

#### نقش عبادت در سبک زندگی-1

### پناهیان: ماه رمضان برای ما یک سبک زندگی تعریف می‌کند/ چرا عبادت اصرار دارد رفتار ما را به صورت دائمی تغییر دهد؟/ عمل مداوم» باعث اصلاح علائق و افزایش علم و معرفت می‌شود

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 اولین جلسه سخنرانی این استاد حوزه و دانشگاه را در ادامه می‌خوانید:

#### ماه مبارک رمضان برای ما یک سبک زندگی تعریف می‌کند/ افطاری و سحری خوردن برای ما تبدیل به یک مراسم شده است

یکی از مفاهیمی که اخیراً بر سر زبان‌ها افتاده و جا هم دارد که به آن توجه شود مفهوم سبک زندگی است. سبک زندگی به بیان ساده یعنی اینکه شما چگونه رفتارهای شبانه‌روزی خودتان را در زندگی شخصی و اجتماعی تنظیم می‌کنید. عادات رفتاری، برنامه‌ها و علاقه‌هایی که انسان در رفتارهای خودش نشان می‌دهد، سرگرمی‌ها و آداب و رسوم اجتماعی همه در بحث سبک زندگی مطرح می‌شود.

ماه مبارک رمضان برای ما یک سبک زندگی تعریف می‌کند، مثلاً زمان سحری خوردن که بلند می‌شویم برنامه خواب و بیداری ما تغییر پیدا می‌کند و بعد، افطاری خوردن هم تبدیل به یک مراسم می‌شود و در همه خانه‌ها به نوعی این مراسم برگزار می‌شود.

قدیم‌ها در برخی از فیلم‌های ژاپنی می‌دیدیم که برای خودشان یک مراسمی داشتند به نام «مراسم چای خوردن» و برای خودشان یک آداب و رفتارهای خاصی را هنگام چای خوردن اجرا می‌کردند.

افطاری خوردن هم برای ما یک مراسم خاصی دارد، سفره افطار برای ما یک مراسم و آدابی دارد؛ ذکر و دعا در آن هست، سبزی معمولاً در این سفره افطار وجود دارد که البته مستحب هم هست. بعضی‌ها یک استکان آب جوش یا چای قبل از غذا صرف می‌کنند، و بالاخره اینکه مراسم افطاری آداب خاصی دارد. در سحری خوردن هم خانواده‌ها برنامه‌های متفاوتی دارند.

#### ماه رمضان در روابط خانوادگی و اجتماعی ما تغییراتی ایجاد کرده و تأثیر می‌گذارد/ سبک زندگی مردم در ماه مبارک تغییر و تعالی پیدا می‌کند

معمولاً خانواده‌ها برای افطار، خیلی حساب‌شده‌تر دور هم جمع می‌شوند و همین مسأله در روابط خانوادگی یک تغییری ایجاد می‌کند و این تغییر برای سی روز ادامه دارد. در این سی روز، باب مهمانی‌ها و افطاری دادن‌ها نیز باز می‌شود و در روابط اجتماعی ما هم تأثیراتی خواهد داشت.

مساجد هم در ماه رمضان یک رونق ویژه‌ای پیدا می‌کنند و گاهی اوقات اطعام می‌کنند. یعنی در این ماه، مردم فقط برای نماز خواندن به مسجد نمی‌آیند بلکه گاهی برای افطاری خوردن می‌آیند. یعنی سبک زندگی در رفت و آمد به مساجد هم کمی تغییر می‌کند.

• در ادارات دیگر چای ترک می‌شود و پذیرایی در جلسات حذف می‌شود و کسی هم گله‌مند نیست چون طبیعتاً همه، روزه هستند. همین‌که زمان ناهار خوردن حذف می‌شود ظهرها کمی وقت افراد آزاد می‌شود و اگر بعضی‌ها در اثر ناهار خوردن نیاز به کمی استراحت داشتند، در ماه مبارک این تغییر پیدا می‌کند و اگر استراحتی لازم باشد در اثر روزه خواهد بود.

