



# بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



## دور العبادة في أسلوب الحياة

بين يديك أيها القارئ الكريم هو ملخص الجلسة الأولى من سلسلة محاضرات سماحة الشيخ بناهيان في موضوع «دور العبادة في أسلوب الحياة» حيث ألقاها في مسجد الإمام الحسين عليه السلام في مدينة طهران، في شهر رمضان عام 1434هـ.



## إن شهر رمضان ليحدد لنا أسلوبا في الحياة/ لقد باتت وجبات السحور والإفطار أحد مراسمنا وشعائرننا في هذا الشهر

أحد المفاهيم التي اشتهرت على ألسن الناس في الآونة الأخيرة، والذي يقتضي الالتفات إليه هو مفهوم «أسلوب الحياة». وأسلوب الحياة ببيان بسيط يعني أنك كيف ترمج وترتب سلوكك في الليل والنهار في حياتك الشخصية والاجتماعية. إن العادات السلوكية والنشاطات والهوايات التي يقوم بها الإنسان في سلوكه، مضافا إلى تنزهاته وتساليه والآداب والأعراف الاجتماعية كلها تنضوي تحت عنوان أسلوب الحياة. إن شهر رمضان المبارك يحدد لنا أسلوبا في الحياة. فعلى سبيل المثال عندما نستيقظ لتناول السحور، هذا ما يغير برنامج نومنا ويقضتنا. كما أن وجبة الإفطار باتت تظهر كمراسم وسنة تقام في جميع بيوتنا تقريبا. أتذكر سابقا في أحد الأفلام اليابانية، أن اليابانيين كانوا يقيمون مراسم معينة ويمارسون آدابا خاصة في شرب الشاي. وفي المقابل إن مائدة الإفطار لدينا أيضا تحضى بآداب ومراسم خاصة؛ حيث فيها الذكر والدعاء، أو لا تخلو من الخضرة عادة وهو أمر مستحب. أو كثير من الناس يشربون كوبا من الماء الفاتر أو الشاي قبل أن يتناولوا الطعام، وعلى أي حال، إنه يحظى بآداب معينة. وكذلك في مائدة السحور حيث إن الأسر يمارسون فيها برامج وآداب غير باقي وجبات الطعام طوال أيام السنة.

## إن لشهر رمضان تأثيرا في علاقاتنا الأسرية والاجتماعية/ يتطور ويرتقي أسلوب حياة الناس في هذا الشهر المبارك

عادة ما نرى الأسر يجتمعون معا على مائدة الإفطار بحساسية بالغة وهذا ما يترك أثره الإيجابي في العلاقات الأسرية لمدة ثلاثين يوما. فتنفتح في هذا الشهر أبواب الضيافة وعزائم الإفطار على مصراعها ما لم يخل من التأثير الإيجابي في علاقاتنا الاجتماعية.

ومن جانب آخر تزدهر مساجدنا بالمصلين في هذا الشهر وأحيانا تقدّم فيها مائدة الإفطار. فلا يختلف الناس إلى المساجد في هذا الشهر بغرض إقامة الصلاة وحسب، بل تارة يأتونه لتناول الإفطار أيضا. وهذا ما يدلّ على تغيير أسلوب الحياة حتى في كيفية الاختلاف إلى المساجد. لا يوزع في الدوائر شاي بعد، ويحذف التقديم في الجلسات الإدارية ولا يعترض أحد على هذا الأمر إذ كل الموظفين صائمون بطبيعة الحال. ومجرد حذف وجبة الغداء يسبب فسحة في فرصة الموظفين، فإذا كان الغداء يقتضي استراحة قليلة بعده، تنتفي هذه الحاجة في هذا الشهر وإن اقتضت الحاجة إلى الاستراحة فهي بسبب الصيام. تعقد جلسات ختم القرآن في كل مكان، ومتابعو برامج التلفاز يتابعون مسلسلات شهر رمضان في كل ليلة. وأولئك الذين أرفع منهم مستوى وأهل المعرفة والمعنوية يحضرون ثلاثين ليلة في برامج الذكر والمناجاة والمحاضرات وذكر مصائب الحسين (عليه السلام)، وكل هذا يحكي عن هذه الحقيقة وهي أن أسلوب حياة الناس يتطور ويرتقي في هذا الشهر المبارك.

