، ویتامین‌های گروه B و آهن است. سعی کنید برای مصرف گوشت از تکه‌های نازک و کم‌چربی گوشت قرمز و سفید استفاده کنید و همیشه گوشت را کامل بپزید.

ماهی یکی دیگر از منابع غنی پروتئین محسوب می‌شود و شامل تعداد زیادی ویتامین و مواد معدنی است. ماهی‌های چرب، منبعی غنی از اسیدهای چرب امگا ۵ هستند. سعی کنید در هفته حداقل دو وعده ماهی مصرف کنید.

تخم‌مرغ، آجیل و دانه‌ها نیز یکی دیگر از منابع غنی پروتئین می‌باشد. آجیل یکی از بهترین جایگزین‌های تنقلات اشباع‌شده از چربی هستند و سرشار از فیبر می‌باشند، با این حال به دلیل میزان بالای چربی آن‌ها، سعی کنید میزان مناسب و کمی آجیل مصرف کنید.

۹. شیر و لبنیات: شیر و سایر محصولات لبنی چون ماست و پنیر یکی دیگر از منابع خوب پروتئین و کلسیم هستند. برای حفظ سلامتی خود سعی کنید از انواع شیر و لبنیات کم‌چربی استفاده کنید.

۹. چربی و شکر: چربی و شکر هر دو منابع تأمین انرژی بدن هستند، اما زمانی که ما زیاد از آن‌ها استفاده کنیم، باعث جذب انرژی بیشتر از آنچه نیاز داریم شده و در نتیجه چاق می‌شویم. چاقی می‌تواند خطر ابتلای ما به دیابت نوع ۲، بیماری‌های قلبی، سکتة مغزی و انواع خاصی از سرطان را افزایش دهد. چربی‌ها از دو نوع چربی اشباع‌شده و چربی اشباع‌نشده تشکیل می‌شوند. چربی‌های اشباع‌شده در خوراکی‌هایی چون، پنیر، سوسیس، کره، کیک، بیسکویت و شیرینی یافت می‌شوند. این نوع چربی می‌تواند باعث افزایش کلسترول خون شده و در نتیجه خطر بیماری قلبی را به همراه داشته باشد؛ اما چربی‌های اشباع‌نشده، چربی‌هایی هستند که می‌توانند باعث کاهش کلسترول خون شده و اسیدهای چربی را که ما برای حفظ سلامتی بدن به آن احتیاج داریم تأمین کنند. ماهی‌های چرب، آجیل‌ها و دانه‌ها، روغن‌زیتون منابع این نوع چربی می‌باشند. برای حفظ سلامتی باید مصرف چربی‌های اشباع‌شده را کاهش داده و به جای آن‌ها از مقادیر کمی چربی اشباع‌نشده استفاده شود.

رژیم غذایی سالم از نظر سازمان بهداشت جهانی: سازمان بهداشت جهانی (WHO) پنج نکته زیر را در رابطه با رژیم غذایی سالم اعلام می‌کند:

۱. تقریباً به اندازه‌ای که بدنتان کالری مصرف می‌کند، کالری و انرژی دریافت کنید.
۲. مصرف غذاهای گیاهی، از جمله میوه‌ها، سبزیجات، حبوبات، غلات سبوس‌دار و آجیل را افزایش دهید.
۳. مصرف چربی‌ها را محدود کرده و در هنگام مصرف به جای چربی‌های اشباع‌شده و ترانس از انواع چربی‌های اشباع‌نشده استفاده کنید.
۴. مصرف قند و شکر را در برنامه غذایی خود محدود نمایید.
۵. میزان نمک و سدیم دریافتی بدنتان را محدود کرده و هنگام مصرف نمک از یددار بودن آن اطمینان حاصل رژیم غذایی سالم از نظر دانشکده بهداشت عمومی

هاروارد: دانشکده بهداشت عمومی هاروارد ۱۸ توصیه را برای داشتن رژیم غذایی سالم می‌نماید که برخی از آن به شرح زیر است:

- استفاده از انواع خوب کربوهیدرات همچون غلات کامل، سبزیجات، میوه‌جات و حبوبات و عدم استفاده از مصرف نان سفید، برنج سفید، شیرینی و نوشابه‌های شکردار.
- برای دریافت پروتئین کافی از منابعی چون ماهی، ماکیان، آجیل و حبوبات استفاده کنید و سعی به اجتناب از گوشت قرمز نمایید.
- غذاهایی که دارای چربی سالم هستند، همچون روغن‌های گیاهی، آجیل و ماهی را انتخاب نمایید و مصرف چربی‌های ترانس و اشباع‌شده را کاهش دهید.
- یک رژیم غذایی پر فیبر که شامل غلات کامل، سبزیجات و میوه است، انتخاب نمایید.
- بیشتر میوه و سبزیجات بخورید، هرچه این میوه‌ها و سبزیجات رنگارنگ‌تر و متنوع‌تر باشند، بهتر است.
- کلسیم بسیار مهم است، اما شیر بهترین منبع آن نیست. منابع خوب کلسیم شامل، کلم‌ها، بوک چوی، شیر سویای غنی‌شده، لوبیای پخته و مکمل‌های دارای کلسیم و ویتامین D هستند.
- بهترین منبع تأمین مایعات بدن آب است. از مصرف نوشیدنی‌های شکردار و نوشابه‌ها خودداری کرده و مصرف آب‌میوه و شیر را محدود نمایید.
- نوشیدنی‌های انرژی‌زا فقط به افرادی که ورزش کرده و بدنشان به آن نیاز دارد توصیه می‌شود.
- مصرف نمک را محدود کرده و به جای غذاهای آماده از غذاهای تازه استفاده نمایید.
- مصرف روزانه مولتی‌ویتامین و ویتامین D می‌تواند مفید باشد.

حجاب

اسلام با مسئله‌ی حجاب برخورد حکیمانه‌ای کرده است، حجاب را وارد زندگی زن و مرد مسلمان کرده و حد و حدودی برای آن تعیین کرده است که نباید از آن تخطی شود و افراط و تفریط نیز لزومی ندارد. حجاب، ارزشی است منطبق با طبیعت انسان. برهنگی و حرکت به سمت اختلاط هر چه بیشتر دو جنس با یکدیگر و افشاء شدن این‌ها در مقابل یکدیگر، یک حرکت خلاف طبیعی و خلاف خواست انسانی است. شرع مقدس اسلام هم برای این حدودی را معین و مشخص کرده و کسانی که معتقد و مؤمن هستند، نمی‌شود که این‌طوری با حجاب برخورد کنند. البته ممکن است کسانی بی‌خبر و بی‌اطلاع باشند؛ بایستی این‌ها را با حجاب آشنا کرد.

در زمان‌های گذشته قبل از اسلام، زنان اشراف و اعیان حجاب داشتند و سروسبورت و گردن و بدن خود را می‌پوشاندند و این نشانه‌ی ارزش و مقام بالاتر آن‌ها نسبت به زن‌های قشرهای پایین‌تر جامعه بود؛ اسلام آمد و گفت این ارزش و تکریم مخصوص همه‌ی زنان است.

در جامعه‌ی اسلامی زن دارای ارزش و شخصیت ویژه‌ای است و حجاب مظهر این شخصیت و حرمت اوست. در واقع حجاب، محبت در عرصه‌ی اجتماعی و نوعی محبت حقوق بشری و نه برابر است که اسلام واجب نموده است و از این طریق موجب حفظ کانون خانواده و آرامش روانی زن و مرد شده است.

مسئله حجاب، به معنای مزوی کردن زن نیست. اگر کسی چنین برداشتی از حجاب داشته باشد، برداشتش کاملاً غلط و انحرافی است. (دی‌ماه ۱۳۶۸)

حجاب موجب تکریم آن‌کسی است که در حجاب است و زن مسلمان از ارزش وجودی بالایی برخوردار است و این باعث می‌شود او نگذارد که به خاطر زیبایی‌های جسمی که خداوند با او داده و از او خواسته که آن‌ها را پنهان کند، دیگران به او توجه کنند؛ این موجب سبکی او می‌شود و او را بی‌عزت و کم‌ارزش می‌کند.

نگاه عمومی به زن که در فرهنگ غربی نهادینه شده، نگاه غلطی است؛ نگاه ابزاری است، نگاه اهانت‌آمیز است. از نظر غرب، علت اینکه شما نباید توی چادر باشید، نباید حجاب داشته باشید، این نیست که آزادباشید. شما دارید می‌گویید من با حجاب هم آزادی دارم. او چیز دیگری مورد نظرش است؛ زن را برای نوازش چشم مرد، برای بهره‌وری نامشروع مرد، می‌خواهند به شکل خاصی در جامعه ظاهر بشود. این، بزرگ‌ترین اهانت به زن است؛ حالا ولو با چندین لُفّاف تعارف‌آمیز این را بپوشانند و اسم‌های دیگری رویش بگذارند. (مهر ۱۳۸۸). حجاب به معنای مانع و فاصله بین زن و مرد است. این مانع نیاز است زیرا زن‌ها نیمی از جامعه را تشکیل می‌دهند و همراه مردان مشکلات را حل می‌کنند، خانواده‌ها را اداره می‌کنند و فرزندان‌شان را تربیت می‌کنند. پوشش به‌هیچ‌عنوان مانع حرکت و بالندگی زن نمی‌شود بلکه باعث می‌شود او بتواند در جامعه حضور فعال داشته باشد و در عرصه‌های فرهنگی، سیاسی و... ظاهر شود؛ آن‌هایی که بی‌بندوباری و برهنگی زن را تبلیغ می‌کنند می‌خواهند او را به آن دسته از کارهایی سرگرم می‌کنند که مانع تکامل و پیشرفت و حرکت روبه‌جلو زن شوند.

پوشش زن به او امنیت می‌دهد و همچنین موجب امنیت مردان و جوانان جامعه نیز می‌شود و کسانی که تبلیغ برهنگی زن را می‌کنند می‌خواهند این امنیت را اول از خودزن و سپس از مردان و جامعه بگیرند.

برخی می‌گویند حجاب و عفاف چه ربطی به یکدیگر دارند؟ خیلی‌ها پوشش مناسبی ندارند ولی باحیا هستند و برعکس، این‌ها دو مسئله‌ی جدا از هم هستند، عفت و حیا جز آن دسته از مسائل وجودی انسان نیستند که از آسیب‌های خارجی و تهاجم در امان باشد بلکه موردتهاجم قرار می‌گیرد و حجاب یکی از راه‌های حفظ عفت و حیا می‌باشد.

اسلام در باب حجاب، نوع پوشش را تعیین نکرده است بلکه مقصود این است که دیدار زن و مرد و ملاقات طبیعی آن‌ها به‌صورت روزمره، تبدیل به یک عامل تحریک نشود.

مسئله حجاب، مسئله‌ای است که اگرچه مقدمه‌ای است برای چیزهای بالاتر، اما خود یک مسئله ارزشی است. ما که روی حجاب این قدر مقیدیم، به خاطر این است که حفظ حجاب به زن کمک می‌کند تا بتواند به آن رتبه‌ی معنوی عالی خود برسد و دچار آن لغزشگاه‌های بسیار لغزنده‌ای که سر راهش قرار داده‌اند، نشود. باید توجه کنید که هیچ بحثی در این زمینه‌های مربوط به پوشش زن، از هجوم تبلیغاتی غرب متأثر نباشد؛ اگر متأثر از آن شد، خراب خواهد شد. مثلاً بیاییم با خودمان فکر کنیم که حجاب داشته باشیم، اما چادر نباشد؛ این فکر غلطی است. نه این که من بخواهم بگویم چادر، نوع منحصر است؛ نه، من می‌گویم چادر بهترین نوع حجاب است؛ یک نشانه‌ی ملی ماست؛ هیچ اشکالی هم ندارد؛ هیچ منافاتی با هیچ نوع تحرکی هم در زن ندارد. اگر واقعاً بنای تحرک و کار اجتماعی و کار سیاسی و کار فکری باشد، لباس رسمی زن می‌تواند چادر باشد و - همان‌طور که عرض کردم - چادر بهترین نوع حجاب است. (دی‌ماه ۱۳۷۰)

بحث‌هایی که در باب پوشش زن می‌شود، بحث‌های خوبی است که انجام می‌گیرد؛ منتها باید توجه کنید که هیچ بحثی در این زمینه‌های مربوط به پوشش زن، از هجوم تبلیغاتی غرب متأثر نباشد؛ اگر متأثر از آن شد، خراب خواهد شد. مثلاً بیاییم با خودمان فکر کنیم که حجاب داشته باشیم، اما چادر نباشد؛ این فکر غلطی است. نه این که من بخواهم بگویم چادر، نوع منحصر است؛ نه، من می‌گویم چادر بهترین نوع حجاب است؛ یک نشانه‌ی ملی ماست؛ هیچ اشکالی هم ندارد؛ هیچ منافاتی با هیچ نوع تحرکی هم در زن ندارد. اگر واقعاً بنای تحرک و کار اجتماعی و کار سیاسی و کار فکری باشد، لباس رسمی زن می‌تواند چادر باشد و - همان‌طور که عرض کردم - چادر بهترین نوع حجاب است.

