

نقش عبادت در سبک زندگی-۴

**پناهیان: کسانی برای عادات، سبک لباس، غذا خوردن، سخن گفتن و روابط ما برنامه‌ریزی می‌کنند / از بین بردن عادات‌های بد، بافضیلت‌ترین عبادت است / گرسنگی، روح انسان را در مبارزه با عادات‌ها قوی می‌کند / کنار گذاشتن وعده نهار؛ یکی از عادات‌های خوب رمضان / خاطره علاقه امام(ره) به قورمه سبزی**

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. در ادامه گزیده‌ای از مباحث مطرح شده در **چهارمین جلسه** را می‌خوانید:

**اینکه می‌گویند «من نمی‌خواهم فلان کار خوب برایم عادی بشود» صحیح نیست/ اتفاقاً کار خوب باید برای ما عادت بشود**

- این‌طور نیست که عادت اساساً چیز بدی باشد لذا اینکه بعضی‌ها می‌گویند «من نمی‌خواهم فلان کار خوب برایم عادی بشود یا برایم عادت بشود» سخن درستی نیست. اتفاقاً طبق روایات، کار خوب باید برای ما عادت بشود و انسان باید خودش را به خوبی‌ها عادت بدهد. امیرالمؤمنین(ع) می‌فرماید: «خودتان را به کارهای خوب عادت بدهید؛ عَوُّوْا اَنْفُسَكُمْ اَلْخَيْرَ» (الخراج/ج ۲/ص ۵۹۶)
- البته واضح است که باید از عادات‌های بد پرهیز کنیم، ضمن اینکه عادت کردن به خوبی‌ها نیز می‌تواند آسیب‌هایی داشته باشد، که در ادامه به برخی از آنها اشاره خواهیم کرد.

**کسانی دارند برای عادات‌های ما، سبک لباس، غذا خوردن، سخن گفتن و روابط ما برنامه‌ریزی می‌کنند**

- اگر ما برای عادات‌های خودمان برنامه‌ریزی نکنیم، یک کسانی پشت پرده نشسته‌اند و برای عادات‌های ما برنامه‌ریزی می‌کنند. از ابلیس رجیم گرفته است تا صهیونیست‌ها و شیطانک‌های فرهنگی‌ای که در عالم هستند و دارند برای عادات‌های رفتاری ما و سبک زندگی ما برنامه‌ریزی می‌کنند.
- در خیلی از فیلم‌ها می‌خواهند ما را به رفتارهای پوچ، غلط و بدی عادت بدهند که دون شأن مردم ماست، و به شیوه‌های مختلف سعی می‌کنند برای عادات‌های ما برنامه‌ریزی می‌کنند. دارند به صورت جدی برنامه‌ریزی می‌کنند که ما به پوشیدن چه نوع لباس‌هایی عادت کنیم، به خوردن چه غذاهایی عادت کنیم، چه نوع روابطی داشته باشیم و به چه طرز از سخن گفتن عادت کنیم.
- ما اگر خودمان برای عادت رفتاری خودمان که یکی از وجوه سبک زندگی است، برنامه‌ریزی نکنیم کسانی هستند که این کار را برای ما انجام دهند و اگر آنها را هم در نظر نگیریم، و صهیونیست‌هایی که دارند برای سبک زندگی مردم دنیا برنامه‌ریزی می‌کنند را هم در نظر نگیریم، بالاخره نفس ما، ما را به یک‌سری از بدی‌ها عادت می‌دهد.