• برنامه‌هایی مانند قرآن خواندن اضافه می‌شود و کسانی که اهل تلویزیون هستند سریال‌های هر شب ماه رمضان را تماشا می‌کنند. آنهایی که سطح‌شان بالاتر است و اهل معنویات و معرفت هستند سی شب پشت سر هم در مراسم روضه امام حسین(ع)، مناجات یا سخنرانی شرکت می‌کنند و همه اینها یعنی اینکه سبک زندگی مردم در ماه مبارک تغییر و تعالی پیدا می‌کند.

#### خود نماز خواندن هم برای ما سبک زندگی درست می‌کند/ برنامه روزانه نماز، زندگی انسان را از بی‌نظمی نجات می‌دهد

• نه تنها ماه مبارک رمضان سبک زندگی ما را تغییر می‌دهد و تعالی می‌بخشد بلکه خود نماز هم برای ما سبک زندگی می‌آورد. اولاً نماز بخشی از زندگی انسان را منظم می‌کند، یعنی ما بر اساس این نماز سه‌گانه مجبور هستیم یک برنامه ثابت در طول ۲۴ ساعت داشته باشیم و خدا می‌داند همین‌که انسان یک برنامه ثابت روزمره داشته باشد چقدر زندگی او را از بی‌نظمی نجات می‌دهد و چقدر انسان و جامعه انسانی را از بی‌هویتی نجات می‌دهد. تصور کنید اگر این مساجد در گوشه و کنار شهر نبود، شهر ما چقدر بی‌هویت و بی‌روح می‌شد.

• ثانیاً نماز مسأله‌ای به نام وضو و طهارت را وارد زندگی فردی انسان می‌کند و موضوع طهارت اهمیت ویژه‌ای پیدا می‌کند، تغییراتی در رفتارهای ما ایجاد می‌کند و جزء سبک زندگی قرار می‌گیرد.

#### عبادت نشانه‌گیری کرده تا رفتارها و سبک زندگی ما را تغییر دهد/ برنامه روزمره خود را با نماز و برنامه سالیانه خود را با ماه رمضان تنظیم کنیم

• گویا عبادت‌های دینی، به گونه‌ای نشانه‌گیری کرده است تا رفتارهای ما را تغییر دهد و سبک زندگی ما تحت تأثیر قرار دهد. مهم این است که ما به عبادت و به ماه رمضان بها دهیم و اجازه دهیم در ما تغییر ایجاد کند. اگر ما به عبادت پا بدهیم و با عبادت صفا کنیم، تأثیرش در زندگی ما خیلی بیشتر خواهد بود.

• اگر ما برنامه روزمره خودمان را با نماز تنظیم کنیم و برنامه سالیانه خودمان را با ماه رمضان تنظیم کنیم، برکات بسیاری برای ما خواهد داشت. به همین خاطر است که بعضی‌ها اول سال خمس خودشان را شب قدر قرار می‌دهند و می‌گویند چون هر کاری در شب قدر ثواب مضاعف دارد، ما زمان خمس دادن خودمان را در شب قدر قرار می‌دهیم.

• تأثیراتی که روزه بر سبک زندگی ما می‌گذارد به قدری اهمیت دارد که اگر کسی نماز نخواند به او کاری ندارند، و کسی هم که روزه نگیرد به او کاری ندارند ولی اگر کسی علنی روزه‌خواری کند باید شلاق بخورد، چون دارد فضایی که ماه مبارک ایجاد کرده است را خراب می‌کند و به آن لطمه می‌زند. چون ماه مبارک رمضان می‌خواهد رفتارها، سبک زندگی، فضا و محیط جامعه را تغییر دهد و کسی که علنی روزه‌خواری می‌کند دارد نتیجه این‌ها را خراب می‌کند.