## الصلاة نفسها تنظم أسلوب حياتنا أيضا/ إن الصلوات اليومية الخمس تنجي حياة الإنسان عن عدم الانتظام

ليس شهر رمضان المبارك هو العامل الوحيد الذي يطور أسلوب حياتنا ويرفع مستواها، بل الصلاة أيضا تحدد لنا أسلوبا في الحياة. إن الصلاة تنظم جزء من حياة الإنسان، يعني نحن مضطرون إلى تكوين برنامج ثابت لأداء صلواتنا الخمس خلال ٢٤ ساعة، والله يعلم كم لهذا البرنامج الثابت اليومي من تأثير في إنقاذ حياة الإنسان من عدم الانتظام وكم هو ينقذ الإنسان والمجتمع البشري من الفراغ وانعدام الشخصية. فتصوروا لو لم تكن هذه المساجد في أطراف وأكناف المدينة، كم كانت المدينة عندئذ فارغة ومنعدمة الروح. ثانيا إن الصلاة تأتي بالطهارة والوضوء إلى حياة الإنسان الفردية، وهذه الطهارة قضية مهمّة جدا، حيث إنها تترك بعض الآثار في سلوكنا وتصبح جزء من أسلوب الحياة.

## العبادة ترمي إلى تغيير سلوكنا وأسلوب حياتنا/ نظموا برنامجكم اليومي مع الصلاة وبرنامجكم السنوي مع شهر رمضان

يبدو أن العبادات الدينية ترمي إلى تغيير سلوكنا وجعل أسلوب حياتنا متأثراً منها. المهم هو أن نعتزّ بشهر رمضان ونسمح له بتغيير أنفسنا. فنحن إن فسحنا المجال للعبادة واستأنسنا بها، عند ذلك يتضاعف مدى تأثيرها في حياتنا. نحن إن نظمنا برنامجنا اليومي مع الصلاة وبرنامجنا السنوي مع شهر رمضان، سوف يجرّ هذا السلوك إلينا بركات كثيرة. من هذا المنطلق تجد بعض الناس قد جعلوا رأس سنتهم الخمسية ليلة القدر، ويقولون باعتبار أن ثواب الأعمال وأجرها يتضاعف في هذه الليلة، فنحن نخمس أموالنا في هذه الليلة. إن تأثير الصيام على أسلوب حياتنا من الأهمية بمكان بحيث لا يعين الحاكم الشرعي حدًا على تارك الصلاة وحتى على تارك الصيام، ولكن من يفطر أمام الناس وبمراهم في هذا الشهر لابد أن يجلد إذ هو يخرب الأجواء الاجتماعية التي وقّرها شهر رمضان. لقد أراد هذا الشهر المبارك أن يغير سلوك الناس وأسلوب حياتهم وحتى أجواء المجتمع، والذي يفطر علنا في الواقع يقضي على كل هذه النتائج. حتى أنه جاء في الروايات أن لا يتنازع الإنسان في هذا الشهر أو لا يشتم شاتمته احتراماً لمقتضى الصيام.[١] يعني أن يتنازل الناس في الخلافات للطرف الآخر ويبتعدوا عن الجدل. كما أن الضعف الناشئ من الصيام يساعد الإنسان في الابتعاد عن هذه النزاعات.

## العبادة والبرنامج العبادي يمنح حياتنا أسلوباً

إن العبادة ترتبط كثيراً بسلوك الإنسان. فعلى سبيل المثال يقول الأطباء أن الصلاة مع ما تحمله من آثار معنوية كبيرة جداً، هي رياضة في نفس الوقت. وكذلك يقول بعض الأطباء أن النشاط الذي يمنحه الضوء للإنسان يعادل من بعض الجهات الاستحمام الكامل أو السباحة في المسابح. العبادة والبرنامج العبادي له تأثير واسع على حياة الإنسان ويمنح هذه الحياة

«أسلوباً» خاصاً. فقد أراد الله سبحانه وتعالى أن يرمج حتى لعزائمتنا وولائمتنا، ولهذا جاءتنا وصايا في صلة الرحم في خصوص هذا الشهر. لقد وصانا النبي الأعظم (ص) بالأيتام مرتين في خطبته الشعبانية. فإن عَمِلَ بوصيته، يصبح شهر رمضان المبارك عيداً لأيتام هذه الأمة.