**دائماً باید در حال مبارزه با شکل گرفتن عادات‌های بد در وجود خود باشیم**

- ما دائماً باید در حال مبارزه با شکل گرفتن عادات‌های بد در وجود خود باشیم. چون خود به خود یک عادت‌هایی در ما شکل می‌گیرد که بعداً دیگر حریف آنها نخواهیم بود و اسیر و گرفتار آنها می‌شویم. اگر انسان خودش را رها کند، عادت در وجودش خود به خود شکل می‌گیرد. اگر مراقبت نکنیم بعد از مدتی می‌بینیم که تعداد زیادی از عادات‌های بد و غلط وجود ما را فراگرفته و دارد شخصیت ما را شکل می‌دهد.
- خیلی‌ها هستند که اصلاً نمی‌توانند جلوی خمیازه خود را بگیرند چون عادت کرده‌اند و دیگری نمی‌تواند خودش را کنترل کنند. ولی **می‌گویند هیچ وقت دیده نشد که حضرت امام(ره) جلوی کسی خمیازه بکشد، یعنی ایشان حتی خمیازه کشیدن خودشان را هم کنترل کرده بود.**

**عادت بد مانع توبه درست می‌شود، چون دوباره به آن بدی برمی‌گردد/ ترک عادت شبیه معجزه است**

- گاهی اوقات به خاطر ضرر اخروی بدی‌ها و گاهی به دلیل ترس از آبروریزی، از بدی‌ها فاصله می‌گیریم که هر دوی اینها خوب است، ولی گاهی اوقات از بدی‌ها جلوگیری می‌کنیم تا مبدا به آن بدی‌ها عادت کنیم. چون وقتی کسی به یک بدی عادت کرد، توبه‌اش نمی‌تواند توبه درستی داشته باشد و اگر توبه کند دوباره به گناه باز می‌گردد، چون به آن عادت کرده است.
- زندگی ما سرشار از عادات‌های مختلف است و خیلی باید مراقب باشیم که عادات‌های بد پیدا نکنیم چون ترک عادت بسیار سخت و تقریباً مثل معجزه است (رَدُّ الْمَعْتَادِ عَنْ عَادَتِهِ كَالْمُعْجَزِ؛ تحف العقول/ص ۴۸۹) در ضرب‌المثل فارسی نیز می‌گوییم: «ترک عادت موجب مرض است» یعنی آدم وقتی می‌خواهد عادت خود را ترک کند بیمار می‌شود.

**برخی از عادات‌های فراگیر**

- یکی از عادات‌هایی بدی که خیلی از ما دچارش هستیم این است که عادت کرده‌ایم این قدر غذا بخوریم تا سیر شویم. یا عادت کرده‌ایم هر سخنی را بشنویم، یعنی گوش خودمان را رها کرده‌ایم. یا بعضی‌ها عادت کرده‌اند هر فیلم و سریالی را ببینند.** در حالی که انسان باید ببیند این فیلم مناسب است و به دردش می‌خورد یا نه، آیا دیدنش لازم است، آیا کار واجب‌تری ندارد، آیا وقت سرگرمی اوست و بسیاری از این ملاحظه‌ها را باید در نظر بگیریم.

**از بین بردن عادات‌های بد، بافضیلت‌ترین عبادت است / باید برای از بین بردن عادات‌های بد، برنامه‌داشته باشیم**

- امیرالمؤمنین(ع) درباره اهمیت مبارزه با عادات‌های بد می‌فرماید: «بافضیلت‌ترین عبادت این است که بر عادات‌های بد خود غلبه کنید؛ أَفْضَلُ الْعِبَادَةِ غَلْبَةُ الْعَادَةِ» (غررالحکم/ص ۱۸۷/حدیث ۴۵) یعنی باید تلاش کنیم عادات‌های غلط خودمان را بشکنیم. پس همان شکستن عادت که فرمودند مثل معجزه است (و خیلی سخت است)، افضل عبادت‌هاست.
- باید برای از بین بردن عادات‌های بد خودمان برنامه‌داشته باشیم. باید ببینیم چه عادات‌های بدی داریم و بعد سعی کنیم با این عادات‌های بد مبارزه کنیم و آنها را تغییر دهیم. مثلاً خانم‌ها و آقایان از همسران خود کمک بگیرند تا عادات‌های بد خود را ترک کنند. و فرزندان هم از پدر و مادر خود برای کنار گذاشتن عادات‌های بد خود کمک بگیرند.