- حتی در روایت دارد که اگر با کسی در ماه مبارک رمضان بحث می‌کردید و دیدید کار دارد به مشاجره و مجادله کشیده می‌شود بحث را ادامه ندهید. یعنی مردم در گفتگوی خودشان هم کوتاه بیایند و مجادله نکنند. ضمن اینکه ضعف ناشی از روزهدار بودن هم به این مجادله نکردن کمک می‌کند.

### عبادت و برنامه عبادی به زندگی ما سبک می‌دهد

- عبادت کردن، خیلی به رفتار انسان ارتباط پیدا می‌کند. اطبا می‌گویند نماز جدای از همه آثار معنوی‌ای که دارد، یک نوع ورزش هم محسوب می‌شود. برخی از اطباء نیز می‌گویند نشاطی که وضو گرفتن در انسان ایجاد می‌کند، از جهاتی معادل یک استحمام کامل و یا استخر رفتن اثر دارد.
- عبادت و برنامه عبادی، زندگی انسان را تحت تأثیر قرار می‌دهد و به زندگی ما «سبک» می‌دهد. خداوند اصرار دارد حتی برای مهمانی‌های ما هم برنامه‌ریزی کند. لذا می‌فرماید ماه رمضان صله رحم کنید تا از عذاب الهی نجات پیدا کنید.
- در خطبه شعبانیه دوبار سفارش شده است که در ماه رمضان به ایتمام رسیدگی کنید. اگر این کار انجام بگیرد، ماه مبارک رمضان برای «ایتم آن شهر» یک عید خواهد بود.

### عبادات قابلیت تنعم و لذت بردن دارند ولی ما عبادات را طوری به جا می‌آوریم که گویا شلاق بالای سر ماست!

- امام صادق (ع) می‌فرماید خداوند خطاب به بنگانش می‌گوید: ای بندگان صدیق و راستگوی من! (صدیقین مقام بسیار بالایی است) از عبادت من در دنیا لذت ببرید، که شما از همین عبادت در آخرت هم لذت خواهید برد. «قَالَ اللَّهُ تَبَارَكَ وَتَعَالَى يَا عِبَادِيَ الصَّادِقِينَ تَنَعَّمُوا بِعِبَادَتِي فِي الدُّنْيَا فَإِنَّكُمْ تَتَّعَمُونَ بِهَا فِي الْآخِرَةِ؛ کافی/ج ۲/۸۳»
- آیت الله بهجت (ره) می‌فرماید: «از این حدیث بر می‌آید عبادات قابلیت تنعم را دارد ولی ما عبادات را به گونه‌ای به جا می‌آوریم که گویا شلاق بالای سر ماست، گویا داروی تلخی را از روی ناچاری می‌خوریم.» پس معلوم می‌شود که عبادت یک تکلیف اجباری نیست که چوب بالای سر آدم بگیرند و او را وارد به عبادت کنند. بلکه می‌توان از عبادت لذت برد.
- اگر ما به عبادت پا بدهیم، این عبادت می‌آید و رفتارهای ما را تنظیم می‌کند و تغییر می‌دهد.

### تغییر جزئی در لباس به هنگام نماز، به حس معنوی بهتر سر نماز کمک می‌کند / اثر عبادت انداختن موقع نماز

- بعضی‌ها عادت دارند هنگام نماز یک عبایی روی دوش خود می‌اندازند. این یعنی لباس شما برای نماز تغییر پیدا کرده است، اگر یک مدتی این کار را انجام دهید حس خیلی بهتری پیدا می‌کنید و دیگر نمی‌توانید موقع نماز از عبا جدا شوید. همین فرم خاص لباس سر نماز، جزء سبک زندگی است. خیلی از مساجد هم همیشه تعدادی عبا برای این منظور دارند و این خوب است.
- همین که انسان موقع نماز در لباس خودش یک تغییر جزئی می‌دهد کمک می‌کند که انسان در سر نماز توجه بیشتری پیدا کند و احساس معنوی بهتری پیدا کند.