البته می‌توان محجبه بود و چادر هم نداشت؛ منتها همین‌جا هم بایستی آن مرز را پیدا کرد. بعضی‌ها از چادر فرار می‌کنند، به خاطر این که هجوم تبلیغاتی غرب دامن‌گیرشان نشود؛ منتها از چادر که فرار می‌کنند، به آن حجاب واقعی بدون چادر هم رو نمی‌آورند؛ چون آن را هم غرب موردتهاجم قرار می‌دهد!

شما خیال کرده‌اید که اگر ما چادر را کنار گذاشتیم، فرضاً آن مقنعه‌ی کدایی و آن لباس‌های «و لیضربن بخمرهنّ علی جیوبهنّ» و همان‌هایی را که در قرآن هست، درست کردیم، دست از سر ما برمی‌دارند؟ نه، آن‌ها به این چیزها قانع نیستند؛ آن‌ها می‌خواهند همان فرهنگ منحوس خودشان

عیناً اینجا عمل بشود؛ مثل زمان شاه که عمل می‌شد. در آن زمان، زن اصلاً پوشش و حجابی نداشت؛ حتی در اینجاها وقتی نوبت به این کارها می‌رسد، بی‌بندوباری خیلی بیشتر هم می‌شود؛ کما این که در زمان شاه، بی‌بندوباری‌ای که در همین شهر تهران و بعضی دیگر از شهرهای کشور ما بود، از معمول شهرهای اروپا بیشتر بود! زن معمولی در اروپا، لباس و پوشش خودش را داشت؛ اما در اینجا آن‌طوری نبود. آن‌طور که دیده بودیم و شنیده بودیم و می‌دانستیم و مناظری که از آن وقت الآن جلوی نظر من هست، انسان واقعاً حیرت می‌کند که چرا بایستی این‌گونه بشود؛ کما این که در خیلی از کشورهای متأسفانه عقب‌مانده‌ی مسلمان و غیرمسلمان هم همین‌طور است؛ بنابراین، باید به‌دقت و با نهایت کنجکاوی و بدون اغماض، مسائل ارزشی را رعایت کرد^{۹۶}

ای زندگی می‌گذرد، لذات و سختی‌هایش همه به طرفه‌العینی می‌گذرد. شما در دوره‌ی جوانی این حرف را درست نمی‌فهمید. انسان در دوران جوانی خیال می‌کند دنیا ثابت است، ساکن است، همیشه همین‌جور است؛ به سن ما که رسیدید، یک نگاه می‌کنید می‌بینید که دنیا عجب سریع می‌گذرد، چشم به هم بزیند، گذشته. خب آن طرف: «ان الدار الآخرة لهی حیوان» زندگی و حیات، آنجاست. «ذلک تاذی بيشرالله بعباده» بشارت‌های الهی هم آنجاست.

هم برای آنجا هم برای حفظ عزت کشور و پیشرفت کشور، وضع حجاب را، وضع عفاف را، وضع تقیدات و پایبندی را خانم‌ها باید مراقبت کنند؛ این وظیفه است. خودنمایی و جلوه فروشی یک لحظه است؛ درحالی که ملاحظه‌ی عفاف، ملاحظه در رفتار و حرکات بانوان، اگر چنانچه سختی هم داشته باشد، سختی کوتاهی است اما آثارش، آثار عمیق و ماندگاری است.

خود خانم‌ها باید مراقبت کنند. مسئله‌ی حجاب را، مسئله‌ی عفاف را، وظیفه‌ی آن‌هاست، افتخار آن‌هاست، شخصیت آن‌هاست^{۹۷}

حجاب در هر شکلی که باشد موجب شخصیت زن مسلمان است و به معنای پوشاندن موها و سر و گردن و کل بدن زن می‌باشد، البته صورت و دودست را بسیاری از فقها مستثنا می‌دانند و برخی هم مستثنا نمی‌دانند و آن‌هایی نیز که مستثنا می‌دانند در مواردی است که صورت بدون آرایش و ساده باشد، این هم معنای حجاب^{۹۸}

مقصود اصلی پوشش است و اگر قرار است کسی چادر نازک بپوشد و آرایش صورت داشته باشد، حجاب شد این؟ پس شما نروید روی حجاب چادر که آن جواری هم تویش است بروید روی حساب حجاب، زن باید پوشیده باشد.

حجاب برتر که شما اشاره کردید- که مراد همین چادر ایرانی خود ماست- حقیقتاً حجاب برتر است، هیچ تردیدی در این نباید داشت.

^{۹۶}. (بیانات در دیدار اعضای شورای فرهنگی، اجتماعی زنان - ۴/۱۰/۱۳۷۰)

^{۹۷}. (در جمعی از مداحان سراسر کشور ۲۳/۲/۹۱)

^{۹۸}. (در خطبه‌های نماز جمعه ۱۷/۵/۶۵)

البته من هیچ وقت نگفتم که چادر را درجایی اجباری کنند اما همیشه گفته‌ام که چادر یک حجاب ایرانی است و زن ایرانی این را انتخاب کرده و خوب حجابی هم هست و می‌تواند کاملاً حفاظ حجاب داشته باشد. حالا بعضی‌ها هستند که از هرچه ایرانی و خودی است ناراحت‌اند و دلشان را میزند و دلشان می‌خواهد سراغ چیزهایی بروند که از خودی بودن دورتر است! به هر حال اگر حجاب را حفظ کنند باز هم خلاف شرعی انجام نداده‌اند، منتها چیز بهتری را از دست داده‌اند.

حجاب فقط مخصوص دختران و زنان مسلمان نمی‌باشد بلکه مردان مسلمان نیز باید با پوشش مناسب و شایسته در محل کار و جامعه حضور پیدا کنند و نگاهشان را حفظ کنند.

اینکه برخی افراد به کشورهای خارجی می‌روند و لباس می‌خرند یا برایشان از آنجا لباس می‌فرستند و مدام لباس‌های مارک غیر ایرانی می‌پوشند، این ترویج فرهنگ غربی است، چه کسی گفته هر چیزی را که غرب طراحی و تبلیغ کند بهتر است؟ چه کسی گفته ما الگوی زیبایی نداریم؟ هنرمندان و طراحان لباس خود کشورمان باید اهتمام بورزند و لباس ایرانی مناسب برای زنان و مردان ایرانی بر اساس سنت‌های زیبا و اصیل ایرانی خودمان طراحی کنند؛ شاید چیزی که ما طراحی کنیم و می‌پسندیم واقعاً زیباتر باشد.

سیاست

مفهوم سبک زندگی از جمله مفاهیمی است که به‌کارگیری آن می‌تواند گویای واقعیت پیچیده رفتارها و نگرش‌های فرهنگی و اجتماعی جامعه باشد. در تعاریفی که از سبک زندگی از منظر بزرگان علم جامعه‌شناسی بیان می‌گردد این‌گونه مطرح می‌شود که سبک زندگی مجموعه رفتارها و الگوهای کنش‌های فرد که معطوف به ابعاد هنجاری و معنایی زندگی اجتماعی باشد و کم و کیف نظام باورها و کنش‌های فرد را نمایندگی نماید. بی‌شک این تعریف اشاره‌ای به جایگاه حاکمیت سیاسی در حوزه‌های هنجار آفرین از یک‌سو و نقش‌آفرینی آن در حمایت‌های خاص از الگوها و سبک‌های رفتاری، فرهنگی و هنجاری از سوی دیگر است.

فلسفه شکل‌گیری حاکمیت سیاسی بر محور ارزش‌های اسلامی، دربرگیرنده متغیرهای اساسی در دو بعد کالبدی و روانی، شکل ساخت‌یافته‌ای به نام دولت است که همواره تأثیرگذاری قابل به‌عرضی در تمام حوزه‌های فردی و جمعی زندگی افراد جامعه از خود به‌جا می‌گذارد. تأثیرگذاری‌های محسوس و غیر محسوس نهادی عمومی که قدرت یافته از مفهوم حاکمیت مردم است که در تعبیری علمی نه عامیانه از آن به‌عنوان دولت یاد می‌کنیم، به‌قدری در جامعه نمود پیدا می‌کند که هرگونه اهمال، تأثیری قابل‌توجه در الگوها و سبک‌های زندگی افراد جامعه از خود بر جای می‌گذارد. اینجاست که پیوندی عمیق بین الگوهای سبک زندگی افراد جامعه با شیوه سیاست‌گذاری حاکمیت سیاسی شکل می‌گیرد که اساس تحلیل ما را شکل می‌دهد.

از منظر دانش سیاست‌گذاری، مفهوم حاکمیت سیاسی در بعد عملی به حوزه‌های اجتماعی، فرهنگی، اقتصادی و زیر بنایی ورود پیدا می‌کند و بر این مبنا با صرف درآمدهای عمومی در حوزه‌های نامبرده، تأثیرات بلندمدت و پایداری در فرایند زندگی مردم از خود برجای می‌گذارند. حاکمیت سیاسی به‌واسطه غلبه‌ای که بر کلیات حیات اجتماعی شهروندان در ابعاد مدیریتی و حکومتی دارد می‌تواند به حوزه‌هایی همچون الگوهای مصرف، تولید، پوشش، تغذیه، رفاه، آموزش، کسب‌وکارهای اقتصادی و مواردی دیگر ورود مستقیم پیدا کرده و شیوه‌های زندگی اجتماعی افراد جامعه را تحت تأثیر عملکرد خود قرار دهد... شیوه‌هایی که ما از آن به‌عنوان سبک زندگی یاد می‌کنیم.

شرح مقدمه مذکور اشاره‌ای به جایگاه نظام سیاست‌گذاری در الگوهای زندگی اجتماعی شهروندان و اثبات مختصری از آن بود، اما پرسش اساسی این است که یک حاکمیت سیاسی‌ای که برآمده از حاکمیت مردم و ارزش‌ها و باورهای دینی، اسلامی آن‌هاست چگونه می‌بایست سیاست‌گذاری کند که با ملزومات، قابلیت‌ها و محدودیت‌های جامعه و الگوی پیشرفت آن هماهنگ باشد؟ چه سیاست‌ها و اقداماتی را در اولویت تصمیم‌گیری خود قرار دهد که معطوف به نیازها و ضرورت‌های اساسی جامعه باشد؟

نگاهی به الگوهای زندگی و مصرف در ایران نشان می‌دهد که استانداردهای زندگی در ایران مغایرت‌های اساسی با سطح جهانی دارد. عموماً پیروی از سبک زندگی سالم در میان خانواده‌های ایرانی جایگاه چندانی ندارد. سرانه مصرف کالاهای غیرضروری در ایران به‌مراتب بیشتر از سطح استانداردهای جهانی و مصرف کالاهای اساسی و موردنیاز پایین‌تر از آن است و این تأثیر فراوانی در سلامت روانی و جسمی جامعه دارد لذا

وظیفه‌ی حاکمیت سیاسی با الگوهای اسلامی به مراتب سنگین‌تر از دیگر نظام‌های سیاسی موجود در جهان که تعبیر هابزی، ماکیاولیستی و مارکسیستی از سیاست دارند، می‌باشد.

به عقیده مقام معظم رهبری، اساس مفهوم پیشرفت در ایجاد یک تمدن اسلامی، پیشرفت کمالات انسانی است که این در یک حیات سالم روانی و جسمی است که تحقق پیدا می‌کند. بر این مبنا رسالت حکومت اسلامی در تحقق زمینه‌های سلامت روانی و جسمی و فراهم‌سازی بسترهای تحقق زندگی سالم در جامعه به مراتب پیچیده‌تر و دشوارتر از یک حکومت لیبرالی یا کمونیستی است.