- امیرالمؤمنین (ع) می‌فرماید: «بَا سَوْءِ عَادَتِ خُدَّتِ مَخَالَفَتِ كُنْ، نَفْسُ تَرْكِيهِ مِي شُود؛ خَالِفًا سَوْءًا عَادَتِكَ تَرْكُ نَفْسِكَ» (غررالحکم/ص ۳۳۸/حدیث ۴۴) و می‌دانید که تزکیه نفس از اهداف بلند رسالت انبیاء الهی است. و اگر کسی با عادت‌های بد خودش مخالفت نکند و تہذیب نفس نکند، عادت‌های بدش او را مفتضح می‌کنند و آبرویش را می‌برند. (مَنْ لَمْ يُهَذِّبْ نَفْسَهُ فَضَحَّهُ سَوْءُ الْعَادَةِ؛ غررالحکم/ص ۶۶۶/حدیث ۱۵۱۷)

### گرسنگی کشیدن کمک بسیار خوبی برای غلبه بر عادت و مهار نفس است/در ماه رمضان راحت‌تر می‌توانیم عادات و اخلاق بد خود را عوض کنیم

- حالا می‌خواهیم ببینیم که نقش عبادت (و به خصوص روزه) در عادت‌ها و سبک زندگی ما چیست؟ امیرالمؤمنین (ع) می‌فرماید: گرسنگی کشیدن کمک بسیار خوبی است برای اینکه شما بر عادت‌های خودتان غلبه پیدا کنید و بتوانید نفس خودتان را مهار کنید (نِعْمَ الْعَوْنُ عَلَىٰ أَسْرِ النَّفْسِ وَ كَسْرِ عَادَتِهَا التَّجَوُّعُ؛ عیون الحکم/ص ۴۹۴)
- روزه یک قدرتی به انسان می‌دهد که می‌تواند عادت‌های خود را عوض کند. لذا در ماه مبارک رمضان راحت‌تر می‌توانیم عادت‌ها و اخلاق بد خود را عوض کنیم.
- گرسنگی ماه رمضان (و ضعف ناشی از گرسنگی) به انسان کمک می‌کند که عادت‌های خود (مانند عادت‌های گفتاری و رفتاری خود) را تغییر دهد. علاوه بر گرسنگی، ویژگی‌های دیگر ماه رمضان نیز در این زمینه به ما کمک می‌کند، مثلاً اینکه غذا خوردن ما را در اول شب (بعد از غروب آفتاب) قرار می‌دهد، خیلی مطلوب است، چون غذا خوردن در آخر شب بسیار مضر است. چه خوب است که بعد از ماه مبارک نیز این عادت (خوردن شام در اول شب) را حفظ کنیم.

### کنار گذاشتن وعده نهار؛ یکی از عادت‌های خوبی است که ماه رمضان به ما می‌دهد/طبق روایات، دو وعده غذایی صبح و شب برای بدن کافی است

- یک عادت خوب دیگری که ماه رمضان به ما می‌دهد این است که نمی‌گذارید ظهرها غذا بخوریم، چه خوب است این عادت را بعد از ماه مبارک نیز ادامه دهیم و نهار را حذف کنیم و به جای آن، ظهرها مثلاً مقداری میوه بخوریم. چون در روایات توصیه شده است فقط دو وعده (صبحانه و شام) غذا بخورید (سَكَّوْتُ إِلَىٰ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ ع مَا أَلْفَىٰ مِنَ الْأَوْجَاعِ وَ التَّنَحُّمِ فَقَالَ لِي تَعَدَّ وَ تَعَشَّ وَ لَا تَأْكُلْ بَيْنَهُمَا شَيْئًا فَإِنَّ فِيهِ فَسَادَ الْبَدَنِ أَمَا سَمِعْتَ اللَّهَ عَزَّ وَ جَلَّ يَقُولُ - لَهُمْ رِزْقُهُمْ فِيهَا بُكْرَةً وَ عَشِيًّا؛ کافی/ج ۶/ص ۲۸۸ همچنین: توضیح المسائل امام خمینی (ره) - مسأله ۲۶۳۶: «...پانزدهم: در اول روز و اول شب غذا بخورد و در بین روز و در بین شب غذا نخورد.» متأسفانه ما عادت کرده‌ایم سه وعده غذا بخوریم و به نهار خوردن عادت کرده‌ایم و فکر می‌کنیم بدن ما به آن نیاز دارد.
- یکی دیگر از عادت‌های خوبی که ماه رمضان به ما هدیه می‌دهد، بیدار شدن سحر است. البته ممکن است در ماه رمضان بیشتر به خاطر خوردن سحری بیدار شویم ولی چه خوب است که این بیدار شدن سحر را هم بعد از ماه رمضان ادامه دهیم که آثار و برکات زیادی برای ما خواهد داشت.

