

پناهیان: عادت یکی از عناصر کلیدی سبک زندگی / خدا می خواهد به مثبت‌نگری عادت کنیم، ولی ما خود را به منفی‌بافی عادت می‌دهیم / تنها سوره واجب قرآن، سوره «حمد» است / متأسفانه سبک زندگی گفتاری اغلب ما این‌گونه شده که با نق زدن و منفی‌بافی درباره اوضاع جامعه آغاز کنیم / این سبک زندگی ما را ناشاد می‌کند

حجت الاسلام و المسلمین 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 سومین جلسه سخنرانی** این استاد حوزه و دانشگاه را در ادامه می‌خوانید:

اگر خودمان برای سبک زندگی خود برنامه‌ریزی نکنیم، کسانی هستند که برای تغییر و تخریب سبک زندگی ما برنامه‌ریزی کنند

- اینکه انسان به سبک زندگی خودش اهمیت ندهد و بخواهد به صورت تفریحی با آن برخورد کند و مثلاً بگوید: «بالاخره بد نیست که ما هم یک سبک زندگی داشته باشیم» این کم‌توجهی به مسأله سبک زندگی و بی‌اهمیت دانستن آن فاجعه آفرین خواهد بود. اگر ما به سبک زندگی خودمان اهمیت ندهیم و برایش برنامه‌ریزی نکنیم، کسانی هستند که به سبک زندگی ما اهمیت بدهند و برایش برنامه‌ریزی کنند و اقدامات لازم را برای تغییر و تخریب آن انجام بدهند.
- سبک زندگی هم فقط به زندگی اجتماعی یا فقط به زندگی فردی محدود نمی‌شود بلکه تمام ابعاد زندگی و حتی آن قسمت‌هایی از زندگی‌مان که با خدا ارتباط داریم و مشغول عبادت و بندگی هستیم را نیز شامل می‌شود.

«عادت» یکی از عناصر کلیدی سبک زندگی است / درباره عادت کلمات مهمی از ائمه هدی (ع) به ما رسیده

- در اینجا می‌خواهیم به یکی از عناصر کلیدی سبک زندگی بپردازیم و آن «عادت» است و دائمی بودن یک رفتار که موجب عادت می‌شود یکی از ارکان سبک زندگی محسوب می‌شود.
- نحوه زندگی کردن ما بخش‌های ثابتی دارد مانند رفتارها و گفتارها و کلماتی که ما همیشه از آنها استفاده می‌کنیم. اگر شما یک زمانی رفتاری را یک‌بار یا چندبار انجام داده باشید و یا اینکه به صورت پراکنده و مقطعی کاری را انجام دهید، نمی‌توان آن را جزء سبک زندگی محسوب کرد. مثلاً اگر یک‌بار فریاد بکشید، مهربانی نکنید، یا بخشش کنید اینها را نمی‌توان جزء سبک زندگی شما محسوب کرد. اما وقتی انسان کاری را مدام انجام دهد، طوری که عادت و رویه او بشود می‌تواند آن را جزء سبک زندگی او به حساب آورد. کسی که از بیرون به زندگی ما نگاه می‌کند می‌تواند رویه و عادت رفتاری ما را تشخیص بدهد.
- سبک زندگی ممکن است به صورت اجباری به ما تحمیل شده باشد یا انتخابی باشد، ولی به هر حال به رفتارهای مداوم ما سبک زندگی گفته می‌شود و این رفتارهای مداوم کم‌کم به عادت تبدیل می‌شود. کلمه سبک زندگی در روایات ما صراحتاً بیان نشده است اما درباره عادت کلمات مهمی از ائمه هدی (ع) به ما رسیده است که در اینجا برخی از آنها را مرور می‌کنیم.

ما اسیر و بنده عادت‌های خود هستیم / باید مراقب باشیم به چه چیزی عادت می‌کنیم / تغییر عادت مانند معجزه است!

