

نقش عبادت در سبک زندگی-۲

**پناهیان: سبک زندگی شاکله روحی ما را شکل می‌دهد/ نماز بی توجه نیز مورد نیاز روح انسان است/**

**بی‌ثباتی در سبک زندگی آثار منفی زیادی در روح انسان می‌گذارد**

حجت الاسلام والمسلمین پناهیان، در دهه اول ماه مبارک رمضان، بعد از نماز ظهر و عصر در مسجد امام حسین(ع)-ضلع شمالی میدان امام حسین(ع)- که به امامت حجت الاسلام ابوترابی اقامه می‌شود، به مدت ده روز و با موضوع «نقش عبادت در سبک زندگی» سخنرانی می‌کند.

گزیده‌ای از دومین جلسه سخنرانی این استاد حوزه و دانشگاه را در ادامه می‌خوانید:

**انسان به سبک زندگی خودش انس می‌گیرد/ بی‌ثباتی در سبک زندگی آثار منفی زیادی در روح انسان به**

**جای خواهد گذاشت**

• انسان به سبک زندگی خودش انس می‌گیرد و گاهی این قدر انس پیدا می‌کند که وقتی او را از این سبک زندگی جدا کنید، اختلالات روحی و عصبی فراوانی برایش پیش می‌آید. مثلاً برخی می‌گویند، کسانی که در سنین بالا هستند اگر به صورت ناگهانی محله و منزل خود را تغییر دهند چون به محل زندگی‌شان خو پیدا کرده‌اند، معمولاً موجب ناراحتی‌هایی برای آنها می‌شود که یکی از آنها بیماری «آلزایمر» است.

• چند سال قبل از بازنشستگان یکی از مشاغل آماری گرفته شد که نشان می‌داد درصد بالایی از آنها (بیش از ۵۰ درصد) در همان سالی که بازنشسته شدند از دنیا رفته بودند و این می‌تواند نشان‌دهنده انس گرفتن انسان به سبک زندگی‌اش باشد.

• اگر کسی دائماً محل زندگی خود، یا محل کار و شغل خود را عوض کند طبیعتاً برایش مشکل ایجاد می‌شود. اگر انسان ثبات شغلی، ثبات در زندگی، ثبات در معاشرت‌ها و در یک کلمه ثبات در بخشی از سبک زندگی نداشته باشد، این بی‌ثباتی به خصوص در سنین بالا، در روح او آثار منفی بسیاری به جای خواهد گذاشت.

**ما طبیعتاً انس پیدا می‌کنیم لذا باید از قبل برنامه‌ریزی کنیم که با چه چیزهایی می‌خواهیم انس بگیریم**

• اینکه نام ما را «انسان» گذاشته‌اند، یکی از دلایلش این است که ما اهل انس هستیم یعنی به اشیاء اطراف خود و به عادات رفتاری خودمان انس پیدا می‌کنیم و جدا شدن از آنها برایمان سخت است. لذا از قبل باید برای انس پیدا کردن خودمان برنامه‌ریزی کنیم که ما به چه چیزهایی می‌خواهیم انس پیدا کنیم.

• چه خوب است که انسان به این چیزها انس پیدا کند: به زود بیدار شدن از خواب، وضو گرفتن بلافاصله بعد از بیداری، خواندن نماز صبح در اول وقت، رفتن به مسجد و... اینها ضروری‌ترین داروهای روح انسان برای از بین بردن همه بیماری‌هاست.

• روز قیامت یا بعد از ظهور که علم به صورت تصاعدی رشد می‌کند، معلوم خواهد شد این برنامه نماز روزانه‌ای که خداوند برای ما واجب کرده و تأکید کرده به مسجد بروید و نماز جماعت بخوانید، چقدر برای روح ما مفید و لازم است. معلوم خواهد شد که جدای از بحث ارتباط با خدا، این برنامه برای سلامت روح و روان ما بسیار مؤثر است.

**برای سلامت روح نیز باید یک ورزش «مداوم» و متناسب با نیازهای روحی خود داشته باشیم**

• همان‌طور که ما به خاطر سلامت جسمی خودمان باید ورزش روزانه انجام دهیم و همان‌طور که اگر ورزش بخواهد بر جسم ما تأثیر بگذارد باید مداوم و متناسب با جسم ما باشد، برای سلامت روح خود نیز باید یک ورزش مداوم و متناسب با نیازهای روحی خود داشته باشیم.