نگاهی به سیره و عمل اولیاء و انبیاء الهی و امامان معصوم به خوبی نشان می‌دهد که عمل بر شیوه و موازین اسلامی و تحقق آن در قالب الگویی اسلامی که سازنده‌ی شیوه و سبک زندگی سالم اجتماعی باشد نیازمند ظرافت‌های است که در شکل نخستین آن اصلاح شیوه‌های سیاست‌گذاری نامناسب و به ترتیب بازخورد پذیری و نظارت‌پذیری اجتماعی قرار دارد. اگر در یک نظام سیاست‌گذاری فرایندهای مرتبط با تصمیم‌گیری، اجرا، ارزیابی و بازخورد مورد توجه قرار نگیرد، عموماً الگوهای هنجاری و رفتارهای مردم در سطح و بستر بینش‌ها دچار تغییر و دگرگونی می‌شود که نتیجه و برون داد آن شیوع فرهنگ مصرف‌گرایی، بی‌نظمی رفتاری، افراط‌ها و تفریط‌های نامعقول و متعدد اجتماعی خواهد بود که خود را در قالب تهدیدی برای حیات سالم اجتماعی معرفی می‌کنند. لذا ضرورت دارد که هر نهادی که مرتبط با فرایندهای سیاست‌گذاری و اجرا در حاکمیت جمهوری اسلامی ایران هستند وظایف خود را متناسب با قانون و ضرورت‌های جامعه و اهداف انقلاب اسلامی تنظیم کنند تا بستر تحقق اهداف والا و ارزشمند انقلاب مقدس اسلامی‌مان، فراهم گردد قطعاً انجام هرگونه اقدامی که در توان ماست، کمترین وظیفه‌ای است که در مقابل مردم خود را مجبور به انجام آن می‌دانیم. از این‌روست که دانشجویان نیز که قشر وسیع و پرنقش در جامعه امروز ما هستند نباید خود را از سیاست و حاکمیت جامعه که در آن زندگی می‌کنند دور کنند و فقط نظارت‌گر وقایع باشند. این دانشجویان که با سیاسی بودن و داشتن بینش سیاسی خود علاوه بر ایجاد سبک زندگی سالم برای خود می‌تواند در جهت ایجاد یک سبک زندگی درست و مطابق قانون کشور برای اقشار مردم نیز نقش داشته باشد.

به گفته مقام معظم رهبری معنای سیاسی بودن، قرار گرفتن در برابر نظام و دولت و دستگاه‌های مختلف نیست: «من که می‌گویم فعالیت سیاسی، معنایش این نیست که فعالیت سیاسی حتماً باید علیه دولت، علیه مسئولان و علیه نظام باشد. بعضی از بدخواهان، فعالیت سیاسی را این‌گونه تعبیر می‌کنند.

دانشجویان در نظام اسلامی وظایف و نقش‌های گوناگونی را بر عهده‌دارند که متناسب با این جایگاه، مجموعه‌ای از

مطالبات و توقعات از این قشر انتظار می‌رود.

سه برداشت از سیاسی بودن دانشجو:

در مورد سیاسی بودن دانشجوی و این که آیا لازم است دانشجوی علاوه بر فعالیت‌های علمی و پژوهشی خویش، مشارکت سیاسی داشته باشد، سه تفکر وجود دارد:

۱. عده‌ای مخالف سیاسی بودن دانشجوی و هرگونه فعالیت سیاسی او هستند. «در محیط دانشگاه، بعضی‌ها حوصله‌ی حرکت ندارند؛ می‌گویند بگذار کارها را بکنیم، درسمان را بخوانیم، زودتر این ورق‌پاره را بگیریم و مثلاً دنبال کاری برویم... این‌ها مشمول... بیداری، خیزش و حرکتی که عنوان دانشجویی دارد، نیستند.
۲. برخی دانشجوی سیاسی پیرو و کاملاً فاقد درک و بینش سیاسی می‌خواهند تا به‌عنوان ابزار، افکار آن‌ها را در سطح دانشگاه تبلیغ کند و به‌اصطلاح به‌عنوان «توپخانه و مهمات سیاسی» عمل کند. ترویج‌کنندگان چنین تفکری، عموماً جریان‌های سیاسی هستند که تنها در پی کسب قدرت به هر وسیله بوده، با استفاده از جایگاه مهم دانشگاه و موقعیت حساس دانشجویان، اهداف خود را حتی گاهی با نادیده گرفتن امنیت و منافع ملی تعقیب می‌کنند.
۳. دسته‌ی سوم با رویکردی واقع‌بینانه به جایگاه دانشگاه و دانشجوی و نقش مهم آن در ساختارهای اساسی کشور، بر ارتقای سطح بینش و تحلیل سیاسی دانشجویان، حفظ استقلال و مشارکت سیاسی مناسب با نقش و کارکردهای دانشجویی، تأکید و اهتمام دارند.

سیاسی بودن فضای دانشگاه‌ها و فعالیت سیاسی دانشجویان به چه معناست؟

معنای صحیح سیاسی بودن دانشگاه‌ها همان «قدرت تحلیل سیاسی داشتن» است، نه تبدیل‌شدن به بلندگویی برای احزاب و گروه‌های مختلف. چراکه این «عدم استقلال» دور شدن از هدف اصلی «سیاسی شدن دانشگاه‌ها» است.

مراحل تبدیل‌شدن به یک دانشجوی سیاسی:

۱_ شناخت شخصیت‌های بزرگ سیاسی

برای شناخت شخصیت‌های بزرگ سیاسی و مذهبی بررسی شیوه زندگی سیاسی و به‌ویژه سبک مبارزه آن‌ها با دشمن و خدماتشان به نوسازی سیاسی کشور، می‌تواند یکی از راه‌های معرفت سبک زندگی باشد. اینکه آن‌ها در چه زمان و تحت چه شرایطی ظهور کردند. با چه کسی یا کسانی و چرا و چگونه به مبارزه برخاستند؛ از مهم‌ترین محورهای شناخت است.

مثلاً سبک زندگی سیاسی اما خمینی (ره) به دلیل هم‌خوانی با اعتقادات و تفکرات ریشه‌ای مردم ایران و مذهب و آیین اسلامی، توانست در گسترده جهانی بسیاری از گفتمان‌های حکومتی و حاکمیتی را به چالش بکشاند، به گونه‌ای که برنامه‌ریزی برای نابودسازی این تفکر و این نوع حکومت مردمی، در سال‌های پس از پیروزی انقلاب اسلامی در شکل و شمایل متفاوتی در عرصه جهانی نمایان شده است.

۲_ داشتن تحلیل سیاسی

اگر به صورت کلی‌تر ببینیم تمام اعضای جامعه باید توانایی درک و تحلیل حوادث و جریان‌اتی که در اطراف آنان رخ می‌دهد را داشته باشند. قسمت عظیمی از فتنه‌ها، شکست‌ها، انحراف‌ها و حوادثی که در جامعه‌ی اسلامی رخ داده، ناشی از نداشتن تحلیل سیاسی در میان مردم بوده است که از جمله‌ی آن‌ها می‌توان به حوادث مشروطه در تاریخ معاصر و فتنه‌ی خوارج در صدر اسلام اشاره کرد: «علت شکست‌های گوناگون در تاریخ، این است که مردم، گاهی قدرت تحلیل را از دست می‌دهند. هر جا مردم نتوانستند درست تحلیل کنند، آنجا نقطه‌ی خطرناکی است. آنجا جایی است که ممکن است دشمن ضربه را وارد کند. ۳۰/۸/۱۳۷۲»

«چیزی که امام حسن مجتبی علیه‌السلام را شکست داد، نبودن تحلیل سیاسی در مردم بود. مردم، تحلیل سیاسی نداشتند. چیزی که فتنه‌ی خوارج را به وجود آورد و امیرالمؤمنین علیه‌السلام را آن‌طور زیر فشار قرار داد و قدرتمندترین آدم تاریخ را آن‌گونه مظلوم کرد، نبودن تحلیل سیاسی در مردم بود و اِلاً همه‌ی مردم که بی‌دین نبودند. تحلیل سیاسی نداشتند. یک شایعه ۳ دشمن می‌انداخت؛ فوراً این شایعه همه‌جا پخش می‌شد و همه آن را قبول می‌کردند! ۱۲/۸/۱۳۷۲»

۳_ شناخت مغالطه‌های سیاسی

در این مقطع تاریخی نیز که حجم دشمنی‌ها علیه نظام اسلامی بیشتر و پیچیده‌تر شده است، کسب تحلیل و قدرت سیاسی اهمیت ویژه‌ای پیدا کرده است. «قدرت تحلیل که نبود، انسان فریب تحلیل فریب‌گر بیگانه را می‌خورد. در دنیای سیاست هیچ‌کسی صریحاً نمی‌آید بگوید که من می‌خواهم به تو ظلم کنم؛ نه به یک ملت، نه به یک شخص؛ این‌طور که نمی‌گویند. می‌آیند با «مغالطه‌های سیاسی» کاری می‌کنند که بتوانند بر او تسلط پیدا کنند. درست مثل مغالطه‌های فلسفی، ذهن طرف را با یک چشم‌بندی علمی - درواقع یک تردستی - منحرف می‌کنند. یک مغالطه‌ی سیاسی درست می‌کنند، میخ خودشان را می‌کوبند. ما باید کاری کنیم که این جوان ما بتواند مغالطه را بشناسد؛ کما این‌که در فلسفه و منطق، شناخت مغالطه یکی از هنرهاست. ما بتوانیم جوان خودمان را آشنا کنیم به این‌که مغالطه چیست تا بتواند مچ مغالطه کننده را بگیرد. بگوید این قضیه‌ای که درست کردی، اینجایش اختلال و اشکال دارد. قدرت تحلیل سیاسی این است؛ بایستی این را در جوان به وجود آورد. ۸۵/۵/۲۳»

۴_ افزایش سیاست‌گری نه سیاست‌بازی

همچنین باید تفکیکی میان دو مفهوم «سیاست‌گری» و «سیاست‌بازی» انجام داد. آنچه دانشجویان باید به دنبال آن باشند سیاست‌گری است و نه سیاست‌بازی: «ما دو کار سیاسی داریم: سیاست‌زدگی و سیاست‌بازی؛ این یک جور کار است. این را من به هیچ وجه تأیید نمی‌کنم؛ نه در دانشگاه و نه در بیرون دانشگاه؛ بخصوص در دانشگاه. یکی هم سیاست‌گری است؛ یعنی حقیقتاً فهم و قدرت تحلیل سیاسی پیدا کردن؛ که یکی از وظایف تشکلهای دانشجویی این است.

۲۵/۷/۱۳۸۵»

۵_عدم توهین و فحاشی

از سوی دیگر معنای سیاسی بودن، قرار گرفتن در برابر نظام و دولت و دستگاه‌های مختلف نیست: «من که می‌گویم فعالیت سیاسی، معنایش این نیست که فعالیت سیاسی حتماً باید علیه دولت، علیه مسئولان و علیه نظام باشد. بعضی از بدخواهان، فعالیت سیاسی را این‌گونه تعبیر می‌کنند. فکر می‌کنند فعالیت سیاسی، یعنی سیاسی‌کاری! این، یک نوع سیاسی‌کاری و یک نوع تقلب است که آدم تصور کند فعالیت سیاسی در دانشگاه، فقط با بد گفتن و با فحاشی کردن و با اهانت کردن به این‌وآن حاصل می‌شود؛ نه. فعالیت سیاسی، برای پیدا شدن قدرت تحلیل در دانشجویان... بالاخره اگر دانشجویان بخواهند قدرت تحلیل پیدا کنند، باید فعالیت سیاسی بکنند؛ باید سیاست را بخوانند، بنویسند، بگویند، مذاکره و مباحثه کنند. تا این کار نشود، دانشجویان توانایی پیدا نمی‌کنند. ۲۲/۲/۱۳۷۷»

۶_عدم بی‌انصافی در انتقاد و...

البته معنای این حرف سکوت در برابر اشکال‌ها و انحراف‌ها نیست. دانشجو باید موضع انتقادی خود را حفظ کند که البته انتقاد سازنده با تخریب نیز تفاوت دارد: «نظارت و توجه به اوضاع کشور، نگاه متفسرانه و دنبال پیدا کردن واقعیت، همراه با انتقاد. قبلاً هم عرض کردم که انتقاد هیچ اشکالی ندارد. نگاه منتقدانه هیچ اشکالی ندارد، منتها انتقاد درست؛ بی‌انصافی نشود. آدم گاهی می‌بیند در بعضی از انتقادها، بی‌انصافی می‌شود. حالا شما یک‌خرده تندید و جوان هم هستید و آدم خیلی هم توقع ندارد؛ اما آن‌هایی که ریش و سیبشان سفید هم شده، گاهی اوقات انسان می‌بیند که بی‌انصافی می‌کنند؛ در بیان کردن و گفتن و حرف زدن نسبت به این‌وآن، بی‌ملاحظگی می‌کنند. مراقبت کنید بی‌انصافی نشود؛ بنابراین نقد مستمر، نظارت مستمر و متعادل بر اوضاع کشور، بر مدیریت‌ها، جزو کارهای بسیار لازم است؛ البته باید با عقلانیت و با مدارا همراه باشد، بدون افراط، بدون پرخاشگری؛ اما نگاه نقادانه. به نظر من این هم کار لازم دیگری است. ۱۶/۵/۱۳۹۱»

در نهایت می‌توان گفت پس از کسب علم، مهم‌ترین وظیفه‌ی دانشجو فهم سیاسی پیدا کردن است؛ اما نباید تصور کرد که این مجوزی برای هرگونه عمل و حرکت سیاسی در دانشگاه‌ها است. معنای صحیح سیاسی شدن نیز قدرت تشخیص جبهه‌بندی‌ها، دوستی‌ها و دشمنی‌ها، توانایی

تحلیل وقایع و حوادث و در یک عبارت «بصیرت» پیدا کردن است. در خودتان بصیرت ایجاد کنید. قدرت تحلیل در خودتان ایجاد کنید؛ قدرتی که بتوانید از واقعیت‌های جامعه یک جمع‌بندی ذهنی برای خودتان به وجود آورید و چیزی را بشناسید تا بتوانید قدمی در جهت ایجاد سبک زندگی اسلامی کشور بردارید.