- ما انسان‌ها به هر رفتاری عادت کنیم این عادت بر ما مسلط خواهد شد و ما اسیر و بنده عادت خودمان می‌شویم و تغییر عادت نیز کار بسیار دشواری است. امیرالمؤمنین (ع) می‌فرماید: «عادت برای هر کسی تبدیل به یک سلطان می‌شود و آن عادت یک سلطنتی بر انسان پیدا می‌کند» (لِلْعَادَةِ عَلَى كُلِّ إِنْسَانٍ سُلْطَانٌ؛ غررالحکم/ص ۵۴۴/حدیث ۱۰) لذا باید مراقب باشیم که چه چیزی را سلطان خودمان قرار می‌دهیم. چون دیگر فرار کردن از قید این سلطان کار دشواری است و انسان مثل عبد و برده‌ای خواهد شد که در برابر این ارباب، ذلیل است.
- امیرالمؤمنین (ع) در روایت دیگری می‌فرماید: «اینکه کسی به چیزی عادت کرده باشد و بخواهی آن را تغییر دهی مانند معجزه است (رَدُّ الْمُعْتَادِ عَنْ عَادَتِهِ كَالْمُعْجِزِ؛ تحف العقول/ص ۴۸۹) لذا انسان خیلی باید مراقب باشد که به چه چیزی عادت می‌کند و چه رفتارهایی دارد به سبک زندگی او تبدیل می‌شود، چون دیگر نمی‌تواند آن را تغییر دهد.

مراقب شکل‌گیری «سبک» سخن گفتن خود باشیم / بعضی‌ها به منفی‌بافی و عیب‌جویی عادت کرده‌اند

- مثلاً انسان باید مراقب باشد که چه طرزى از سخن گفتن، دارد تبدیل به سبک سخن گفتن او می‌شود. بعضی‌ها عادت کرده‌اند که فقط نکات منفی و نقاط ضعف را ببینند و نق بزنند و منفی‌بافی کنند. باید مراقب باشیم که توجه به نقاط ضعف و عیب‌جویی تبدیل به یک رویه و عادت برای ما نشود. **مثلاً اگر همسایه‌ای پیدا کنید که آدم بدی است و بعد شروع کنید به بدگویی کردن از او؛ اگر این کار را ادامه دهید کم‌کم عیب‌جویی و بدگویی پشت سر دیگران برای شما یک عادت می‌شود و این خیلی بد است. باید مراقبت کنیم این عادت‌های بد را پیدا نکنیم.**
- یک کسی از امام صادق (ع) سؤال کرد: اشکال ندارد که من برای نماز مغرب اذان نگوییم و فقط اقامه بگویم؟ حضرت فرمود: اشکالی ندارد ولی دوست ندارم که به اذان نگفتن «عادت» کنی. (قَالَ: سَأَلْتُ أَبَا عَبْدِ اللَّهِ عَ عَنِ الْإِقَامَةِ بغيرِ أَدَانٍ فِي الْمَغْرِبِ فَقَالَ لَيْسَ بِهِ بَأْسٌ وَ مَا أَحَبُّ أَنْ يُعْتَادَ تَهْذِيبُ الْأَحْكَامِ/ج ۲/ص ۵۱)

گاهی مشکلات زندگی و اطرافیان ما باعث می‌شوند عادت بدی پیدا کنیم

- یک وقت ممکن است کسی فرزند ناخلفی داشته باشد یا اینکه همسرش بد اخلاق باشد، و او ناخودآگاه به طور مداوم عیب‌های فرزند یا همسر خود را می‌گیرد و آنها را نصیحت می‌کند، در این صورت بعد از مدتی که به این نوع رفتار عادت کند، تبدیل به یک آدم تلخ می‌شود. یعنی مشکلات زندگی و اطرافیان انسان ممکن است باعث شوند که انسان عادت بدی پیدا کند. لذا باید مراقب باشیم که به چه چیزهایی داریم عادت می‌کنیم.
- انسان باید به شدت مراقب عادت خودش باشد، یعنی از یک طرف به بدی‌ها عادت نکند و از طرف دیگر به خوبی‌ها عادت کند و برای عادت پیدا کردن به کارهای خوب برنامه‌ریزی داشته باشد.