• **اگر می‌توانستیم یک فیلم سینمایی یا سریال بسازیم و به جامعه نشان دهیم که روح انسان نیاز دارد که به عبادتی مثل نماز انس بگیرد و نیاز دارد که به یک مسجد وابسته شود و به صورت منظم و مداوم در مراسم نماز جماعت شرکت کند، خیلی زود نمازخوان‌های جامعه تعدادشان افزایش پیدا می‌کرد.**

**چرا نفرموده‌اند اگر نماز بی‌توجه می‌خوانید، اصلاً نماز نخوانید؟! چون همین نماز بی‌توجه نیز مورد نیاز روح انسان است**

• یکی از دلایل اینکه سبک زندگی خیلی اهمیت پیدا می‌کند این است که انسان خود به خود به سبک زندگی خودش انس پیدا می‌کند و به آن وابسته می‌شود. چرا نفرموده‌اند اگر نماز بی‌توجه می‌خوانید، اصلاً نماز نخوانید؟! یکی از دلایلش این است که همین نماز بی‌توجه و بدون حضور قلب هم مورد نیاز روح انسان است.

• آیا خدا نماز را فقط برای ارتباط با خودش قرار داده است و دیگر هیچ خاصیتی برای روح ما ندارد؟ شاید بتوان گفت خاصیت‌های اجتماعی، روحی و جسمی نماز کمتر از خاصیت نماز در برقراری ارتباط با خدا نیست. آثار روحی و روانی نماز بسیار مهم و قابل توجه است؛ ولی ما غالباً به این آثار مثبت نماز بی‌توجه هستیم.

**اگر عادت مانع سقوط انسان بشود نه تنها بد نیست بلکه از اوجب واجبات است**

• یکی از اشتباهات رایج این است که می‌گویند: «عادت چیز بدی است و آدم نباید عادت کند!»، بله، اگر این عادت مانع رشد انسان بشود چیز بدی است، اما اگر عادت مانع سقوط انسان بشود نه تنها بد نیست بلکه از اوجب واجبات است. مثلاً اگر کسی به روضه امام حسین(ع) عادت کرده باشد به حدی که اگر یک مدتی به روضه نرود پشیمان می‌شود، این عادت موجب می‌شود که سقوط نکند. همین عادت به نماز موجب می‌شود که انسان نمازش را ترک نکند و لااقل از فواید روحی و جسمی نماز بهره ببرد؛ یعنی حتی اگر نمازش نماز بدون توجهی باشد، او از فواید حداقلی نماز بهره خواهد برد.

• امیرالمؤمنین(ع) می‌فرماید: «خودتان را به کارهای خوب عادت دهید؛ عَوَّدُوا أَنْفُسَكُمْ الْخَيْرَ» (الخراج و الجرائح/ج ۲/ص ۵۹۶) وقتی انسان به یک کار خوب عادت کند، حُسنش این است که دیگر آن کار خوب را ترک نمی‌کند. ضمن اینکه این عادت رفتاری درست، به طور مدام در روح او تأثیر مثبت می‌گذارد.

**سبک زندگی شاکله روحی ما را شکل می‌دهد و این شاکله روحی در اصل به درد زندگی بی‌نهایت آخرتی می‌خورد**

• این مدت محدودی که ما در این دنیا زندگی می‌کنیم یک مقدمه‌سازی و یک شکل دادن به روح و روان و شخصیت خودمان است برای زندگی بی‌پایانی که در عالم آخرت خواهیم داشت. لذا بیش از اینکه بخواهیم دنبال آثار شخصیتی و روانی رفتارهای خودمان در دنیا باشیم، باید به فکر آثار ماندگاری باشیم که این رفتارها در روح ما برای زندگی عالم آخرت دارد چون اصل زندگی در آن عالم جاودان است و همه اینها برای آن زندگی جاودانه است.