### چرا عبادت اصرار دارد رفتار ما را به صورت دائمی تغییر دهد؟ چون اساساً «عمل و رفتار» ما بر «علاقه‌ها»، «عقاید» و بر «علم» ما خیلی اثر دارد

- چرا عبادت اصرار دارد رفتار ما را به صورت دائمی تغییر دهد؟ چرا عبادت اصرار دارد که به رفتار ما یک جهت الهی بدهد و آن را تحت تأثیر قرار دهد؟ مگر رفتار انسان و سبک زندگی او چقدر اهمیت دارد؟
- چرا سبک زندگی این قدر اهمیت دارد که عبادت اصرار دارند روی سبک زندگی ما تأثیر بگذارند؟ برای اینکه اساساً عمل و رفتار ما بر علاقه‌ها، عقاید و بر علم و معرفت ما خیلی اثر دارد ولی متأسفانه به این مسأله مهم کمتر توجه می‌شود. **خیلی‌ها فکر می‌کنند برای اینکه عقاید ما محکم شود فقط باید در کلاس‌های عقیدتی شرکت کنیم، البته این هم نقش دارد ولی همه نقش با این نیست، بلکه بیشترین نقش با عمل است.**

### با عمل و رفتار خودمان می‌توانیم علاقه‌ها و احوال خود را تغییر دهیم / کندن ریشه حب دنیا با رفتار ممکن است

- شما وقتی به اثر عمل دقت کنید، می‌بینید که عمل بر علاقه‌های شما تأثیر می‌گذارد. انسان مستقیماً نمی‌تواند علاقه‌های خود را تغییر دهد، مثلاً اگر کسی بپرسد: «من که دنیا را دوست دارم، چگونه می‌توانم دنیا را دوست نداشته باشم؟ چگونه محبت دنیا را از دل خودم بیرون کنم؟» پاسخ این است: «عمل و رفتار خودت را باید اصلاح کنی. یک مقدار از این دنیا چشم‌پوشی کن، از مال خودت بیشتر صدقه بده، یک مقدار بذل و بخشش داشته باش، با رفتار خودت می‌توانی احوال خودت را تغییر دهی»
- حب دنیا فقط با صحبت و موعظه از دل انسان نمی‌رود، البته تذکر و موعظه هم مؤثر است ولی ریشه کن شدن حب دنیا از دل با رفتار خود انسان ممکن خواهد بود.

### علم و معرفت هم با عمل پیدا می‌شود/ اگر به آنچه می‌دانید عمل کنید خداوند از آسمان برای شما علم و معرفت فرو می‌ریزد

- اگر می‌خواهیم معرفت بیشتری پیدا کنیم، باید بدانیم که علم و معرفت هم با عمل پیدا می‌شود. رسول خدا (ص) می‌فرماید: هر کس به آنچه می‌داند عمل کند خداوند آنچه نمی‌داند را به او تعلیم خواهد داد (قال رسول الله ص: مَنْ عَمِلَ بِمَا عَلِمَ وَرَزَقَهُ اللَّهُ عِلْمًا مَا لَمْ يَعْلَمْ؛ الخراج و الجرائع/ج ۳/۱۰۵۸) و (قَالَ الصَّادِقُ ع مَنْ عَمِلَ بِمَا عَلِمَ كَفَى مَا لَمْ يَعْلَمْ؛ توحيد صدوق/ص ۴۱۶) وقتی شما به آنچه که می‌دانید عمل کنید خداوند از آسمان برای شما علم و معرفت فرو می‌ریزد. انگار فرشته‌های الهی می‌آیند و معلم شما می‌شوند.