عادت به «سلام آشکار» می‌تواند موجب از بین رفتن بسیاری از بدی‌ها شود

- چقدر دستورات اسلام برای اینکه ما به کارهای خوب عادت کنیم، گسترده و با تأکید است! مثلاً چقدر بر سلام آشکار و با صدای بلند سفارش شده است. امام محمد باقر(ع) می‌فرماید: «خداوند متعال با صدای بلند و آشکار سلام کردن را دوست دارد: إِنَّ اللَّهَ عَزَّ وَ جَلَّ يُحِبُّ إِفْشَاءَ السَّلَامِ» (کافی/ج ۲/ص ۶۴۵) همین عادت خوب «افشاء سلام» آثار و برکات زیادی به همراه دارد و می‌تواند موجب از بین رفتن بسیاری از بدی‌ها، از نظر اخلاقی، روابط اجتماعی و روحیات انسان شود. مثلاً اگر شما به «افشاء سلام» عادت کرده باشید، و در یک جایی دچار غرور بشوید، افشاء سلام نمی‌گذارد غرور شما خودش را نشان دهد و از روی عادت، با صدای بلند و متواضعانه سلام می‌دهید و همین عادت ساده از بروز غرور شما جلوگیری می‌کند و خود به خود غرور شما کمی تضعیف می‌شود.

همه خیر و خوبی در حُسن عادت خلاصه شده است / متأسفانه در بین ما رایج است که می‌گویند: «عادت بد است!»

- امیرالمؤمنین(ع) می‌فرماید: همین که حُسن عادت داشته باشی، از خوبی‌ها برای تو بس است؛ كَفَى بِفِعْلِ الْخَيْرِ حُسْنَ عَادَةٍ» (غررالحکم/ص ۵۲۰/حدیث ۳۶) یعنی همین که انسان به کارهای خوبی عادت کرده باشد، دیگر خیری بالاتر از این برایش نیست. در واقع همه خیری و خوبی به حُسن عادت خلاصه شده است.
- امیرالمؤمنین(ع) در روایت دیگری می‌فرماید: خودت را به سعه صدر و بزرگواری و صبر پیشه کردن عادت بده، و از اخلاق خوب برای خودت چیزی را انتخاب کن، اصلاً خوبی و خیر، عادت است و آدم با عادت می‌تواند به خیر و خوبی برسد؛ عَوَّدَ نَفْسَكَ السَّمَاحَ وَ تَخَيَّرَ لَهَا مِنْ كُلِّ خَلْقٍ أَحْسَنَهُ فَإِنَّ الْخَيْرَ عَادَةٌ (تحف العقول/ص ۸۶)
- با وجود اینکه در روایات ما این همه بر کسب عادت خوب سفارش شده است ولی متأسفانه یک سخنی در بین ما رایج است که می‌گویند: «عادت بد است یا اگر رفتاری در انسان تبدیل به عادت شود بد است!» بله! کسب عادت بد، قطعاً بد است و گاهی برخی عادت خوب هم ممکن است، مانع رشد انسان شود، اما در ابتدا باید به جنبه مثبت و به خوبی‌ها و برکات عادت خوب توجه کنیم بعد به آفات احتمالی آن بپردازیم.

یکی از عادات بد رایج، نق زدن و گفتن اینکه اوضاع جامعه چقدر خراب است و روز به روز هم خراب‌تر می‌شود!

- انسان واقعاً اسیر عادت خودش می‌شود. امیرالمؤمنین(ع) می‌فرماید: «زبان همیشه تو را به چیزهایی که عادت کرده‌ای دعوت می‌کند؛ لِسَانُكَ يَسْتَدْعِيكَ مَا عَوَّدْتَهُ» (غررالحکم/ص ۵۷۲/حدیث ۲۵) بعضی‌ها شوخی کردن‌شان هم توأم با نیش زدن است و بعضی‌ها هم زبانشان به تکه کلام‌های بد عادت کرده است و عادت کرده‌اند با زبان خودشان دیگران را آزار دهند.
- انسان‌ها به هر چیزی که زبانشان عادت کنند، خو به خود کشیده می‌شوند به اینکه همان‌گونه سخن بگویند و همان‌گونه فکر کنند و بعد روحیاتشان نیز همان‌گونه تنظیم می‌شود. زبان هرکسی او را به دنبال خود می‌کشاند. مثلاً اگر زبان خود را به نق زدن و منفی‌بافی عادت بدیم این زبان ما را به منفی‌نگری وادار می‌کند. لذا می‌بینید که خیلی‌ها عادت کرده‌اند به اینکه فقط نقاط ضعف جامعه را می‌بینند و هر جایی مثل