مصرف گرایی

مصرف واژه‌ای عربی است و از آن در زبان فارسی به هزینه و در زبان انگلیسی به تعبیر CONSUME, CONSUMPTION می‌شود.

در دانش اقتصاد مصرف شامل دو گروه عمده‌ی خوراکی‌ها و غیرخوراکی‌هاست. عوامل زیادی بر میزان مصرف افراد تأثیرگذارند از جمله: درآمد، دارایی‌ها، مالیات، قابل دسترس بودن، سطح فکری و فرهنگی آحاد جامعه و...

مصرف از نگاه اقتصادی اهمیت زیادی دارد تا آنجا که اقتصاددانان می‌گویند مصرف در عین اینکه هدف نهایی از تولید و توزیع است، از عوامل مؤثر در آن نیز می‌باشد و بر همین اساس از اصلی به‌عنوان حاکمیت مصرف‌کننده سخن گفته‌اند یعنی «این مصرف‌کننده است که به تولیدات و چگونگی تخصیص منابع تولید و توزیع، شکل می‌دهد.» برای مثال در یک جامعه‌ی مبتلا به جنگ وقتی همه‌ی اولویت‌ها به امر جنگ و دفاع داده شود، تولیدات و توزیع ثروت‌ها نیز در مسیر جنگ قرار می‌گیرد.

ضرورت تدبیر در امر مصرف

پیشوایان بزرگ دین با سخن و سیره‌ی خود بر تدبیر در مصرف و تقدیر معیشت تأکید ورزیده‌اند.

شیخ طوسی از شخصی به نام حسین نقل می‌کند: شنیدم شخصی به امام صادق (ع) عرض می‌کرد: به ما گفته‌اند: اقتصاد و تدبیر در معیشت نیمی از کسب است. حضرت فرمود: نه، بلکه این کار، همه‌ی کسب است و از جمله‌ی دین [و دین‌داری] تدبیر در معیشت است.

و شیخ کلینی از امام باقر (ع) نقل می‌کند: همه‌ی کمال [انسانی] در سه چیز است: خوب فهمیدن دین، صبر نمودن بر مصیبت و تقدیر معیشت.

پیشوایان دین و مقوله‌ی مصرف

پاسخ به این پرسش که با توجه به اینکه کالاهای مصرفی و کم و کیف استفاده از آن‌ها تابع شرایط زمان و مکان است و نمی‌توان در این مورد معیاری ثابت و فراگیر ارائه داد و همین‌طور ممکن است از پیشوایان دین اعمال و رفتاری سرزند که ناشی از خصایص آنان است و انجام آن‌ها از دیگران مورد انتظار نباشد؛ آیا می‌توان همانند اعمال و وظایف تعبدی، در امور مربوط به مصرف نیز به پیشوایان دین، تأسی و اقتدا کرد؟

اولاً از متون پرشمار کتاب و سنت و موضع‌گیری‌های فراوان پیشوایان دین، مطلوبیت پیروی از آنان در عرصه‌های گوناگون و محصور نبودن این مهم به جنبه‌های عبادی استفاده می‌شود. باید اصل را بر مطلوبیت پیروی از آنان در همه‌ی عرصه‌ها بدانیم و مواردی را که از خصایص و ویژگی‌های آنان است با دلیل ثابت کنیم.

ثانیاً اگرچه برخی از انواع کالاهای مصرفی و چگونگی استفاده از آنها به تبع زمان و مکان دچار تغییر می‌شود ولی بسیاری از اصول کلی و احکام مربوط به مصرف و کم و کیف آن ثابت و قابل توصیه برای همه‌ی افراد و جوامع در طول تاریخ است.

پیشوایان دین خود به اقتضائات هر زمان توجه داشته‌اند و لزوم توجه به آن را به مردمان عصر خویش گوشزد کرده‌اند.

روزی سفیان ثوری در مسجدالحرام به امام صادق (ع) برخورد کرد، در حالیکه آن حضرت لباس‌های نیکو و گران‌قیمت بر تن داشت. سفیان با خود گفت به خدا سوگند! نزدش رفته او را مورد توبیخ و سرزنش قرار می‌دهم. به همین منظور به آن حضرت نزدیک شده گفت: ای پسر رسول خدا! نه پیامبر و نه علی و نه هیچ‌یک از پدران تن چنین لباسی نمی‌پوشید! امام صادق (ع) در پاسخ او ابراز داشت: رسول خدا (ص) در زمان تنگی و سختی به سر می‌برد و رفتار او بر این اساس بود ولی دنیا، پس از او، سختی‌ها و تنگناهای خود را فرونهاد، پس سزاوارترین مردم دنیا نسبت به [بهره‌گیری از نعمت‌های] آن، ابرار و نیکان آن هستند....

اهداف و انگیزه‌های مصرف

در اقتصاد سرمایه‌داری هدف نهایی از مصرف افزایش مطلوبیت است. مطلوبیت به معنای فایده و رضایت خاطر است که انسان از مصرف کالا یا خدمات به دست می‌آورد. در این دیدگاه، سعادت آدمی در به دست آوردن بیشترین لذت است و لذت نیز - با وجود اختلاف در مفهوم و مصداق آن - بیشتر منحصر به لذات مادی است.

اگرچه مکتب اسلام در پی فراهم‌سازی زمینه‌ی سعادت و خوشبختی فرد و جامعه است ولی سعادت را منحصر در افزایش لذت ناشی از مصرف کالا و خدمات نمی‌داند. مصرف از دیدگاه اسلام هدف نهایی نیست، بلکه هدفی میانی است و مقدمه‌ای برای اهداف والاتر.

اصول حاکم بر مصرف

از دیدگاه ارزشی اسلام، چگونگی و مقدار مصرف، بر اساس معیارها و اصولی مشخص می‌گردد که مختصری از معیارهای مهم آن در اینجا آورده شده است.

۱. اصل نیاز

تعریف نیاز و شناسایی مصادیق آن با در نظر گرفتن هدف نهایی انسان، شدنی است. در جهان‌بینی اسلامی هدف نهایی انسان، دستیابی به مقام قرب الهی از راه عبودیت است. هر چیزی که انسان را در وصول به این هدف یاری دهد نیاز وی شمرده می‌شود. آنچه در معارف اسلامی مورد توجه واقع شده و بر آن مهر تأیید خورده است جنبه‌ی عینی نیاز یعنی نیازمندی‌های واقعی آدمی می‌باشد که باید برای همه‌ی افراد، به اندازه‌ی کافی و متناسب با شرایط روز برآورده گردد.

نیازهای مادی به سه دسته تقسیم می‌شوند:

ضروریات: آن مقدار از امکانات که برای حفظ سلامت روحی و جسمی فرد، ضرورت دارد.

کفاف: مقداری که نیازها را در سطح متوسط عرفی پاسخ دهد.

رفاه: مقداری بالاتر از کفاف به‌گونه‌ای که از دید عرف، اسراف و تجمل‌گرایی به شمار نرود.

در آموزه‌های اسلامی بر تأمین نیازهای رفاهی تمام انسان‌ها تأکید شده است بدین معنا که همه‌ی افراد در کنار تأمین نیازمندی‌های ضروری خود، از امکانات رفاهی نسبی و متعارف نیز برخوردار باشند.

نیازهای کاذب

از تمایزات اساسی میان مکتب اقتصادی اسلام با سرمایه‌داری نفی نیازهای کاذب و غیرواقعی است. از دیدگاه اسلام نیاز مادی آدمی باید در حد متعارف تأمین گردد ولی مصرف بی‌پهوده و کاذب به‌هیچ‌رویی تأیید نشده است و در صورتی که در مسیر تکامل و هدف‌نهایی، مانعی ایجاد کند، ضد ارزش محسوب می‌گردد.

از مصادیق نیازهای غیرواقعی:

– **نیازهای ناشی از خواسته‌های نفس:** وجه تمایز نیاز واقعی از شهوت مذموم و هوای نفس آن است که نیاز واقعی، خواسته‌های تعدیل‌شده‌ی آدمی در تأمین سلامت و نشاط جسمی و روحی او و در محدوده‌ی فرامین عقلانی و آموزه‌های وحیانی است؛ ولی شهوت مذموم و هوای نفس، امیال و هوس‌های نامحدود و افسارگسیخته‌ای می‌باشد که با مخالفت و ناسازگاری با آموزه‌های خردورزانه و دینی، به جسم و روح آدمی، زیان می‌رساند.

– **نیازهای ناشی از تبلیغات:** امروزه کارکرد اصلی تبلیغات تجاری به‌جای معرفی کالا به «ایجاد احساس نیاز» تبدیل گشته است. این‌گونه تبلیغات به‌ویژه بر افراد کم‌درآمدی که از فقر فرهنگی نیز رنج می‌برند تأثیر می‌گذارد و آنان را برای دارا بودن کالاهای تبلیغ‌شده تحریک می‌کند که یا برای پولدار شدن اقدامات خلاف شرع و قانون را انجام می‌دهند و یا باعث ایجاد مشکلات روحی و گاه اختلافات خانوادگی می‌گردد.

عنصر تبلیغ تأثیر زیادی دارد و سرمایه‌داران بزرگ دنیا با به دست گرفتن الگوی رسانه‌های تبلیغاتی ذهن مخاطب را به انتخاب کالاهای خود جلب می‌کنند و با شیوه‌های گوناگون مصرف‌گرایی را ترویج می‌دهند. این شیوه‌ی تبلیغاتی که همگام با اهداف مکتب سرمایه‌داری است از دیدگاه اقتصادی اسلام ارزشی ندارد چراکه موجب ایجاد نیازهای کاذب شده و آدمی را به مصرف‌گرایی و تجملات می‌کشاند.

-نیازهای ناشی از شأن‌های اعتباری: به این معنا که فرد به دلیل مقام و موقعیت اجتماعی خود یا انتساب به فردی صاحب‌مقام تلاش کند خود را نیازمند مصرف کالاهای گران‌قیمت و تجملاتی بداند و با مسئله‌ی شأن آن را توجیه نماید بی‌آنکه درواقع نیازی به آن داشته باشد. چنین چیزی با توجه به آیات و روایات متعدد و سیره‌ی رسول خدا (ص) و معصومان (ع) کاملاً مردود است.

۲. اصل تقدیر معیشت

یعنی برنامه‌ریزی صحیح و واقع بینانه و ساماندهی به مسائل اقتصادی تا استفاده از امکانات مالی برای تأمین نیازها و رفاه نسبی هرچه بیشتر و بهتر انجام گیرد.

روایات درباره‌ی این موضوع: امام علی (ع) می‌فرماید: «التقدیر نصف المعیشه» تقدیر و اندازه‌گیری، نیمی از وسیله‌ی زندگی است. و نیز می‌فرمایند: «قوام العیش حسن التقدير و ملاکه حسن التدبیر» استواری زندگی به حسن تقدیر است و ملاک آن، تدبیر نیک.

تقدیر معیشت دست کم بر سه پایه استوار است:

-توجه به نیازمندی‌های جسمی و روحی و اولویت‌بندی آن

-تناسب درآمد با هزینه‌ها: قرآن کریم در این باره می‌فرماید: «لینفق ذو سعة من سعته و من قدر علیه رزقه فلینفق مما آتاه الله لا یكلف الله نفساً الا ما آتاه...» «بر توانگر است که از دارایی خود هزینه کند و هر که روزی او تنگ باشد باید از آنچه خدا به او داده است، خرج کند. خدا هیچ‌کس را جز [به‌قدر] آنچه به او داده است، تکلیف نمی‌کند».

-شرایط اقتصادی جامعه و عموم مردم: شرایط نامناسب اقتصادی جامعه، باید بر نوع و مقدار کالاهای مصرفی و چگونگی تخصیص درآمد فرد، تأثیرگذار باشد، حتی در صورتی که وی از وضعیت مطلوبی برخوردار باشد. نمونه‌ی آن رفتار امام صادق (ع) است که در زمان کمبود مواد غذایی و گرانی قیمت‌ها در مدینه، مواد غذایی ذخیره‌شده برای مصرف خانواده‌ی خود را فروختند و پس‌از آن به همراه مردم، روزانه خرید می‌کردند و برای خانواده‌ی خویش، نیمی جو و نیمی گندم فراهم می‌آوردند. باینکه توانایی تهیه‌ی گندم را به‌تمامی داشتند، می‌فرمودند: «و لکنی احب ان یرانی الله قد احسنت تقدیر المعیشه» ولی دوست دارم که خداوند مرا این‌گونه ببیند که تقدیر معیشت را به نیکی انجام داده‌ام.