### من شأن العبادات أن يلتذ ويتمتع بها الإنسان، ولكننا نوّديها وكأنها ضريبة علينا!

يقول الإمام الصادق (ع): «قَالَ اللَّهُ تَبَارَكَ وَ تَعَالَى يَا عِبَادِيَ الصَّادِقِينَ تَنَعَّمُوا بِعِبَادَتِي فِي الدُّنْيَا فَإِنَّكُمْ تَتَنَعَّمُونَ بِهَا فِي الْآخِرَةِ. الكافي/ج ٢/ص ٨٣». وقال الشيخ بهجت (ره): «يبدو من هذا الحديث أن من شأن العبادات هو أن يتنعم بها الإنسان ولكننا نوّديها وكأنها ضريبة علينا، كأنها دواء مرّ نشربه مضطرين.» إذن ليست العبادة بتكليف إجباري أكره عليه الإنسان بالسوط. بل بإمكاننا أن نلتذ بالصلاة ونتمتع بها. فنحن إن فسحنا المجال للعبادة، تأت العبادة عندئذ وتنظم وتطور سلوكنا.

### تغيير الزيِّ قليلاً في الصلاة، يعين الإنسان على استشعار مزيد من المعنوية والروحانية أثناء صلاته/ أثر ارتداء العباءة في الصلاة

لقد جرت عادة بعض المصلين أن يرتدوا عباءة أثناء الصلاة. وهذا يعني أن زيّه قد تغير أثناء الصلاة وتأثر بها. فإن مارستم هذا السلوك فترة سوف تشعرون بجماله وتتعلقون به ما قد يجعلكم لا تستطيعون أداء الصلاة بلا عباءة. إن هذا السلوك، أي ارتداء زيِّ خاص أثناء الصلاة هو جزء من أسلوب الحياة. وكثير من المساجد قد وقروا عباءات لهذا الغرض وهذا عمل جميل. بمجرد أن يعمل الإنسان تغييراً قليلاً في زيّه أثناء الصلاة، هذا يعينه على ازدياد حضور قلبه واستشعار أجواء معنوية أفضل في الصلاة.

**لماذا تريد العبادة وبإصرار منها أن تدير وتغيّر سلوكنا بشكل دائم؟/ لأن  
«للعمل والسلوك» أثرا كبيرا على «هواياتنا» و«عقائدنا» و«علمنا».**

لماذا تريد العبادة وبإصرار منها أن تدير وتغيّر سلوكنا بشكل دائم؟ لماذا تحرص  
العبادة على أن تعطي سلوكنا اتجاها إلهيا وأن تترك فيه آثارها؟ فيا ترى كم لسلوك  
الإنسان وأسلوب حياته من أهمية؟ لماذا يحظى أسلوب الحياة بهذه الأهمية  
بحيث تحرص العبادة على أن تترك آثارها الإيجابية على أسلوب حياتنا؟ لأن أساسا  
للعمل والسلوك أثرا كبيرا جدا على هواياتنا وعقائدنا وعلما ومعرفتنا ولكن للأسف  
قل ما يعار اهتماما لهذه القضية. يعتقد كثير من الناس أن الطريق الوحيد لتعزيز  
عقائدنا هو أن الحضور في الدروس العقائدية، طبعا وبالتأكيد إن لها دور في ذلك  
ولكن ليس لها كل الدور، بل العمل هو الذي يلعب الدور الرئيس في تعزيز العقائد.

**نستطيع أن نغير رغباتنا وأحوالنا بأعمالنا وسلوكنا/ يمكن استئصال جذور  
حب الدنيا بالعمل**

إذا تلاحظون أثر العمل، تجدونه ذا أثر على رغباتكم وهواياتكم. لا يستطيع الإنسان أن  
يتحكم في رغباته بشكل مباشر. فعلى سبيل المثال إن سأل أحد: «كيف أستطيع أن لا أكره  
الدنيا مع أنني أحبها؟ وكيف أقدر على قلع حب الدنيا من قلبي؟» الجواب هو أنه: «أصلح  
عملك، وغيظ النظر قليلا عن زخارف الدنيا، وأكثر من التصديق بمالك، وأكثر من البذل  
والعطاء، فإنك قادر على تغيير نزعاتك وأحوالك القلبية بعملك». فلا يخرج حب الدنيا  
من قلب الإنسان بالكلام والموعظة وحسب، طبعا إن للموعظة والتذكير أثرا لا شك فيه،  
بيد أن استئصال حب الدنيا من القلب والقضاء عليها إنما يمكن بسلوك الإنسان نفسه.