اتوبوس و تاکسی که می‌نشسند سریع شروع می‌کنند به نق زدن و گفتن اینکه اوضاع جامعه چقدر خراب است و روز به روز هم خراب‌تر می‌شود! این یک عادت است و یک سبک زندگی در بحث گفتار است.

متأسفانه سبک زندگی گفتاری اغلب ما این‌گونه شده که با نق زدن و منفی‌بافی درباره اوضاع جامعه آغاز کنیم / این سبک زندگی ما را ناشاد می‌کند

- اینکه بعضی‌ها مدام می‌گویند اوضاع جامعه دارد خراب‌تر می‌شود، منفی‌بافی است و در واقع یک بیماری زبانی بوده که منجر به بیماری روانی شده است و نگاه چنین کسی به اوضاع عالم یک نگاه منفی است. در حالی که امروز جمع‌بندی واقع‌بینانه از وضعیت جامعه ما این نیست که وضع دارد روز به روز خراب‌تر می‌شود، بلکه برعکس، وضعیت ما رو به بهبود است. البته معنایش این نیست که ما مشکل نداریم. بله، ما مشکل داریم ولی علی‌رغم این سختی‌ها و مشکلات حرکت ما رو به تعالی و پیشرفت است. از سوی دیگر درست است که تورم و گرانی هست ولی سطح زندگی مردم نسبت به گذشته بالاتر رفته است.
- متأسفانه سبک زندگی ما این‌گونه شده است که سخن خود را با نق زدن و منفی‌بافی آغاز کنیم. بعد کم‌کم این وارد روحیه ما می‌شود و بعد ناشاد می‌شویم. به این افراد منفی‌باف باید گفت: به مقدار رشد سطح زندگی خود شاد شوید و به مقدار مشکلات ناشاد بشوید. یعنی هر چقدر امکانات و رفاه دارید به خاطرش شاد بشوید و هر چقدر امکانات ندرید ناراحت بشوید. اما متأسفانه منفی‌باف‌ها چون عادت کرده‌اند که فقط به جنبه‌های منفی نگاه کنند، لذا دائماً ناراحت و ناشاد هستند.

خیلی‌ها زبانشان نمی‌چرخد به اینکه از خوبی‌ها و نقاط قوت و مثبت جامعه سخن بگویند/در دعا هم اول باید شکر نعمت کرد، بعد عرض حاجت و نیاز

- متأسفانه خیلی‌ها زبانشان نمی‌چرخد به اینکه از خوبی‌ها و نقاط قوت و مثبت جامعه سخن بگویند و نگاهشان هم خراب شده است. خداوند متعال هم می‌فرماید: «و بندگان شکرگزار من اندک هستند؛ وَ قَلِيلٌ مِّنْ عِبَادِيَ الشَّكُورُ» (سبأ/۱۳) اسلام عزیز ما را به گونه‌ای عادت می‌دهد که ابتدا نعمات و خوبی‌هایی که خداوند به ما داده است را ببینیم نه اینکه اول کاستی‌ها و کمبودها را ببینیم. لذا به ما سفارش شده است که وقتی دعا می‌کنید و می‌خواهید حاجت‌های خود را از خدا بخواهید، اول از بابت نعماتی که خدا به شما داده است شکرگزاری کنید بعد حاجت‌های خود را به درگاه خداوند عرضه کنید.