۳. اصل اعتدال

اعتدال از معیارها و ارزش‌های مهم اسلامی در تمام ابعاد زندگی و از جمله مصرف می‌باشد؛ و بر پرهیز از زیاده‌روی و سخت‌گیری تأکید فرموده است: «و الذین اذا انفقوا لم یسرفوا و لم یقتروا و کان بین ذلک قواما» «و کسانی که هرگاه انفاق کنند، نه اسراف می‌نمایند و نه سخت‌گیری بلکه در میان این دو، حد اعتدالی دارند.»

(قرآن کریم در بیان بر رعایت میانه‌روی در هزینه‌های زندگی تأکید می‌کند.)

اعتدال در مصرف یعنی رعایت حد وسط و میانه‌روی در مصرف. حد وسط مفهومی نسبی است که در مورد اشخاص، زمان‌ها و مکان‌ها اختلاف پیدا می‌کند؛ یعنی ممکن است چیزی برای یک نفر حد وسط و جنبه‌ی اعتدال محسوب شود ولی برای شخص دیگر یا برای همان شخص در مکان یا زمان دیگر حد وسط به حساب نیاید.

مرحوم فاضل نراقی، شناخت حد وسط را موقوف به نظر عرف کرده سپس با بهره‌گیری از عرف و روایات، به امور سه‌گانه‌ی زیر که از آن‌ها به‌عنوان معیارهای (خروج از حد وسط) یاد می‌کند دست‌یافته است:

معیار نخست: اینکه مصرف نمودن مال، برابر با تلف کردن و ضایع نمودن آن باشد، مانند اینکه شخص، زیادی آب و غذای خود را دور بریزد.

معیار دوم: اینکه مصرف نمودن مال، بیش از نیاز باشد، برای مثال، شخصی که به بیش از یک خانه نیاز ندارد، ده خانه بسازد و آن‌ها را بی‌آنکه کسی در آن‌ها سکونت کند رها نماید.

معیار سوم: اینکه خرج کردن مال، بیش از مقداری باشد که شایسته‌ی اوست، برای مثال، شخصی که درآمدش، تنها به مقدار قوت خود و خانواده‌اش است، اسب گران‌قیمتی بخرد که سالی یک‌بار هم بر آن سوار نمی‌شود.

۴. اصل توجه به اولویت‌ها

تعیین اولویت‌های تخصیص درآمد از دو جنبه ارزیابی می‌شود:

نخست از نظر نوع و مقدار کالاهای مصرفی و خدمات: تا زمانی که نیازهای اساسی فرد و جامعه به شایستگی برآورده نشود، نوبت به مصارف رفاهی و کالاهای تجملاتی نمی‌رسد.

دوم، تعیین اولویت‌ها بر اساس افراد و گروه‌های مصرف‌کننده: بر اساس آموزه‌های دینی، در شرایط عادی، تأمین نیازمندی‌های شخصی انسان در اولویت است. پس از آنکه نیازهای اولیه و اساسی فرد تأمین شد، رفع نیازهای پدر و مادر، فرزند، همسر و آنگاه خویشاوندان نیازمند و سپس سایر نیازمندان و نیز مشارکت در خدمات اجتماعی و امور خیریه، در مراحل بعدی جای می‌گیرد.

دو نکته:

یک. هنگامی که نیازهای ضروری فرد در حد متعارف تأمین گردید، کمک به دیگران در قالب مواسات مالی و انفاق در راه خدا تأکید فراوان شده است، به‌ویژه در صورتی که نیاز دیگران بیشتر باشد.

دو. در شرایط دشوار و اضطراری که هم شخص به پول یا کالایی نیازمند است و هم دیگران و نیاز هر دو در یک سطح می‌باشد، مسئله‌ی ایثار مطرح می‌گردد بدین معنا که شایسته است فرد باوجود نیاز شخصی، نیازمند دیگر را بر خود پیش دارد و این، یکی از زیباترین جلوه‌های دین‌داری و انسانیت و نشانه‌ی تعالی شخصیت ایثارگر است. باین‌حال، فرد صرفاً از سهم خود حق ایثارگری دارد و نه از سهم خانواده‌اش.

۵. اصل ساده زیستی و قناعت

قناعت به معنای اکتفا به اندک است. قناعت باعث خشنودی و رضایتمندی شخص قانع می‌شود به‌گونه‌ای که با وجود مصرف اندک، از زندگی لذت می‌برد، هرچند ثروتی نداشته باشد. قناعت با اصل اعتدال ناسازگار نیست؛ زیرا قناعت آن است که در محدوده‌ی اعتدال، به مصرف کمتر بسنده شود و افراط و تفریطی رخ ندهد.

۶. اصل الگو ناپذیری از بیگانگان

پرهیز از الگو قرار دادن بیگانگان و به‌ویژه دشمنان جامعه‌ی اسلامی در مصرف؛ زیرا این کار از جنبه‌ی اقتصادی بیشتر موجب ترویج مصرف کالاهای خارجی و بی‌توجهی به تولیدات و کالاهای داخلی می‌شود که افزون بر خارج ساختن سرمایه از کشور، بر تولید و اقتصاد ملی نیز ضربه می‌زند. از جنبه‌ی فرهنگی نیز نوعی تبلیغ عملی و ترویج فرهنگ بیگانه در جامعه به شمار می‌رود، به‌ویژه آنکه الگوپذیری در مصرف، ناخواسته الگوپذیری در اخلاق و رفتار را نیز در پی خواهد داشت.

۷. اصل انفاق مازاد درآمد

انفاق مالی جایگاه ممتازی در مکتب اقتصادی و اخلاقی اسلام دارد به‌طوری‌که در قرآن کریم بیش از ۱۹۰ آیه به این موضوع اختصاص یافته است. انفاق در عین حال که گونه‌ای از مصرف است توزیع مجدد امکانات به نفع محرومان نیز می‌باشد.

اسراف و تبذیر

برخی از فقیهان اسراف را به معنای تجاوز کردن و تعدی نمودن از حدود و موازین الهی دانسته‌اند. از نگاه واژه‌شناسان اسراف مفهومی گسترده‌تر و به معنای خروج از اعتدال و فرارفتن از مطلق حدود است.

نکات مهمی در خصوص اسراف:

- اسراف مفهومی گسترده دارد و تنها به بهره‌برداری از آب، نان، پوشاک و اموری از این دست محدود نمی‌شود.
- اسراف تنها به جنبه‌ی کمی و اندازه‌ی بهره‌وری از مال و ثروت محدود نمی‌شود بلکه درست و بهینه مصرف نکردن هم از مصادیق اسراف است.
- اسحاق بن عمار گوید: به امام صادق (ع) عرض کردم: شخص مؤمن می‌تواند ده پیراهن داشته باشد؟ فرمود: آری، عرض کردم: بیست پیراهن چطور؟ فرمود: آری، پرسیدم: سی پیراهن؟ فرمود: بله، این، اسراف نیست، اسراف آن است که لباس [بیرون از خانه که] تو را [در برابر دیدگان مردم] حفظ می‌کند را لباس راحتی قرار دهی [و از آن استفاده‌ی بی‌جا کنی].
- اسراف امری نسبی است و برحسب شرایط زمانی، جوامع و نیز شأن افراد و با توجه به پیشرفت و عدم پیشرفت اقتصادی، رشد و عدم رشد رفاه و با عنایت به وضعیت معیشتی و سطح برخورداری مردم، مختلف و متغیر است.
- در حدیثی از امام صادق (ع) آمده است: «رب فقیر هو اسرف من الغنی، ان الغنی ینفق مما اوتی و الفقیر ینفق من غیر ما اوتی» «چه بسا فقیری که میزان اسراف او بیش از شخص غنی باشد، زیرا غنی از [ثروت موجود و] آنچه برخوردار است هزینه می‌کند و حال آن فقیر، از [کیسه‌ی خالی و] ثروت نداشته مصرف می‌نماید.
- در کارهای نیک و امور مثبت مانند پرداخت صدقه و هدیه دادن نیز اسراف، قابل تحقق است. از این رو محقق سبزواری در ذیل آیه‌ی: «و اتوا حقه یوم حصاده و لا تسرفوا» «و حق آن را در وقت برداشتنش بپردازید و اسراف نکنید.» می‌نویسد: این آیه دلیل بر آن است که در بذل و بخشش و انفاق نیز اسراف واقع می‌شود.
- تفاوت اسراف و تبذیر. برخی گفته‌اند: تبذیر عبارت است از هزینه کردن مال در آنچه سزاوار نیست در آن هزینه شود و اسراف عبارت است از مصرف کردن مال، بیش از آنچه سزاوار است مصرف شود.
- می‌توان تفاوت میان این دو اصطلاح را به این دانست که اسراف دایره‌ای گسترده دارد و به همه‌ی آنچه از انسان سر می‌زند مربوط می‌شود و حال آنکه تبذیر به بذل و بخشش و مانند آن از امور مالی محدود می‌گردد.
- از مباحث مهم در این باب، حکم فقهی اسراف (و تبذیر) است. بسیاری از فقیهان با عبارتهایی که حاکی از اتفاق و اجماع است، سخن از حرمت اسراف به میان آورده‌اند؛ مانند ابن ادریس حلی که می‌گوید: «الاسراف فعله محرم بغیر خلاف» و فاضل نراقی می‌نویسد: در حرام بودن اسراف، کلامی نیست و بر این حکم، اجماع قطعی، بلکه ضرورت دینی و آیات فراوان و روایات متعدد دلالت می‌کند. و به گفته‌ی صاحب جواهر، سید بحر العلوم، اسراف را از گناهان کبیره شمرده است.

برخی از آیات قرآن کریم درباره‌ی اسراف:

«یا بنی آدم خذوا زینتکم عند کل مسجد و کلوا و اشربوا و لا تسرفوا انه لا یحب المرفین» بخورید و بیاشامید، ولی اسراف نکنید که خداوند مسرفان را دوست نمی‌دارد.

«...ان الله لايهدى من هو مسرف كذاب» خداوند کسی را که اسراف‌کار و بسیار دروغ‌گوست هدایت نمی‌کند.

«يا ايها الذين آمنوا لاتحرموا طبيبات ما احل الله لكم و لاتعتدوا ان الله لايحب المعتدين» ای کسانی که ایمان آورده‌اید! چیزهای پاکیزه را که خداوند برای شما حلال کرده است، حرام نکنید! و از حد، تجاوز ننمایید! زیرا خداوند متجاوزان را دوست نمی‌دارد.

سخن معصومین (ع):

امام صادق (ع): اسراف آن است که انسان مالش را از بین ببرد و به بدنش صدمه بزند (مثل سیگار کشیدن). عرض شد پس اقتار چیست؟ فرمود: اینست که غذایت نان و نمک باشد در صورتی که قدرت داری غذای مناسب‌تری بخوری.^{۹۹}

امام صادق (ع): پایین‌ترین مرتبه اسراف عبارتست از: ۱. دور ریختن آبی که از آشامیدن اضافه آمده است؛ ۲. اینکه لباس کار و لباس بیرونی، یکی باشد؛ ۳. به دور انداختن هسته‌ی خرما پس از خوردن خرما (چون از هسته‌ی خرما ماده‌ی غذایی برای شتران تهیه می‌شد).^{۱۰۰}

مصارف خوراکی

مقدار و چگونگی خوراک

__ رعایت میانه‌روی و اعتدال در مقدار خوراک

امیرالمؤمنین (ع) به فرزند خود حسن (ع) فرمود: آیا به تو چهار رفتار یاد ندهم که با به کار بستن آن‌ها، از طب بی‌نیاز شوی؟

عرض کرد: چرا، فرمود: تا وقتی گرسنه نشده‌ای بر [سر سفره‌ی] غذا ننشین؛ و از [سر سفره‌ی] غذا بلند نشو مگر اینکه هنوز اشتهای خوردن داری و غذا را خوب بجو و هرگاه تصمیم به خوابیدن گرفتی، عمل تخلی و رفتن به دستشویی را انجام ده. اگر این امور را انجام دهی، از طب بی‌نیاز خواهی بود.^{۱۰۱}

__ پرهیز از پرخوری

امام صادق (ع) می‌فرماید: شکم، در نتیجه‌ی [زیاده‌روی در] خوردن، طغیان می‌کند و نزدیک‌ترین حالت بنده نسبت به خدا، وقتی است که شکمش سبک و بدترین حالت او نسبت به خدا آن گاه است که شکمش [بیش از حد نیاز] پر باشد.^{۱۰۲}

^{۹۹} (مجموعه الاخبار، باب ۱۷۱، حدیث ۱)

^{۱۰۰} (وسائل الشیعه، ج ۲، باب ۲۸، ص ۳۸۴)

^{۱۰۱} صدوق، خصال، ج ۱، ص ۲۲۹

^{۱۰۲} (کلینی، کافی، ج ۶، ص ۲۶۹)

__ پرهیز از صرف خوراکی‌های زیان‌آور

روایتی از امام صادق (ع): خوردن هر چیز که موجب ضرر انسان شود و در بدن و نیروی او زیان وارد کند، جز در حال ضرورت، حرام است... تمامی میوه‌جاتی که از زمین می‌روید و غذای انسان واقع می‌شود، در صورتی که به سود انسان باشد و به او قوت و نیرو بخشد، خوردنش حلال است و خوردن تمامی آنچه برای انسان زیان‌آور است، حرام می‌باشد.^{۱۰۳}

__ در بسیاری از روایات به نکات جزئی مربوط به خوردوخوراک نیز اشاره شده و به دلیل اهمیت برخی از امور، توصیه‌هایی در مورد آن‌ها به عمل آمده است. برای مثال: باید شب‌ها با معده‌ی خالی و بدون صرف شام نخوابید. / استفاده از سبزیجات، لبنیات و نیز خوردن گوشت هر سه روز، یک‌بار مورد تأکید است.