### چرا پیامبر اسلام (ص) از هر جلسه گفتگوی دوستانه‌ای که بلند می‌شدند 25 بار استغفار می‌کرد؟

- اثر عمل خیلی بالاست. چرا پیغمبر اکرم (ص) به استغفار این قدر اهمیت می‌دادند در حالی که ما به استغفار این قدر اهمیت نمی‌دهیم؟ پیامبر گرامی اسلام (ص) از هر جلسه گفتگوی دوستانه‌ای که بلند می‌شدند هر چند آن جلسه کوتاه بود، بیست و پنج مرتبه استغفار می‌کردند تا آثار احتمالی سوء آن جلسه را از بین ببرند (عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ ع أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ ص كَانَ لَا يَقُومُ مِنْ مَجْلِسٍ وَإِنْ خَفَا حَتَّى يَسْتَغْفِرَ اللَّهَ عَزَّ وَجَلَّ خَمْسًا وَعِشْرِينَ مَرَّةً؛ کافی/ج ۲/۵۰۴)

- البته واضح است که در جلسه گفتگویی که پیامبر خدا(ص) در آن بوده‌اند، غیب نمی‌شده است، و همه‌اش ذکر خدا بوده است ولی بالاخره همین‌که انسان نشسته است و گفتگو کرده است، برای اینکه مبدا رفتاری داشته که مورد رضای خدا نبوده باشد، به همین خاطر استغفار می‌کند. این نشان می‌دهد که رفتار انسان این قدر مهم است که اگر انسان احیاناً یک رفتار خیلی کوچک بد هم داشته باشد، این قدر نیاز به استغفار دارد.

#### اگر به اسلام اجازه دهیم، حتی رنگ و فرم لباس، خانه و شهر ما را هم تعیین می‌کند

- ما اگر به اسلام عزیز اجازه بدهیم، حتی رنگ و فرم لباس ما را هم تعیین می‌کند. اگر به اسلام اجازه بدهید فرم خانه‌های ما را هم برای ما تعیین می‌کند. فرم شهر و کوجه‌های ما را هم تعیین می‌کند و روی همه این‌ها تأثیر می‌گذارد و یک برنامه رفتاری جامع و کامل به ما ارائه می‌دهد.

#### فقط رفتارهای مداوم (و نه مقطعی) تبدیل به سبک زندگی خواهند شد!

- اساساً رفتار ما در زندگی خیلی تأثیر دارد. سبک زندگی صرفاً رفتار نیست، بلکه آن رفتاری که مداوم انجام می‌گیرد، تبدیل به سبک زندگی خواهد شد. وقتی در روایات نگاه می‌کنیم می‌بینیم که اثر رفتار و عمل مداوم بسیار بیشتر از عمل مقطعی است، حتی اگر این عمل مقطعی بهتر و بیشتر باشد. امیرالمؤمنین(ع) می‌فرماید: «اگر عمل کم ولی مداوم انجام دهید، اثرش بیشتر از آن است که عمل زیاد اما موسمی و غیر مداوم انجام دهید (قَلِيلٌ مَّدْوْمٌ عَلَيْهِ خَيْرٌ مِنْ كَثِيرٍ مَمْلُولٍ مِنْهُ؛ نهج البلاغه/حکمت ۴۴۴)»

#### اثر رفتار دائمی بر روی انسان بسیار زیاد است، هرچند اندک باشد

- شما یک عمل خوب مداوم انجام دهید، هرچند اگر به ظاهر عمل کم و ناچیزی باشد، ببینید اثر این عمل بر روی شما چقدر زیاد خواهد بود. گاهی اوقات یک دفعه‌ای صدتا زیارت عاشورا بخوانید، البته اثر خواهد داشت ولی اثرش کمتر از این خواهد بود که هر روز یک بار بگویید «السلام علیک یا ابا عبدالله ع» اگر این عمل اندک را به طور دائمی انجام دهید اثرش بسیار بیشتر خواهد بود.
- رفتار دائمی اثرش روی انسان خیلی زیاد است به همین دلیل سبک زندگی برای اسلام خیلی مهم است و به همین خاطر است که خود اسلام در طراحی سبک زندگی برای ما کمک می‌کند. جدای از همه این کمک‌ها، اسلام چند عبادت کلیدی و محوری (مثل نماز و روزه) را در زندگی ما قرار داده است که خود آن عبادت‌ها مثل نخ تنبیهی سایر رفتارها و امور مختلف زندگی ما را به طور منظم در کنار هم قرار می‌دهد.