## يحصل العلم والمعرفة بالعمل أيضا/ فإن عملتم بما تعلمون يرسل الله إليكم العلوم والمعارف من السماء

إذا أردنا أن نزداد حظا من المعرفة، لابد أن نعرف أن العلم والمعرفة إنما يحصلان بالعمل. قال رسول الله (ص): «مَنْ عَمِلَ بِمَا عَلِمَ وَرَتَّهُ اللَّهُ عَلِمَ مَا لَمْ يَعْلَمْ؛ الخرائج و الجرائح/ج/٣/ص١٠٥٨» وقال الصادق (ع): «مَنْ عَمِلَ بِمَا عَلِمَ كُفِيَ مَا لَمْ يَعْلَمْ؛ توحيد الصدوق/ص٤١٦». فإن عملتم بما تعلمون ينزل الله إليكم العلم والمعرفة من السماء وكأن الملائكة تأتيكم لتزيدكم علما.

## لماذا كان النبي (ص) لا يقوم من مجلس مع أصحابه إلا ويستغفر الله ٢٥ مرة؟

إن أثر العمل عال جدا. فلماذا كان النبي (ص) يهتم بالاستغفار بهذا القدر، بينما نحن لا نهتم به بهذا القدر؟ فقد روي عن أبي عبد الله (ع): «أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ (ص) كَانَ لَا يَقُومُ مِنْ مَجْلِسٍ وَ إِنْ خَفَّ حَتَّى يَسْتَغْفِرَ اللَّهَ عَزَّ وَ جَلَّ خَمْسًا وَ عَشْرِينَ مَرَّةً؛ كافي/ج٢/ص٥٠٤». ومما لا شك فيه لم يكن في جلسات النبي (ص) شيء من الغيبة ونحوها، بل كانت كلها ذكرا وصوابا، ولكن مجرد هذا الجلوس والتحدث مع الناس، من شأنه أن يقلق الإنسان من هفوة أو سلوك صدر منه وأبعده عن رضا الله، ولهذا كان يستغفر الرسول (ص). هذا يحكي عن مدى أهمية عمل الإنسان، بحيث حتى ولو صدرت منه خطأ صغيرة جدا، يحتاج إلى استغفار بهذا الكم.



**إن سمحنا للإسلام وفسحنا له المجال، سوف يترك أثره حتى في تصاميم وألوان أزيائنا وبيوتنا ومدننا.**

نحن إن سمحنا لإسلامنا العزيز وفسحنا له المجال، سوف يترك أثره حتى في تصاميم وألوان أزيائنا. وإن سمحنا له بالتدخل سوف يحدد هندسة بيوتنا أيضا. كما سوف يترك أثره الجميل في هندسة مدننا وأزقتنا وسوف يقدم لنا منهجا سلوكيا شاملا وكاملا.

**إنما السلوك الدائم ولا المؤقت هو الذي يتحول إلى أسلوب الحياة!**

إن لسلوكنا تأثيرا كبيرا في الحياة. ولكن ليس مجرد السلوك هو الذي يحدد أسلوب الحياة، بل إنهما ذاك السلوك الذي يمارس بشكل دائم، هو الذي يتحول إلى أسلوب الحياة. فعندما ننظر إلى الروايات، نجد أن أثر السلوك والعمل المستمر أكثر مما كان مؤقتا مقطوعيا، حتى ولو كان ذلك العمل المؤقت أفضل وأكبر. فقد قال أمير المؤمنين(ع): «قَلِيلٌ مَدُومٌ عَلَيْهِ خَيْرٌ مِنْ كَثِيرٍ مَمْلُوءٍ مِنْهُ؛ نهج البلاغه/الحكمة ٤٤٤».