اینکه صبح چه ساعتی از خواب بلند می‌شویم، چگونه سخن می‌گوییم، چه لباسی می‌پوشیم همگی اثر واقعی خود را در عالم آخرت نشان خواهند داد. چون سبک زندگی شاکله روحی ما را می‌سازد و شکل می‌دهد و تأثیر عمیقی بر روح ما دارد و این شاکله روحی در اصل به درد زندگی بی‌نهایت آخرتی ما می‌خورد. مثلاً بر اساس روایتی از امیرالمؤمنین (ع) اگر کسی در این دنیا عادت داشته باشد اذنان بگوید، در عالم آخرت و در آن زندگی ابدی قذبلند خواهد بود (محاسن/ص ۴۸) و این یک امتیاز ویژه برای عالم آخرت است.

**یکی از دلایل اینکه خداوند نسبت به جزئیات رفتارهای ما در عبادات حساس است، آثار عمیق و ماندگاری است که این رفتارها در روح انسان به جای می‌گذارد.** مثلاً اینکه در وضو اول دست راست شسته شود و بعد دست چپ، یا اینکه آب را از بالای آرنج باید بریزیم و ... اینها چه اهمیتی دارد؟ همه اینها جزئی از سبک زندگی و عادات رفتاری انسان را شکل می‌دهد آثاری بر روح و جسم ما خواهد داشت.

روح انسان خواه ناخواه به یک چیزهایی عادت پیدا می‌کند لذا باید مواظب باشیم که به چه چیزهایی عادت می‌کنیم. حالا تصور کنید اگر کسی به قرآن خواندن عادت کند، چه اتفاقی زیبایی برایش می‌افتد؟! مثلاً دکتر حسابی عادت داشت هر روز قرآن بخواند و حتماً آثار روحی و روانی ناشی از این قرآن خواندن را در روح خود می‌دید.

کسی که به نماز خواندن عادت ندارد و روحش با قرآن انس پیدا نکرده است طبیعتاً روحش زشت می‌شود و بعد می‌خواهد میلیاردها سال با این روح زشت در عالم آخرت زندگی کند.

### تداوم در انجام یک رفتار، یکی از ارکان اصلی سبک زندگی است / اثر واقعی و کامل سبک زندگی در زندگی آخرتی ما دیده می‌شود

تداوم در انجام یک رفتار، یکی از ارکان اصلی سبک زندگی است و اگر انسان عملی را مداوم انجام دهد در روحش تأثیرات عمیقی می‌گذارد که فقط بخشی از این تأثیرها در دنیا دیده می‌شود ولی تمام این تأثیرها در آخرت دیده خواهد شد.

چرا باید به سبک زندگی خودمان اهمیت بدهیم؟ دلیل اصلیش این است که سبک زندگی ما اثر واقعی خود را در زندگی آخرتی ما نشان خواهد داد، هرچند در زندگی دنیایی ما هم اثر دارد ولی این اثر دنیایی در مقایسه با اثر اخروی آن ناچیز است و اصلاً به حساب نمی‌آید، چون در این دنیا حداکثر صد سال (یا خیلی خوش‌بینانه‌اش، هزار سال) زندگی کنیم ولی در عالم آخرت میلیاردها میلیارد سال (تا بی‌نهایت) زندگی خواهیم کرد.

### خداوند با واجب کردن اعمال عبادی به ما لطف کرده/اگر به خودمان بود، ضرورت اینها را درک نمی‌کردیم

**در واقع خداوند با واجب کردن اعمال عبادی ویژه مانند نماز، روزه و حج به ما لطف کرده است و سبک زندگی ما را سامان داده است، چون اگر به خودمان بود، ضرورت این اعمال و عبادات را برای روح خودمان درک نمی‌کردیم** و تأثیر عمیقی که در روح ما دارد را نمی‌فهمیدیم و لذا آنها را انجام نمی‌دادیم.

### این دنیا یک دوره تمرینی و پادگانی است برای اینکه در عالم آخرت زندگی بهتری داشته باشیم

در پادگان‌ها سبک زندگی سربازها را به شیوه خاصی اصلاح می‌کنند و اگر کسی سؤال کند می‌گویند «ارتش چرا ندارد». آنها را مجبور می‌کنند به دویدن، انواع خیزها، تیراندازی، رزم شبانه، خشم شب و زندگی در شرایط سخت، برای اینکه وقتی به میدان واقعی جنگ رفتند آمادگی لازم را داشته باشند.