بد دعا کردن می‌تواند موجب عادت بد «عرض حاجت بدون دیدن نعمت» بشود

- طبیعتاً دعا کردن کاری خوبی است ولی همین دعا کردن اگر به درستی صورت نگیرد می‌تواند موجب یک عادت بد در ما بشود بدهد؛ اینکه وقتی انسان زیاد در خانه خدا حاجت‌های خود را مطرح کند یک عادت بدی ممکن است پیدا کند که دارایی‌های خود را نبیند و فقط حاجت‌های خود را به درگاه خدا مطرح کند. مثلاً هم‌ماش در دعای خود می‌گوید: «خدایا این گرفتاری مالی ما را درست کن، بجهت من مریض است شفایش بده و ...» اگر به این رویه در دعا کردن ادامه دهیم کم‌کم به منفی‌بافی درباره وضعیت زندگی خودمان در خانه خدا عادت کنیم.

- برای اینکه این روحیه را در اثر دعا کردن، پیدا نکنیم به ما سفارش کرده‌اند که هر وقت خواستید دعا کنید قبلش از خداوند به خاطر درایی‌ها و نعماتی که به شما داده است تشکر کنید. این از آداب دعاست. در دعای ابوحمزه ثمالی هم که در ماه مبارک رمضان می‌خوانیم، ابتدایش «الحمدلله» دارد و دعاهای دیگر مانند دعای عرفه نیز سرشار از «الحمدلله» و شکر خداست.

اهمیت مثبت‌نگری و پرهیز از منفی‌بافی، یکی از دلایل توصیه به ذکر «الحمدلله» / خدا می‌خواهد به

مثبت‌نگری عادت کنیم، ولی ما خود را به منفی‌بافی عادت می‌دهیم / تنها سوره واجب قرآن، سوره «حمد» است

- یکی از دلایلی این که به ما سفارش شده است که تشکر کنیم و با زبان خود شکر خدا را بگوییم و مثلاً ذکر «الحمدلله» را زیاد بگوییم، اهمیت مثبت‌نگری و پرهیز از عادت کردن به منفی‌بافی است.

- به ما سفارش شده است که زبان خود را به خیر، مثبت‌گویی، بیان نقاط مثبت و تشکر کردن از خدا عادت بدهید. تنها سوره واجب در قرآن کریم سوره حمد است که بر ما لازم است در هر نماز این سوره را بخوانیم. نام این سوره «حمد» است که به معنای سپاس و ستایش پروردگار است و آغاز این سوره نیز با آیه «الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ» (حمد/ ۲) شروع می‌شود که باز هم تشکر از پروردگار است. یعنی خداوند متعال دارد ما را به تشکر کردن و داشتن نگاه مثبت عادت می‌دهد ولی متأسفانه ما خودمان را به منفی‌بافی عادت می‌دهیم.

- بعضی‌ها فکر می‌کنند اگر شکر خدا را به زبان بیاورند، خداوند خیال می‌کند مشکلی ندارند و دیگر برای رفع مشکلاتشان به آنها کمک نمی‌کند! در حالی که کاملاً برعکس است؛ وقتی ما از خدا تشکر کنیم خداوند به ملائکه خود می‌گوید: بنده من این همه مشکل دارد ولی باز هم شکر من را می‌گوید، لذا به ملائکه دستور می‌دهد کمی از مشکلاتش را برطرف کنند. چون خداوند بهتر از خود ما می‌داند که ما چه مشکلاتی داریم، و اگر ادب بندگی را رعایت کنیم و در سختی‌ها نیز شکر خدا را بگوییم، خداوند بیشتر به ما کمک خواهد کرد. لذا می‌فرماید: «و به یاد آورید آن هنگامی را که پروردگارتان اعلام کرد: اگر سپاس گزاری کنید، قطعاً [نعمت] خود را بر شما افزایش می‌دهد؛ وَ إِذْ تَأْتِيَنَّكُمْ رُبُكُمُ لَأَزِيدَنَّكُمْ» (ابراهیم/ ۷)

اگر مراقب عادت‌هایی که کسب می‌کنیم نباشیم، شیطان با عادت‌های بد ما را بدبخت خواهد کرد

- خیلی وحشتناک است که انسان برای عادت‌های خودش برنامه‌ریزی نکند. چون اگر در مورد عادت‌های خود مراقب نباشیم و بی‌تفاوت باشیم، شیطان با عادت دادن انسان به کارهای بد او را هلاک خواهد کرد. شیطان می‌گوید: فقط کافی است چند بار این کار بد را انجام دهد، دیگر نمی‌تواند از آن رها شود و بدبخت خواهد شد.