**إن أثر السلوك المستمر على الإنسان كثير جدا، ولو كان عملا قليلا**

اعملوا بعمل جيد بدوام واستمرار، فحتى لو كان هذا العمل صغيرا في ظاهره، سوف ترون كم له من أثر كبير على أنفسكم. فإنكم لو تقرأون زيارة مفصلة للحسين في يوم واحد، لا يبلغ أثرها الحسن إلى ما لو تقولون: «السلام عليك يا أبا عبد الله» مرة واحدة ولكن بدوام في كل يوم، فإنكم لو داومتم على هذا العمل الصغير سوف يترك أثرا أكبر وأعمق من عمل مفصل مرة واحدة. إن للسلوك الدائم تأثيرا كبيرا على الإنسان ومن هذا المنطلق تجد الإسلام يهتم كثيرا بأسلوب الحياة ولهذا نجده يعيننا على تصميم أسلوب لحياتنا. فبالإضافة إلى جميع الأعمال والبرامج التي وضعها كبرنامج في الحياة،



أدرج بعض العبادات المحورية والرئيسة كالصلاة والصوم في برنامج حياتنا حيث إنها بمثابة خيط السبحة تنظم وتنسق باقي أعمالنا وسلوكنا في الحياة في منظومة واحدة.

**طوبى لأولئك الذين ينطوي أسلوب حياتهم على برنامج دائم ومستمر باسم «ذكر مصيبة الحسين (ع)»**

طوبى لأولئك الذين ينطوي أسلوب حياتهم على برنامج دائم ومستمر باسم «ذكر مصيبة الحسين (ع)»، فيذكرون مصيبتهم ويبكون عليه دائماً. والله يعلم كم لذكر مصائب الحسين (ع) من تأثير عميق على روح الإنسان وازدياد نوره ومعنويته. حيث إن أهل المعرفة والمعنى حتى وإن كانوا بدرجة قليلة في رتبهم يستطيعون أن يشخصوا أهل ذكر مصائب الحسين بأول نظرة ولقاء. كم هو جميل فيما إذا أضاف الإنسان هذا الأسلوب في حياته، وراح يتردد على أهل البيت (ع) ولا سيما أبا عبد الله الحسين (ع) بشكل دائم.

**إن دعاء كميل كان هدية أمير المؤمنين (ع) لكميل بسبب كثرة معاشرته لأمر المؤمنين (ع) / فلنقرر في هذا الشهر أن نذكر الحسين (ع) يوماً**

إن شهر رمضان المبارك له ارتباط كبير بأمر المؤمنين (ع). ذات يوم سأل كميل أمير المؤمنين (ع) أن يعلمه دعاء الخضر (وهو نفس الدعاء المشهور بدعاء كميل اليوم) فقال له أمير المؤمنين (ع): «اجلس يا كميل إذا حفظت هذا الدعاء فادع به كل ليلة جمعة أو في الشهر مرة أو في السنة مرة أو في عمرك مرة تكف وتُنصر وتُرزق ولن تُعدم المغفرة؛ إقبال الأعمال/ ٧٠٦/٢» وقال له أمير المؤمنين (ع): «يا كميل أوجب لك طول الصحبة لنا أن نجود لك بما سألت ثم قال اكتب...؛ إقبال الأعمال/ ٧٠٦/٢».

فإذا أكثرنا من الصحبة مع أهل البيت(ع)، سوف يرون من واجبهـم أن يـلطفوا بنا ويسددونا. كم هو جميل أن نقرر أن نتوجه في جميع أيام هذا الشهر إلى الحسين(ع) ونقول: «صلى الله عليك يا أبا عبد الله(ع)». فلنسأل الإمام الحسين(ع) أن يغير أسلوب حياتنا في شهر رمضان كما قد غيره في محرم. فإن كان محرم وأيام عزاء الحسين(ع) لا تزيد عن عشرة أيام لبعض الناس، فلنحاول أن نذكر الحسين في جميع أيام شهر رمضان. [١]. وَ قَالَ النَّبِيُّ ص [١] مَا مِنْ عَبْدٍ صَائِمٍ يُشْتَمُّ فَيَقُولُ إِنِّي صَائِمٌ سَلَامٌ عَلَيْكَ لَا أَشْتَمُكَ كَمَا تَشْتَمُنِي إِلَّا قَالَ الرَّبُّ تَبَارَكَ وَ تَعَالَى اسْتَجَارَ عَبْدِي بِالصَّوْمِ مِنْ شَرِّ عَبْدِي قَدْ أَجْرْتُهُ مِنَ النَّارِ. [من لا يحضره الفقيه، ج ٢، ص ١٠٩]