### آدم پُرخور در تغییر عادت‌های رفتاری خودش، آدم ضعیفی است/نفس گرسنگی روح انسان را در مبارزه با عادت‌ها قوی می‌کند

- ماه مبارک رمضان با تغییر در برنامه روزانه ما مستقیماً برخی از عادت‌های غلط ما را اصلاح می‌کند، اما علاوه بر این آثار، نفس گرسنگی (چه گرسنگی روزه و چه گرسنگی غیر آن) روح انسان را قوی می‌کند و انسان می‌تواند عادت‌های خود را بشکند. آدم پُرخور در تغییر عادت‌های رفتاری خودش، آدم ضعیفی است.
- گرسنگی قدرت روحی انسان را افزایش می‌دهد و کمک می‌کند انسان بتواند عادت‌های خودش را تغییر دهد. یک مدتی کم غذا بخورید و آثارش را در وجود خود ببینید. در اسلام دو تا سفارش فوق‌العاده پیشرفته در زمینه کم‌غذایی داریم که می‌فرماید: تا وقتی گرسنه نشده‌اید غذا نخورید و تا سیر نشده‌اید دست از غذا بکشید. (امیرالمؤمنین (ع) می‌فرماید: لَا تَجْلِسُ عَلَى الطَّعَامِ إِلَّا وَ أَنْتَ جَائِعٌ وَ لَا تَقْمُ عَنِ الطَّعَامِ إِلَّا وَ أَنْتَ تَشْتَهِيهِ؛ وسائل الشیعه/ج ۲۴/ص ۲۴۵)

### بعضی‌ها آن قدر به سیر بودن، عادت کرده‌اند که موقع گرسنگی عصبانی می‌شوند!

- کسی که حاضر نیست گرسنگی بکشد نمی‌تواند عادت‌های اخلاقی، رفتاری و گفتاری خودش را هم تغییر دهد. متأسفانه بعضی‌ها آن قدر به سیر بودن شکم، عادت کرده‌اند که موقع گرسنگی، عصبانی می‌شوند! گویا اصلاً در عمر خودشان بنا نداشته‌اند گرسنگی بکشند و آن را تحمل کنند. در حالی که انسان باید از گرسنگی استقبال کند و از خدا ممنون باشد که در ضیافت ماه رمضان به او گرسنگی می‌دهد.

### گرسنگی بسیاری از سموم بدن را دفع می‌کند

- جدای از آثار و برکاتی که گرسنگی بر روح انسان دارد، بر جسم انسان نیز بسیار مفید است و خصوصاً در روزهای تابستان که طولانی‌تر است بسیاری از سموم بدن را دفع می‌کند و بدن انسان از خیلی از ضایعات پاک‌سازی می‌شود. برخی از اطباء می‌گویند این بوی بد دهان روزه‌دار علامت دفع بسیاری از سموم بدن است. رسول گرامی اسلام می‌فرماید: «روزه بگیرید تا سالم بمانید؛ صَوْمًا تَصِحُّوا» (دعوات راوندی/ص ۷۶) پزشکان همواره و به‌ویژه در سالهای اخیر در زمینه فواید گرسنگی برای «جسم» انسان مطالب فراوانی گفته‌اند.