مصارف بهداشتی

بهداشت و نظافت از توصیه‌های مؤکد اسلام است.

برخی از مواردی که در آموزه‌های اسلامی توصیه شده است:

__ زدودن موهای زائد بدن

__ کوتاه کردن ناخن

__ کوتاه کردن موی سروصورت

__ استحمام

دسته‌ای از روایات در مورد اندازه‌ی استحمام است که یک روز در میان توصیه شده است.

عمل به این موارد و نیز رهنمودهای دین در مورد خوراک باعث می‌شود زمینه‌های ایجاد بیماری از بین برود و نیازی به دارو و درمان نباشد ولی در صورت ایجاد، توصیه شده است تا حد امکان از مصرف دارو خودداری شود و در صورت نیاز، به تجویز پزشک باشد.

مصرف آب:

^{۱۰۳} این شعبه‌ی حرانی، تحف العقول، ص ۳۳۷

اهمیت حیاتی آب و نقش آن در زندگی در انسان سبب شده است اسلام بر ضرورت استفاده‌ی بهینه از آب تأکید ورزد. از این رو زیاده‌روی در مصرف آب و به‌ویژه هدر دادن آن - هرچند به مقدار اندک - نکوهش شده است. امام صادق (ع) می‌فرماید: کمترین حد اسراف، دور ریختن ته‌مانده‌ی آب [ظرف] است^{۱۰۴}

اسراف آب حتی در امور عبادی مانند وضو و غسل ممنوع می‌باشد و در روایات آمده است که وضو با یک مد (حدود یک لیتر) و غسل با یک صاع (حدود سه لیتر) آب انجام بگیرد.

در سیره‌ی امام خمینی (ره) آمده است: امام داشت وضو می‌گرفت و مواظب بود حتی قطره‌ای آب هدر نرود. نوه‌اش که با توپ در حیاط بازی می‌کرد، رفت به آشپزخانه، یک لیوان آب برداشت، کمی آب خورد و لیوان نصفه را گذاشت تا برود. پدربزرگ گفت: لیوان آب را تا اندازه‌ای پر کن که می‌توانی بخوری. برگشت. لیوان آب را برداشت. به طرف باغچه دوید و بقیه‌ی آب را پای بوته‌های گل ریخت. امام متبسم شد. نوه‌اش دیده بود که وقتی پدربزرگ، دستمال کاغذی را برمی‌دارد، اگر می‌شود نصف می‌کند تا اسراف نشود.^{۱۰۵}

کمبود آب از چالش‌های مهم هزاره‌ی سوم است و کشورهای که با کمبود آب روبرو هستند، ناچارند بخشی از آب موجود در بخش کشاورزی را به مصرف شرب برسانند و در نتیجه، مواد غذایی بیشتری وارد نمایند. نقش مصرف‌کنندگان در این امر بسیار مهم است و اصلاح الگوی مصرف توسط آنان می‌تواند از کمبود آب و مشکلات ناشی از آن پیشگیری کند.

شیوه‌های صرفه‌جویی در مصرف آب:

- بررسی سالم بودن شیرهای آب و تعمیر در صورت چکه کردن
- برای آشامیدن آب، شیر آن را باز نگذارید تا سرد شود به‌جای آن ظرف آبی را در یخچال بگذارید تا خنک شود.
- برای شستن ظرف‌ها پیش از آبکشی شیر آب را باز نگذارید و به‌جای آن از یک ظرف آب استفاده نمایید.
- برای شستن اتومبیل به‌جای شیلنگ از سطل آب استفاده نمایید.
- دوش سریع و کوتاه‌مدت بگیرید.
- هنگام دوش گرفتن، زمانی که نیازی به آب نیست، شیر آب را ببندید.
- در فواصل کارهای وضو، شیر آب را ببندید.
- هنگام دوش گرفتن، سطلی را زیر دوش بگذارید و آب سردی را که پیش از گرم شدن آب هدر می‌رود در آن بریزید و از آن در جای دیگر مانند ریختن پای گلدان استفاده کنید.

^{۱۰۴}. (محمد بن یعقوب کلینی، الفروع من الکافی، ج ۶ ص ۴۶۰)

^{۱۰۵}(خانه خوبان ۴(ضمیمه ماهنامه دیدار آشنا)، اسفند ۸۶)

برخی از مصارف حقوقی

مهریه: در فقه شیعه حداقل میزان مهریه تعیین نشده است ولی حداکثر میزان آن، به گونه‌ی استجابی یا الزامی، تعیین گردیده است.

مطلوب آن است که میزان مهریه، سبک و حداکثر معادل پانصد درهم تعیین شود. میزان مهر السنه در این عصر، قیمت تقریبی پنجاه رأس گوسفند است.

هزینه‌ی همسر: بنا بر فقه اسلامی مرد موظف است هزینه‌ی موردنیاز همسر در زمینه‌ی خوراک، پوشاک و مانند آن را برآورده کند و کوتاهی ننماید.

صاحب جواهر می‌نویسد: معیار آن است که مرد به تأمین نیازهای زن اقدام کند، نیازهایی مانند نان، خورش، لباس، مسکن، خدمتکار و ابزار استفاده از روغن و مواد نرم‌کننده و در این زمینه، از عرف و عادت همگنان و همشهریان زن پیروی کند.^{۱۰۶}

ضابطه‌ی اصلی در این باب، لزوم فراهم آوردن کلیه‌ی امکاناتی است که یک زن برای گذران آبرومندانه‌ی زندگی، بدان‌ها احتیاج دارد و در این باب، عرف و عادت زمانه، عنصری تعیین‌کننده است و بر همین اساس باید در زمان ما از اقلام دیگری از مایحتاج مانند، تلفن، یخچال، تلویزیون و... نام برد که لازم است مردان متناسب با شأن و مرتبه‌ی همسران خود تهیه نمایند.

همه این حقوق، تنها در فرض ازدواج دائم و در صورتی که زن نسبت به همسر خود تمکین داشته باشد، ثابت است.

رد مظالم: شخص ظلم مالی خود به دیگری را به گونه‌ای جبران می‌کند مانند اینکه به مقدار آن مال و به نیت صاحبش صدقه دهد. بر طبق یکی از روایات پیامبر اکرم (ص) فرمود: خداوند به من وحی نمود و فرمود: ای برادر پیامبران و انذار کنندگان، مردم را انذار کن و به آنان بگو: درحالی که کسی از ایشان نسبت به یکی از بندگانم، ظلم و ستمی روا داشته، به خانه‌ای از خانه‌های من وارد نشود، زیرا تا هنگامی که او در مقابل من به نماز ایستاده، لعنتش می‌کنم تا اینکه آن ستم را برگرداند [و رد مظالم نماید].^{۱۰۷}

مصارف اخلاقی

در فرهنگ اسلامی جامعه مانند خانواده‌ای بزرگ است که هر یک از اعضای آن نسبت به دیگران، وظایف و مسئولیت‌هایی دارد.

^{۱۰۶}(محمدحسن نجفی، جواهرالکلام، ج ۳۱، ص ۳۳)

^{۱۰۷}این فهد حلی، عدّه‌الداعی، ص ۱۴۱

حضرت علی (ع) می‌فرمایند: مبدا بیشترین مشغولیت خود را مصروف خانواده و فرزندان خود کنی، زیرا اگر آنان، دوستان خدا باشند، خداوند [حق] دوستان خود را ضایع نمی‌کند و اگر دشمنان خدا باشند، تو را چه به این که همت و شغل خود را مصروف آنان سازی.^{۱۰۸}

جود و سخاوت و اندازه‌ی آن

{و لا تجعل يدك مغلولة الي عنقك ولا تبسطها كل البسط فتقعد ملوما محسورا}^{۱۰۹}

و [در بخشش و هزینه کردن اموال خود] دستانت را بر گردنت بسته مدار [خساست مکن] و خیلی هم گشاده‌دستی [و ولخرجی] نکن که در این صورت سرزنش شده حسرت‌زده می‌نشینی.

غزالی حکمت و غرض مال و ثروت را آن می‌داند که می‌تواند نیازهای مردمان را برآورده سازد. هم می‌توان از این مال برای رسیدن به این غرض استفاده نکرد و هم می‌توان از آن به‌خوبی استفاده کرد و آن را در مسیر عدل قرار داد. به‌کارگیری در مسیر عدل آن است که آنجا که نگهداری مال واجب باشد، نگه دارد و آنجا که بخشیدنش واجب باشد، ببخشد. پس نگهداری مال در جایی که بخشیدن واجب باشد، بخل است و بخشیدن آن در جایی که نگهداری واجب باشد، اسراف است و حالت میان آن دو که جود و سخاوت است، پسندیده خواهد بود.

و واجب را دو قسم می‌داند: واجب به‌حسب شرع و واجب به‌حسب مروت (و عادت) و سخاوتمند کسی است که نه از واجب شرع جلوگیری نماید و نه از واجب مروت، ممانعت به عمل آورد؛ و اگر یکی از این دو را جلوگیری نماید، بخیل است ولی بدیهی است آن کس که از واجب شرع جلوگیری نماید، برای مثال، زکات مال ندهد و هزینه‌ی خانواده نپردازد، بخیل‌تر است؛ بنابراین بخیل کسی است که منع کند، جایی که (به‌حکم شرع و یا به‌حکم مروت) نباید منع کند.

مهمان‌داری

مهمان‌داری و مهمان‌نوازی، از امور پسندیده‌ای است که مورد تأکید پیشوایان دین (ع) است.

برخی روایات در مورد کم و کیف پذیرایی از مهمان و آداب آن است. برای مثال اینکه اگر کسی بیش از دو روز مهمان کسی شد، در دو روز نخست در وضعیت و با طعامی که ویژه‌ی مهمان است پذیرایی می‌شود ولی در روزهای پس‌از آن، باید به هر چه در خانه یافت می‌شود قانع باشد و انتظار بیش از آن نداشته باشد.

و یا اینکه شایسته است میزبان در تهیه‌ی غذای خوب و لذیذ بکوشد و از مهمان خود، با خوراکی مطبوع، پذیرایی نماید.

^{۱۰۸} (سید رضی، نهج‌البلاغه، ص ۱۲۵۱، حکمت ۳۴۴)

^{۱۰۹} (اسراء، ۳۹)

با همهی این‌ها شایسته است میزبان خود را به‌سختی و تکلف نیندازد و امکانات خوراکی موجود در خانه را کم‌شمارد و برای مثال از مهمان به خاطر کمی آن عذرخواهی نکند؛ و لازم است مهمان، امکانات پذیرایی را کم‌شمارد و از این بابت، گلایه نکند.

کمک به گدایان و مسئله‌ی تکدی‌گری

در آموزه‌های دینی کمک به گدایان، با عبارتهای گوناگون، مورد تشویق و تمجید قرار گرفته و از رد نمودن درخواست آنان نکوهش شده است. به نقل از پیامبر گرامی اسلام (ص) می‌خوانیم:

هرگاه گدایی با ذکر و نام خدا، درب خانه‌ی شما را کوبید، او را رد نکنید.^{۱۱۰}

همه‌ی این‌ها در حالیهست که پیامدهای اخلاقی و اجتماعی تکدی‌گری بر کسی پوشیده نیست و از همین رو در روایات فراوان، مورد نکوهش شدید است. به نقل از امام علی (ع) آمده است:

خواری و ذلت، در گدایی کردن از مردم است^{۱۱۱}

گرچه گدایی و ابراز نیاز پیش دیگران، به علت پیامدهای سو آن مورد نکوهش است و هیچ‌کس حق ندارد بدون ضرورت و اضطرار به این کار اقدام نماید ولی از سوی دیگر نباید بدون تأمل و درنگ، دست رد به سینه‌ی گدایان زد و آنان را از خود راند، بلکه شایسته است با قدری بررسی و احتیاط و با پرهیز از وسواس و دقت زیاد، در حد توان، از آنان دستگیری نمود.