کسی که قبلاً در جبهه حضور داشته و الان دارد جوان‌ها را تمرین می‌دهد و در مراحل آموزش به آنها سختگیری می‌کند، اگر جوان‌ها از او بپرسند این همه آموزش و حرکات مختلف مانند خیز سه ثانیه و ... برای چیست؟ او خواهد گفت: شما میدان واقعی جنگ را ندیده‌اید، و الا می‌فهمیدید که به همه این کارها در میدان جنگ احتیاج پیدا خواهید کرد. **بعداً اگر این جوان‌ها به جنگ بروند، خواهند گفت: ای کاش آن حرکات را بیشتر تمرین کرده بودیم و جدی‌تر می‌گرفتیم.**

**همه دنیایی ما یک دوره تمرینی و پادگانی است و این پادگان هم محل خوش گذرانی نیست، بلکه برای این است که آمادگی و ظرفیت لازم را کسب کنیم و در عالم آخرت زندگی بهتری داشته باشیم.** چون اصل زندگی آنجاست. همه رفتارها و اعمال ما مخصوصاً اعمال مداوم ما که سبک زندگی ما را شکل می‌دهد در بهبود وضعیت زندگی آخری ما تأثیر خواهد داشت و به همین خاطر است که در دین این قدر بر آنها تأکید شده است.

### اگر سبک زندگی ما در این دنیا خراب باشد، در بهشت و در آن زندگی واقعی، سقف پروازی ما محدود خواهد بود

تصور بعضی‌ها از عالم آخرت و بهشت این است که در بهشت فقط بر روی تخت‌ها می‌نشینند و مدام از آنها با شیر و عسل و میوه و ... پذیرایی می‌شود! یعنی فکر می‌کنند ما در آنجا می‌نشینیم و مدام پاداش می‌گیریم و کار دیگری نداریم. در حالی که ما در بهشت به معنای واقعی زندگی خواهیم کرد، فعالیت‌های مختلفی خواهیم داشت و با دیگران ارتباط خواهیم داشت، فقط «تکلیف» نداریم. لذا به تک و ویژگی‌های یک انسان برای یک زندگی فوق‌العاده احتیاج داریم ولی ممکن است در عالم آخرت سقف پروازی ما محدود باشد چون سبک زندگی ما در این دنیا خراب بوده است.

هر گوشه‌ای از سبک زندگی خودمان را که خداوند دستور داده است، اگر درست کنیم در عالم آخرت بهره‌اش را خواهیم بُرد. به همین خاطر است که بزرگان و اولیاء خدا این قدر به سبک زندگی دینی مقید بوده‌اند و جزئیات را رعایت می‌کردند.

### خاطره آیت الله بهجت(ره) خواستم سفره بدون رعایت سنت پیامبر(ص) برقرار نشود

حضرت آیت الله بهجت در خصوص اهمیت رعایت جزئیات سبک زندگی اسلام، نقل می‌کنند که یکی از اساتید بزرگ اخلاق در نجف (مرحوم حاج شیخ مرتضی طالقانی) با عده‌ای از علما به افطار دعوت بودند. وقتی غذا آماده می‌شود و همگی سر سفره می‌نشینند، این استاد اخلاق می‌فرماید: نمک در سفره نیست و دست به غذا دراز نمی‌کند و دیگران هم به احترام ایشان غذا را شروع نمی‌کنند و کمی طول می‌کشد تا نمک را بیاورند. بعد از ختم جلسه و هنگام رفتن، یکی از علما خطاب به ایشان می‌فرماید: «حضرت آقا، اگر شما به این اندازه به ظاهر سنت مقید هستید که اگر کمی نمک تناول نکنید غذا نمی‌خورید، پس در این گونه مجالس کمی نمک با خود همراه داشته باشید تا مردم را منتظر نگذارید.» این استاد اخلاق فوراً دست به جیب برده و کیسه کوچکی را درآورده و می‌فرماید: «با خودم نمک داشتم ولی می‌خواستم سنت اسلامی پیاده شود و متروک نباشد.»