#### خوشا به حال کسانی که در سبک زندگی‌شان یک برنامه مداوم به نام «روضه امام حسین(ع)» دارند

- خوشا به حال کسانی که در سبک زندگی خودشان یک برنامه مداوم به نام «روضه ابا عبدالله الحسین(ع)» دارند، یعنی به صورت مداوم اهل روضه هستند. خدا می‌داند که روضه امام حسین(ع) چه تأثیرات عمیقی در روح انسان و در نورانیت و معنویت انسان به جای می‌گذارد. به حدی که اگر کسی یک ذره اهل باطن باشد، آدم اهل روضه را در همان نگاه اول تشخیص می‌دهد.
- چقدر خوب است که انسان در زندگی خودش این سبک را قرار دهد که زیاد و به طور مداوم به خدمت اهل بیت(ع) و به ویژه ابا عبدالله(ع) برسد.

#### «دعای کمیل» جایزه آقای کمیل به خاطر همنشینی مداوم با امیرالمؤمنین(ع) بود / تصمیم بگیریم در این ماه هر روز در خانه ابا عبدالله(ع) برویم

- ماه مبارک رمضان ماه امیرالمؤمنین(ع) است. یک بار کمیل از حضرت خواست که دعای خضر (که امروز به نام دعای کمیل در اختیار ما قرار دارد) را به او یاد بدهند. حضرت به او فرمودند: وقتی این دعا را آموختی، اگر توانستی هر هفته (هر شب جمعه) آن را بخوان، اگر نتوانستی هر ماه یک بار بخوان، اگر نتوانستی سالی یک بار آن را بخوان و لااقل در تمام طول عمرت یک بار این دعا را بخوان. «...قُلْتُ يَا أَمِيرَ الْمُؤْمِنِينَ دَعَاءَ الْخَضِرِ فَقَالَ اجْلِسْ يَا كَمِيلُ إِذَا حَقِطْتَ هَذَا الدُّعَاءَ فَادْعُ بِهِ كُلَّ لَيْلَةٍ جُمُعَةٍ أَوْ فِي الشَّهْرِ مَرَّةً أَوْ فِي السَّنَةِ مَرَّةً أَوْ فِي عُمْرِكَ مَرَّةً تُكْفَى وَ تُتَصَّرَ وَ تُرَزَقَ وَ لَنْ تُعَذِّمَ الْمَغْفِرَةَ» (اقبال الاعمال/۷۰۶/۲)
- وقتی کمیل از امیرالمؤمنین(ع) خواست که این دعا را به او یاد بدهد، حضرت فرمود: بله، به تو یاد می‌دهم. اینکه تو زیاد در خانه ما می‌آیی و زیاد با ما همنشینی داری، بر ما واجب می‌شود که هرچه خواستی به تو بدهیم. (يَا كَمِيلُ أَوْجَبَ لَكَ طَوْلُ الصُّحْبَةِ لَنَا أَنْ نَجُودَ لَكَ بِمَا سَأَلْتَ ثُمَّ قَالَ أَكْتُبْ...؛ اقبال الاعمال/۷۰۶/۲)
- اگر زیاد در خانه اهل بیت(ع) بنشینم اهل بیت(ع) بر خودشان واجب می‌دانند که به ما عنایت داشته باشند.
- چقدر خوب است که تصمیم بگیریم سی روز ماه رمضان هر روز برویم در خانه ابا عبدالله(ع) و بگوییم «صلی الله علیک یا ابا عبدالله(ع)». از امام حسین(ع) بخواهیم که ماه رمضان هم مانند ماه محرم سبک زندگی ما را تغییر بدهد. اگر محرم برای خیلی‌ها ده روز است، ماه رمضان سی روز این کار را انجام دهیم.