مصرف انرژی

به نقل از امام علی (ع) آمده است:

پنج چیز ضایع می‌شود و از بین می‌رود: [یکی] چراغی که آن را در نور خورشید برافروزی، در این فرض، روغن چراغ به مصرف می‌رسد ولی از نور آن بهره‌ای برده نمی‌شود، [دوم] باران سنگینی که بر شوره‌زار ببارد که باران، ضایع می‌شود و زمین از آن سود نمی‌برد، [سوم] خوراکی که پخت کننده‌اش دستور دهد به شخص سیر داده شود که نفعی عاید وی نمی‌شود [چهارم] زن زیبایی که با شخص خواجه عروسی کند که سودی به حال وی ندارد، [پنجم] کار نیکی که برای انسان ناسپاس انجام دهی.^{۱۱۲}

^{۱۱۰} مجلسی، بحارالانوار

^{۱۱۱} (عبدالواحد آمدی، غررالحکم)

^{۱۱۲} (مجلسی، بحارالانوار)

در عصر ما گاه زیاده‌روی در مصرف برق یا درست مصرف نکردن آن فراتر از اسراف فردی و از نوع اسراف فرا فردی است. از این‌رو باید به صرفه‌جویی در مصرف آن به‌عنوان یک مسئله‌ی شرعی نگریست.

در مورد سیره‌ی مقام معظم رهبری به نقل از آیت‌الله موحد کرمانی آمده است:

یادم هست که در زمان ریاست جمهوری ایشان، جلسه‌ای را با آقا ربانی املشی خدمت آقا بودیم. جلسه‌ی بسیار خوبی بود. وقتی صحبت‌ها تمام شد، قرار شد برای صرف شام در آنجا باشیم. در یک اتاق بزرگ بودیم و بالای سر ما چراغی روشن بود. وقتی غذا را آوردند و روی میز گذاشتند، ایشان برخاستند و چراغ بالای میز را روشن کردند. وقتی ما رفتیم روی صندلی نشستیم که غذا بخوریم، آقا چراغ طرف دیگر را خاموش کردند و اجازه ندادند دو چراغ یک زمان روشن باشد. باید به توصیه‌های کارشناسان در امر مصرف انرژی توجه کرد و به آن‌ها عمل نمود.

پوشش و مسئله‌ی اسراف

در روایات داشتن لباس‌های متعدد که به‌نوبت پوشیده شوند در صورت تمکن مالی اسراف به شمار نیامده است و آنچه اسراف است استفاده نادرست و نابه جا از لباس است.

پوشیدن لباس متعدد و مرغوب و فاخر آنگاه اسراف محسوب نمی‌شود که این کار در شان شخص و لایق به حال او باشد و با انجام آن، سایر بخش‌های زندگی آسیب نبیند و به حقوق خانواده اخلاص وارد نشود.

البته این موضوع با پوشیدن غرورآمیز لباس‌های گران‌قیمت و اشرافی، به‌قصد تکبر و تبختر که در روایات، مورد نکوهش شدید است، یکی نیست. امروزه مد و مدگرایی از امور ناپسندی است که با عزت اسلامی و استقلال ملی هم‌خوانی ندارد و چنانچه به تشخیص کارشناسان موجب ترویج فرهنگ بیگانه و از مصادیق تهاجم فرهنگی محسوب شود، نارواست.

امام علی (ع) فرمود:

خداوند، به یکی از پیامبرانش وحی نمود: به مردم بگو! لباس دشمنان مرا نپوشند و از خوردنی‌های آنان استفاده نکنند و هم‌شکل با آنان نشوند که اگر چنین کنند، در زمره‌ی دشمنان من خواهند بود.^{۱۱۳}

مصارف رفاهی

^{۱۱۳} حسین نوری، مستدرک الوسائل

قرآن از مخاطبان خود می‌خواهد رزق و روزی و امکاناتی که خداوند در اختیارشان قرار داده است را مورد استفاده قرار ده و آن‌ها را بی‌جهت بر خود حرام ننمایند.

در اسلام به تأمین رفاه و آسایش و فراهم آوردن امکانات برای زندگی راحت‌تر و بهتر بخصوص آنگاه که در خدمت عبادت و شناخت بیشتر خدا باشد نیز مورد توجه است.

اما نباید فراموش کرد که بسیاری از افراد طبیعتاً، رد صورت برخورداری از نعمت و رفاه، دچار طغیان و سرکشی می‌شوند و از ادای تکالیف الهی شانه خالی می‌کنند.

{ان الانسان لیطغی * ان راه استغنی} ۱۱۴

همانا انسان، هرگاه خود را بی‌نیاز دید، طغیان و سرکشی می‌کند.

توسعه و رفاه آنگاه مطلوب و درخور تمجید است که همراه با تربیت و تهذیب و توأم با پرورش اخلاقی باشد.

جمع میان زهد و پارسایی از یک سو و رفاه و برخورداری از سوی دیگر

بسیاری از مفهوم زهد برداشت نادرست دارند و بر این باورند که زهد و پارسایی ملازم با عدم برخورداری از نعمت‌ها و امکانات خدادادی است و زاهد کسی است که با پوشیدن لباس خشن ترک دنیا کند و از لذت‌های آن چشم‌پوشد؛ درحالی که پیشوایان دین (ع) که خود اسوه‌ها و نمونه‌های کامل زهد و پارسایی بوده‌اند، درباره‌ی آن تصویری کاملاً با مغایر با آنچه گفته شد ارائه داده‌اند؛ و بر اساس رهنمودهای ایشان زهد چیزی جز پرهیز از محرمات، کوتاه کردن آمال و آرزوها و دل‌بستگی نداشتن به زرق‌وبرق دنیا نیست.

حدیثی از پیامبر اکرم (ص):

زهد در دنیا، به پوشیدن لباس خشن و خوردن چیز ناگوار نیست، بلکه به کوتاه کردن آرزوست. ۱۱۵

اتراف (رفاه‌زدگی و مصرف‌گرایی)

قرآن کریم در آیات متعدد به نکوهش اتراف و بیان ویژگی‌ها و عواقب مترفان پرداخته و آن را عامل نابودی جوامع دانسته است.

مترف به کسی گویند که نعمت فراوان و غرق شدن در شهوات و خوش‌گذرانی‌ها، او را به غرور و سرکشی واداشته است.

۱۱۴ (علق، ۶ و ۷)

۱۱۵ (حسین نوری، مستدرک الوسائل)

اتراف، همواره ملازم اسراف است ولی در مفهوم اتراف نوعی لذت‌گرایی و شهوت‌پرستی ناشی از ثروت زیاد نهفته است که عامل طغیان می‌باشد. اسراف مفهومی گسترده دارد که هرگونه زیاده‌روی در مصرف را در بر می‌گیرد، هرچند همراه با ثروت زیاد نیز نباشد.

ثروت زیاد، مصرف‌گرایی، رفاه‌زدگی و تجمل‌گرایی همراه با غرور و طغیان ناشی از آن و اختلاف فاحش طبقاتی از معیارهای تشخیص اتراف است.

آسیب‌های اتراف

- زیان اقتصادی: زیان اقتصادی مصرف‌گرایی و رفاه‌زدگی، بیش از همه به افراد کم‌درآمد و جوامع عقب‌مانده و درحال توسعه می‌رسد.
- فساد اخلاقی و رفتاری: زندگی اترافی از یک سو باعث عدم توجه به بعد روحی و اندیشه در کمالات معنوی و انسانی می‌شود و از سوی دیگر حفظ این موقعیت و ادامه‌ی آن غالباً مستلزم یا همراه رذیلت‌های اخلاقی همچون آزمندی، طمع و بخل است. همین‌طور پرداختن به تجملات و کام‌جویی‌ها غالباً همراه با ناشایست‌های اخلاقی و رفتاری همچون فخرفروشی، خودبرتربینی و بی‌بندوباری خواهد بود و از این‌رو، قرآن کریم، مترفان را مفسد و فاسق معرفی می‌کند.
- نابودی تمدن‌ها و فرهنگ‌ها:

قرآن کریم می‌فرماید: ﴿و اذا اردنا ان نهلك قرية امرنا مترفيها ففسقوا فيها فحق عليها القول فدمرناها تدميراً﴾^{۱۱۶} (و چون بخواهیم شهری را نابود سازیم، خوش‌گذرانانش را فرمان می‌دهیم تا در آن به انحراف [و فساد] پردازند و در نتیجه، عذاب بر آن [شهر] لازم گردد، پس آن را [به‌تمامی] نابود می‌کنیم.)

در کنار سنت نابودی مترفان و جوامع اترافی، سنت «استدراج» قرار دارد، بدین معنا که پروردگار، در مواخذه و نابودی آنان نمی‌شتابد، بلکه گاه درهای نعمت و رفاه بیشتر را به روی آنان می‌گشاید و این افزایش نعمت و لذت، مقدمه‌ی دردناک‌تر شدن عذاب آنان خواهد بود.

– فرجام دردناک: از نگاه قرآن مترفان از اصحاب شمالند: ﴿و اصحاب الشمال ما اصحاب الشمال، فی سموم و حمیم و ظل من یحوم، لا بارد و لا کریم، انهم كانوا قبل ذلک مترفین﴾^{۱۱۷}

(و یاران چپ، کدامند یاران چپ! در [میان] باد کشنده و آب داغ و سایه‌ای از دود تار، نه خنک و نه خوش، اینان بودند که پیش‌ازین، نازپروردگان بودند).

مصارف تشریفاتی

^{۱۱۶}(اسراء، ۱۶)

^{۱۱۷}(واقعه، ۴۱-۴۵)

تشریفات در اصل به معنای استفاده از آرایش و زینت و فراهم آوردن خوردنی و نوشیدنی جهت پذیرایی از مهمان محترم به کار می‌رفته است؛ اما هم‌اکنون برای هرگونه کار و اقدامی که به‌منظور تکریم و گرامیداشت اشخاص و مناسبت‌ها صورت می‌گیرد، به کار می‌رود.

امروزه بخش قابل‌توجهی از مخارج اشخاص و خانواده‌ها را مصارف تشریفاتی تشکیل می‌دهد و از سویی شاهد ریخت‌وپاش‌ها و زیاده‌روی‌ها و مصارفی هستیم که مبنای عقلایی و شرعی ندارند و می‌تواند مبتنی بر چشم و هم‌چشمی و برخاسته از انگیزه‌های نادرستی مانند تفاخر و خودنمایی باشد که از نگاه دین مورد نکوهش است.

به نقل از پیامبر اسلام (ص) می‌خوانیم:

هر کس از سر ریا و خودنمایی، سفره دهد و اطعام نماید، خداوند، مثل همان طعام، از غذای چرکین جهنم به او بخوراند و همان طعام را به‌صورت آتشی در درون او قرار دهد تا اینکه میان مردم، داوری نماید^{۱۱۸}

ولیمه:

در آموزه‌های دینی اصل برپایی مجالس و ولیمه دادن در موارد عروسی، به دنیا آمدن فرزند، بازگشت از سفر، ختنه کردن فرزند و خریداری خانه سفارش شده و کار پسندیده‌ای به شمار می‌رود.

ولیمه‌ی عروسی: این ولیمه مورد تائید اسلام است. مردی به امام صادق (ع) عرض کرد: [علت چیست] در ولیمه‌ی عروسی، رایحه و بوی مطبوعی وجود دارد که در دیگر غذاها وجود ندارد؟ حضرت فرمود:

هیچ عروسی‌ای نیست که در آن شتری نحر شود یا گاو یا گوسفندی ذبح گردد، مگر اینکه خداوند فرشته‌ای می‌فرستد که با خود، قیراطی از مشک بهشت به همراه دارد تا در غذای آنان مخلوط نماید. بوی [خوشی] که از این طعام به مشام می‌خورد، به همین سبب است^{۱۱۹}

اندازه‌ی ولیمه: بنابر روایات از پیشوایان دین (ع)، اندازه‌ی ولیمه در آن ۵ مورد، یک تا دو روز است و بیشتر از آن نهی شده است.

امروزه سنت غلط ریخت‌وپاش و تجملات در این‌گونه مجالس با آموزه‌های اسلامی که به‌شدت از اسراف در همه‌ی زمینه‌ها و از جمله برگزاری مجالس بر حذر داشته است، در تضاد است.

ولیمه‌ی جشن تولد از مواردیست که فاقد مبنای دینی است. متولد شدن به‌خودی‌خود امری ارزشی محسوب نمی‌شود که بتوان برای آن جشن گرفت و شخص تولدیافته را تشویق کرد.