### کاملاً تحقیق کند تا مطمئن شوید که آیا واقعاً روزه برای بیماری شما ضرر دارد یا نه/ چه بسا روزه موجب برطرف شدن بسیاری از بیماری‌ها شود

- هر کسی بیماری‌ای دارد و دکتر به او گفته است روزه نگیرد، خوب است کاملاً تحقیق کند تا مطمئن شود که آیا واقعاً روزه برایش ضرر دارد یا نه. چون در بسیاری از موارد گرسنگی و روزه گرفتن نه تنها برای بیمار، ضرر ندارد بلکه مفید است و چه بسا روزه موجب برطرف شدن بسیاری از بیماری‌ها شود. امام (رضاع) می‌فرماید: «کم‌خوری و پرهیز، راس هر دوا و دارو است؛ الْحِمِيَّةُ رَأْسُ كُلِّ دَوَاءٍ» (فقه الرضا/ص ۳۴۰) لذا اگر اطباء به شما گفتند به خاطر بیماری‌تان روزه نگیرید، یک مقدار بیشتر بررسی کنید، شاید پزشک دیگری به شما بگوید روزه برای شما ضرر ندارد بلکه بهتر است روزه بگیرید.

- حتی برخی از اطباء می‌گویند که مشکل کلیه به خاطر کم خوردن آب یا تشنگی نیست بلکه دلایل دیگری دارد. البته اگر پزشکی به شما گفت روزه نگیرید و فهمیدید که سخن او درست است شرعاً نباید روزه بگیرید و این دستور اسلام است. انشاء الله خدا به همه ما سلامتی بدهد و اگر کسی بیماری یا ناراحتی جسمی دارد بتواند با روزه گرفتن این بیماری خود را برطرف کند.

### کسی که در گرسنگی ناشی از روزه، نتوانسته عادات‌های بد خود را ترک کند آیا با شکم سیر می‌تواند عادات‌های خود را ترک کند؟

- همان طوری که گرسنگی روزه کمک می‌کند انسان از نظر جسمی سالم و قوی بشود، به انسان کمک می‌کند از نظر روحی نیز قوی بشود و در مقام تغییر عادات‌های رفتاری خودش قدرت پیدا کند.
- کسی که در ماه مبارک رمضان، سی روز تمام روزه گرفته است (آن هم در تابستان) و بعد در این فرصت استثنایی نتواند اخلاق خود را عوض کند آیا در غیر ماه مبارک می‌تواند خود را تغییر دهد؟ کسی که در گرسنگی ناشی از روزه، نتوانسته است عادات‌های بد خود را ترک کند آیا با شکم سیر می‌تواند عادات‌های خود را ترک کند؟

### برای ترک کردن عادات‌های بد مبارزه و مجاهده لازم است

- اساساً باید برای خودمان برنامه‌ریزی کنیم که عادات‌های خود را تغییر دهیم. یکی از عادات‌های بد این است که انسان عادت کند کارهای خودش را تکمیل نکند و کامل انجام ندهد. مثلاً دانش آموزان و دانشجویان خوب است عادت کنند که درس‌ها و نوشته‌ها و تکالیف درسی خود را کامل انجام دهند و از همان ابتدا سعی کنند این عادت بد (ناقص رها کردن کارها) در آنها ایجاد نشود.
- برای ترک کردن عادات‌های بد لازم است انسان سختی بکشد و مبارزه کند. امام صادق(ع) می‌فرماید: «به وسیله مبارزه، درگیری و مجاهدت است که انسان می‌تواند بر عادات‌های بد خودش غلبه کند؛ بِالْمُجَاهَدَةِ يُغْلَبُ سُوءُ الْعَادَةِ» (مجموعه ورام/ج ۲/ص ۱۱۹)