- متأسفانه انسان بعضی از عادت‌های بد را با بی‌توجهی و غفلت به دست می‌آورد. مثلاً بعضی‌ها به چشم‌چرانی عادت می‌کنند و بعد از اینکه عادت کردند دیگر لذتی هم نمی‌برند و فقط از روی عادت آن کار را انجام می‌دهند و همین عادت لطمه‌سنگینی به آنها می‌زند. بعضی‌ها به بدحجابی عادت می‌کنند و وقتی عادت کردند دیگر حجاب برایشان سخت‌تر می‌شود. ممکن است کسی که دچار این عادت‌های بد می‌شود،

آدم خوبی باشد و باطن پاک و قلب باصفایی داشته باشد ولی چند تا عادت رفتاری بد در زبان و چشم و گوش می‌تواند موجب بی‌چارگی انسان شود.

سبک زندگی اُنس و عادت ایجاد می‌کند/چندتا عادت بد برای بیچاره کردن انسان کافی است /چندتا عادت خوب می‌تواند انسان را از مهلکه‌های خطرناکی نجات دهد

- چرا سبک زندگی اهمیت دارد؟ چون سبک زندگی یعنی رفتارهایی که انسان به طور مداوم انجام می‌دهد و مداومت در یک کار، عادت می‌آورد. لذا سبک زندگی اُنس و عادت ایجاد می‌کند و وقتی ما به یک سبکی از زندگی عادت کردیم اگر بخشی از این سبک زندگی بد باشد همین باعث می‌شود چندتا عادت بد پیدا کنیم و همین چندتا عادت بد برای بیچاره کردن انسان کافی است. از سوی دیگر اگر در سبک زندگی خودمان چند تا عادت خوب داشته باشیم، مثلاً در رفتار، گفتار یا نگاه خود عادت‌های خوبی داشته باشیم همین عادت‌های خوب ما را از مهلکه‌های بسیار خطرناکی نجات خواهد داد.

هر کسی به هر چیزی که عادت کرده باشد در هنگام مرگ به سراغ همان می‌رود/بعضی‌ها به ذکر «یا زهرا(س)» و «یا حسین(ع)» عادت کرده‌اند

- بعضی‌ها به ذکرهای خوب عادت کرده‌اند، مثلاً عادت کرده‌اند و وقتی یک مصیبت و رنجی به آنها تحمیل می‌شود نام زیبای اهل‌بیت(ع) را می‌گویند و خود به خود ذکر «یا زهرا(س)»، «یا علی(ع)»، «یا حسین(ع)» بر زبانشان جاری می‌شود و این یکی از عادت‌های بسیار زیباست.
- ما هنگام جان دادن، دیگر فقط عادت‌هایمان کار می‌کند و خودمان کاری نمی‌توانیم انجام دهیم. یعنی فقط چیزهایی که به آنها اُنس و الفت داریم، فعال هستند و کار دیگری از ما ساخته نیست. لذا بعضی‌ها وقتی دارند جان می‌دهند مدام می‌گویند: «یا حسین(ع)». چون عادت کرده‌اند در مواقع سختی و تنهایی و غربت با امام حسین(ع) درد دل کند.
- هر کسی به هر چیزی که عادت کرده باشد در هنگام مرگ به سراغ همان می‌رود. حالا اگر کسی با امیرالمؤمنین(ع) عادت کرده باشد، در هنگام جان دادن، حضرت بالای سرش خواهد آمد و در آن لحظات سخت او را از تنهایی در می‌آورد. امیرالمؤمنین(ع) می‌فرماید: هر کس من را دوست داشته باشد هنگام مرگ خود مرا می‌بیند، همان‌طور که دوست داشته؛ مَنْ أَحَبَّنِي وَجَدَنِي عِنْدَ مَمَاتِهِ يَحِيثُ يُحِبُّ» (صحیفه امام رضا(ع)/ص ۸۶)