^{۱۱۸}. (صدوق، ثواب الاعمال و عقاب الاعمال)

^{۱۱۹}. (کلینی، کافی)

اگر چنین جشن و برنامه‌ای، برای کودکان انجام شود ممکن است از همان کودکی دچار صفت ناپسند غرور شوند که آثار زبان‌بار آن در سنین بالا ظاهر می‌شود.

از دیگر مصارف تشریفاتی، هزینه‌هایی است که به‌عنوان بزرگداشت مردگان و با نام‌های سوم، هفتم، چهلم، سالگرد و... به مصرف می‌رسد. آنچه در روایات درباره‌ی این موضوع یافت می‌شود آن است که برای میت، از روزی که مرده است، به مدت سه روز مجلس ترحیم گرفته شود و به برگزاری مجالس بیش از آن اشاره‌ای نشده است ولی با توجه به اینکه مجالس به اعمال پسندیده‌ای چون تلاوت قرآن، وعظ و ارشاد، مرثیه‌خوانی و ذکر فضایل اهل‌بیت (ع) می‌گذرد، نباید در رجحان و مطلوبیت آن‌ها تردید روا داشت.^{۱۲۰}

^{۱۲۰} مطالب از کتاب‌های:

-اسلام و الگوی مصرف- دکتر علی‌اکبر کلانتری

-الگوی مصرف در آموزه‌های اسلامی- جواد ایروانی

-گنجینه‌ی اصلاح الگوی مصرف- سید مهدی هاشمی، حمیده رضایی (باران)

می‌باشد.

حمایت از کالای ایرانی

درباره‌ی سال ۹۷_ سالی که از این لحظه آغاز می‌شود_ آنچه مهم است، این است که همه باید سخت کار کنند. بنده در شعارهای سال‌ها معمولاً مخاطب را مسئولین قرار می‌دادم؛ امسال مخاطب، همه‌ی آحاد ملت و از جمله مسئولین خواهند بود. مقدّماتاً عرض کنم، مسئله‌ی اقتصاد و فرهنگ و مسائل گوناگون همه مطرح است لکن مسئله‌ی اصلی ما امسال هم مسئله‌ی اقتصاد و معیشت مردمی است. همه باید تلاش کنند، همه باید کار کنند و محور هم عبارت است از تولید ملی؛ یعنی اگر چنانچه تولید ملی را -با شرحی که ان‌شاءالله در سخنرانی عرض خواهم کرد- همه تعقیب کنند و دنبال‌گیری کنند، بسیاری از مشکلات اقتصادی، مشکلات معیشتی مردم -هم مسئله‌ی اشتغال، هم مسئله‌ی سرمایه‌گذاری و بقیه‌ی چیزها- حل خواهد شد. آسیب‌های اجتماعی به میزان زیادی کاهش پیدا خواهد کرد؛ یعنی محور، تولید ملی است؛ بنابراین اگر تولید ملی شتاب بگیرد، بسیاری از مشکلات حل خواهد شد. من این را محور قرار دادم برای شعار امسال؛ شعار امسال «حمایت از کالای ایرانی» است؛ سال «حمایت از کالای ایرانی» ۲۹/۱۲/۱۳۹۶.

پیام نوروزی رهبر معظم انقلاب به مناسبت آغاز سال ۱۳۹۷

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان در پی نظرسنجی‌هایی که در خصوص خرید کالای خارجی از تعدادی از افراد صورت گرفت، جز عده‌ای معدود که علاقه به خرید برندهای معروف داشتند، اکثریت کیفیت را دلیل اصلی خود عنوان کردند. آن‌ها معتقد بودند اگر کالای ایرانی هم به این سطح از کیفیت برسد، بدون شک از آن حمایت خواهند کرد. این موضوع جای تأمل دارد اما باید دید آیا این محصولات خارجی از ابتدا همین بوده‌اند؟ برای مثال تویوتا که امروزه یکی از مطرح‌ترین شرکت‌های خودروسازی جهان و متعلق به کشور ژاپن است گذشته پر فراز و نشیبی داشته است. شرکتی که در اوج نابوری در بحبوحه دو جنگ جهانی با حمایت مردم و دولت از کارخانه ریسندگی تبدیل به یکی از خودروسازان معروف جهان شد که در سال‌های اخیر تولیدش به اوج خود رسیده و در بین ۸ خودروی صادراتی جهان قرار دارد.

نمونه دیگر شرکت نوکیاست که اتفاقاً این شرکت هم سیر تکاملی جالبی را پشت سر گذاشته است. نوکیا در ابتدا یک شرکت کاغذسازی بود، پس از مدتی به تولید چکمه و پوتین چرم پرداخت، سپس به تولید تایر و نهایتاً به تولید کابل و تلفن رادیویی یا همان گوشی همراه روی آورد.

نوکیا در سرآشویی پیشرفت و موفقیت قرار گرفته بود و پله‌های ترقی را سپری می‌کرد که با ظهور و رونمایی آیفون، جایگاهش به رده‌های چندم نزول کرد تا آنجا که مدیرعامل وقت، اقدام به واگذاری شرکت کرد. مدیر بعدی راه را ادامه داد و درنهایت موفق به تولید و رونمایی از تلفن رادیویی شد که با استقبال خوبی مواجه شد. رهبر وقت فنلاند در آن زمان از این تولید حمایت کرد و از آن در راستای انجام قرارها و دریافت گزارش‌های کاری بهره برد که این امر انگیزه‌ای شد تا شرکت نوکیا در پی اجرای ایده تولید گوشی رادیویی در سایز دستی شود. این محصول فراگیر شد و نخست‌وزیر فنلاند نیز از جمله افرادی بود که از این تولید استفاده و حمایت کرد.

اما قدرت‌های اقتصادی دنیا مانند ژاپن چگونه به اینجا رسیدند؟

ژاپن کشوریست که از لحاظ منابع طبیعی، منابع محدودی دارد همچنین از نظر سیاسی پس از جنگ جهانی دوم وضعیت نامطلوبی داشته است؛ و پس از شکست در این جنگ با داشتن ۱۳ میلیون بیکار، کمبود مواد غذایی و تورم شدید، شرایط اقتصادی بسیار سختی را داشته است.

اما همکاری دولت و مردم این کشور در بخش تقویت تولید ملی باعث شد ژاپن فقیر به یکی از قدرت‌های اقتصادی دنیا تبدیل شود.

ژاپنی‌ها به تعصب روی اجناس خود مشهور بوده‌اند و تا تأسیس کارخانه‌ی کفش در کشورشان از کفش‌های خارجی استفاده نکردند. همچنین امپراتور ژاپن تا زمانی که اولین کارخانه شیشه در ژاپن احداث نشد اجازه نداد تا پنجره‌های قصرش با شیشه خارجی مجهز شود.

یا کشور فرانسه توانسته با تأکید بر تولید ملی گام‌های مؤثری در این زمینه بردارد. نشریه‌ی فرانسوی بلومبرگ می‌نویسد: فرانسوی‌ها برای حمایت از تولید ملی و اشتغال کشور خود حاضرند کالاهای فرانسوی را با قیمت بالاتر خریداری کنند. بر اساس این گزارش که در سال ۲۰۱۱ منتشر شده است، ۵۰ درصد مردم فرانسه حاضرند برای خرید کالاهای ساخته‌شده فرانسه، پول بیشتری هم بپردازند. طبق این گزارش مردم فرانسه برای حمایت از تولید ملی و هم‌وطنان تولیدکننده‌شان حاضرند ۵ تا ۱۰ درصد قیمت بالاتری را بپردازند.

در این زمینه اقدامات فرهنگی نیز انجام داده‌اند. مستند «من با محصولات ۱۰۰ درصد فرانسوی زندگی می‌کنم» اثر مشترک بنجامین کارل، بنجامین آدور، کریین داسفور از آن دسته آثار فرهنگی محسوب می‌شوند که سعی در فرهنگ‌سازی دارند.

مثال دیگر کره‌ای‌ها هستند که تعصب بالایی روی کالای بومی خود دارند و حاضر نیستند به راحتی کالای خارجی مشابه حتی با کیفیت بسیار بالاتر مصرف کنند. به‌عنوان مثال به‌رغم اینکه خودروهایی از جمله محصولات تویوتا، مرسدس بنز، بی ام دبلیو و ... به نسبت خودروهای کره‌ای از کیفیت بالاتری برخوردارند، امثال این‌گونه خودروهای خارجی به‌ندرت در خیابان‌های کره جنوبی به چشم می‌خورند (باوجوداینکه کره‌ای‌ها به‌طور متوسط درآمد لازم برای خرید برندهای مشهورتر خودرو را دارند). حتی خودروهای تشریفات که در اغلب کشورهای جهان از نوع مرسدس بنز انتخاب می‌شوند در این کشور محصولات هیوندایی و کیاموتورز (بومی کره جنوبی) هستند.^{۱۲۱}

نقش مردم در حمایت از کالای ایرانی چیست؟

تلاش و تعصب در خرید کالای ایرانی، عدم خرید کالای قاچاق و فروش کالای ایرانی توسط فروشندگان از مواردیست که مردم می‌توانند با آن، در حمایت از تولید داخل نقش داشته باشند و این نقش بسیار مهم است.

سالانه مبلغ هنگفتی کالای قاچاق وارد می‌شود که اگر این سرمایه از مسیر قاچاق خارج شود و به چرخه‌ی اقتصاد سلامت برگردد، می‌دانید چند میلیون یا در بدبینانه‌ترین حالت چند صد هزار جوان بیکار مشغول به کار می‌شوند.

به گزارش اقتصاد آنلاین وقتی وارد اعداد و ارقام و برآوردهای صورت گرفته می‌شویم به صورت دقیق‌تر مزایای خرید کالای ساخت داخل نمایان می‌شود، برای مثال با خرید تولیدات داخلی سه صنعت کفش، پوشاک و لوازم‌خانگی حدود ۷۹۰ هزار شغل جدید ایجاد خواهد شد.

هم‌اکنون حدود ۵۰۰ هزار نفر در صنعت کفش کشور فعالیت می‌کنند که طبق گفته مسئولان کارگاه‌های تولیدی کفش در شهر تبریز به‌عنوان یکی از قطب‌های مهم تولید در کشور با ۵۰ درصد زیر ظرفیت خود کار می‌کنند. حال در صورتی که همه ایرانی‌ها کفش تولید داخل بخرند ۱۷۰ هزار کارگر دیگر به شاغلین این صنعت افزوده خواهد شد.

بر اساس برآوردهای صورت گرفته در سال ۱۳۹۵، ۱۸۲ میلیارد تومان کفش قاچاق وارد کشور شده است و در همین سال ۱۲۷ میلیارد تومان نیز از طریق واردات رسمی به کشور وارد شده است که نتیجه آن بیکاری هزاران کارگر ایرانی است.

در صنعت پوشاک نیز وضعیت مشابهی وجود دارد، بر پایه برآوردهای انجام‌شده در سال ۱۳۹۵ در حدود ۳ هزار میلیارد تومان پوشاک به‌صورت قاچاق به بازارهای داخلی سرازیر شده است. از طرف دیگر حجم واردات رسمی پوشاک نیز در این سال به ۲۳۰ میلیارد تومان می‌رسد. بدین ترتیب ورود این حجم از پوشاک سالانه ۳۸۵ هزار فرصت شغلی را در کشور از بین می‌برد. این درحالی است که اگر تمام مردم پوشاک ایرانی بخرند حدود ۴۷۰ هزار نفر به ۸۶۰ هزار نفری که در این صنعت فعال هستند اضافه می‌شود.

در صنعت لوازم‌خانگی نیز هم‌اکنون ۱۰۰ هزار نفر کار می‌کنند. حجم این صنعت در ایران به ۳۰ هزار میلیارد تومان می‌رسد که سهم تولیدات داخلی از آن تنها ۴۰ درصد است. در این صنعت نیز حدود ۱۵ هزار میلیارد تومان از راه قاچاق وارد بازار مصرف می‌شود و ۲ هزار و ۵۰۰ میلیارد تومان نیز از راه واردات رسمی تأمین می‌شود. مسیری که باعث شده است در سالیان گذشته حدود ۳۰ برند مشهور در این صنعت ورشکسته شده یا به مرز ورشکستگی برسند. این درحالی است که اگر ایرانی‌ها لوازم‌خانگی ایرانی بخرند ۱۵۰ هزار شغل جدید در این صنعت ایجاد می‌شود.

ما بنابر سخنان رهبر معظم انقلاب و توجه ایشان به مسئله‌ی اقتصاد مقاومتی وظیفه‌داریم از کالای داخلی حمایت کنیم

و حتی‌المقدور محصولات تولیدی کشور خودمان را بخریم.^{۱۲۲}

^{۱۲۲} منابع:

Khamenei.ir/ Yjc.ir/ Eghtesadonline.com/ Stnews.ir

صحبت‌های دکتر علی غلامی درباره‌ی حمایت از کالای ایرانی