### آیت الله بروجردی(ره): اگر این بار عصبانی شدم نذر می‌کنم سه روز روزه بگیرم

- یکی از رفتارهایی که اولیاء خدا دارند این است که وقتی می‌خواهند عادت‌های بد را ترک بدهند با برخی از تنبیه‌هایی که برای خودشان قرار می‌دهند آن عادت را ترک می‌کنند. مثلاً حضرت آیت الله العظمی بروجردی(ره) گاهی اوقات وقتی شاگردان ایشان سؤال‌های بی‌ربط می‌پرسیدند عصبانی می‌شد. برای ترک این عادت، نذر می‌کند که «اگر این بار عصبانی شدم سه روز روزه بگیرم» و این کار را هم انجام می‌دهد.

### ترک شهوت را زیباترین عادت خود قرار دهیم

- امیرالمؤمنین(ع) می‌فرماید: «ترک شهوات بافضیلت‌ترین عبادت و زیباترین عادت است؛ تَرَكَ الشَّهَوَاتِ أَفْضَلُ عِبَادَةٍ وَأَجْمَلُ عَادَةٍ» (غررالحکم/ص ۳۲۰/حدیث ۶۵). چه خوب است ترک شهوت را زیباترین عادت خود قرار دهیم، یعنی عادت کنیم به اینکه شهوات و آنچه خوش‌مان می‌آید را ترک کنیم. نه اینکه برعکس، عادت کنیم به دنبال دوست‌داشتنی‌ها و جذابیت‌ها برویم.

### حضرت امام(ره): اتفاقاً چون قورمه‌سبزی دوست دارم، نمی‌خورم!

هستند کسانی که مثلاً از موسیقی سنتی خوششان می‌آید و البته موسیقی حلال نیز هست ولی چون خوششان می‌آید گوش نمی‌دهند و این خیلی زیباست. در خاطر حضرت امام(ره) نقل شده است که ایشان قورمه‌سبزی خیلی دوست داشتند. یک‌بار برایشان قورمه‌سبزی

آوردند، سر سفره نان و ماست هم بود. ایشان قورمه‌سبزی نخوردند و مشغول شدند به خوردن نان و ماست. گفتند شما که قورمه‌سبزی دوست دارید چرا نمی‌خورید؟ گفتند اتفاقاً چون دوست دارم نمی‌خورم! (فرزند حضرت آیت الله بهجت(ره) می‌گوید: پدرم با حضرت امام(ره) خیلی دوست بودند. یکبار از پدرم خواستم مطلبی از ایشان بگویند. پدرم فرمود: یک دفعه منزل ایشان مهمان بودیم و خورشت قورمه سبزی آورده بود و خودش نخورد. من پرسیدم برای چه نمی‌خوری؟ گفت: خیلی دوست دارم، می‌خواهم نخورم. چون خیلی این غذا را دوست دارم، می‌خواهم نخورم.) (مصاحبه حجت الاسلام علی بهجت با خبرگزاری فارس در چهارمین سالگرد رحلت))

### کسی که ترک شهوات را عادت خود قرار دهد، خدا زندگی او را شیرین‌تر قرار می‌دهد

- اگر انسان ترک شهوات را عادت خود قرار دهد خود به خود از شیرینی‌ها و جذابیت‌ها فرار می‌کند، اتفاقاً این آدم زندگی‌اش شیرین‌تر می‌شود. چون خداوند مقدر فرموده است زندگی این انسان را شیرین‌تر کند منتها خداوند از راه خودش زندگی او را شیرین می‌کند. مثلاً یک وقت می‌بینید که از باب مناجات خودش زندگی او را شیرین می‌کند. همان‌گونه که در سحرهای ماه مبارک رمضان می‌خوانیم: «مَوْلَايَ بِذِكْرِكَ عَاشَ قَلْبِي» (مصباح المتعجد/ج ۲/ص ۵۹۲)

