

نقش عبادت در سبک زندگی-۵

پنانهیان: نقش عبادت در سبک زندگی یک مسلمان، مانند نقش اسکلت در ساختمان است/ اثر سفره هفت‌سین در استحکام روح و هویت ما با سفره افطار قابل مقایسه نیست/ اگر مهدکودک‌های ما در کنار مساجد باشد...

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

نقش عبادت در تنظیم سبک زندگی یک انسان مسلمان، مثل نقش اسکلت در ساختمان است

نقش عبادت در تنظیم سبک زندگی یک انسان مسلمان، مانند نقش اسکلت فلزی یا بتون آرمه‌ای است که در ساختمان به کار می‌رود و سایر اجزاء مانند آجر و در و پنجره، بخش‌های دیگری هستند که در شکل‌گیری ساختمان نقش دارند ولی استحکام ساختمان به اسکلت یا همان بتون آرمه وابسته است. اگر اسکلت ساختمان محکم باشد و این ساختمان صد سال یا بیشتر عمر داشته باشد می‌توان بخش‌های روپایی را ترمیم کرد و تغییر داد و بازسازی کرد. اما اگر اسکلت ساختمان محکم نباشد، برای بازسازی باید کل ساختمان را خراب کرد.

در همه زلزله‌ها و بحران‌های زندگی انسان، نماز است که می‌تواند بخش‌های دیگر زندگی را نگه دارد

عبادت فقط بخشی از زندگی ماست و همه زندگی ما را شامل نمی‌شود. زندگی ما بخش‌های دیگری مانند خوابیدن، غذا خوردن، کار کردن، تفریح و مهمانی هم دارد. ولی عبادت مستحکم‌ترین بخش زندگی ماست و اگر کسی خوب به عبادت بپردازد مثل این است که یک اسکلت فلزی بسیار محکمی را در بین تمام بخش‌های زندگی‌اش استوار کرده است و اگر مثلاً زلزله بیاید، این بخش سایر بخش‌ها را نگه می‌دارد.

در همه زلزله‌ها و بحران‌هایی که در زندگی انسان رخ می‌دهد، نماز است که می‌تواند بخش‌های دیگر زندگی ما را نگه دارد و کنترل کند. اگر هم در هر بخشی تغییری صورت بگیرد یا لازم باشد تخریبی صورت بگیرد، اگر این اسکلت محکم باشد انسان هویت شخصیتی خود را از دست نمی‌دهد. لذا می‌بینیم بعضی‌ها دچار آلزایمر می‌شوند ولی آخرین چیزی که فراموش می‌کنند نماز است و همین نماز برای مدت زیادی آنها را نگه می‌دارد.

همه روزه‌داران اهل نوروژ می‌دانند اثر سفره هفت‌سین در استحکام روح ما با سفره افطار قابل مقایسه

نیست/ اثر عبادت در استحکام شخصیت و تثبیت هویت

هیچ وقت بخش‌های مختلف زندگی ما از نظر ارزش و اثری که بر استحکام شخصیت یا تثبیت هویت ما دارند با همدیگر یکسان نیستند. نماز به عنوان یک عبادت واجب، در این میان حکم اسکلت فلزی یا بتون آرمه ساختمان را دارد که بقیه بخش‌ها را نگه می‌دارد. روزه ماه مبارک رمضان هم جزء همین بتون آرمه است.

همه کسانی که مؤمن و روزه‌دار هستند و اهل گرامی داشتن نوروژ و بهار هستند خودشان هم می‌دانند که هرچقدر هم به سفره هفت سین مقید باشند، سفره هفت‌سین به گرد سفره افطار نمی‌رسد و استحکام سفره افطار در روح ما بیشتر است. خیلی‌ها هم که سفره هفت‌سین می‌اندازند با خنده و شوخی دور آن می‌نشینند و احساس نمی‌کنند که متبرک است ولی وقتی کنار سفره افطار می‌نشینند ذکر می‌گویند و احساس می‌کنند که یک کار مستحب و پُرتواب انجام می‌دهد.

وقتی بناست که بخشی از زندگی ما ثابت باشد، چرا این بخش عبادت ما نباشد؟!

ما وقتی به این دنیا می‌آییم طبیعتاً به زندگی کردن مجبور هستیم و باید این زندگی را سامان دهیم. از سویی امکان ندارد همه بخش‌های زندگی ما مدام متغیر باشد، چون در صورت تغییر مداوم، انسان احساس بی‌هویتی و سرگشتگی خواهد کرد. لذا بخشی از زندگی ما باید ثابت باشد و شکل و فرم خاص و مستحکمی داشته باشد که می‌شود سبک زندگی ما.

وقتی بناست که بخشی از بخش‌های زندگی ما ثابت باشد، چرا این بخش شکل‌یافته و مستحکم زندگی ما که اتکاء روحی ما به آن زیاد است، عبادت ما نباشد؟

اثر فوری و این‌دنیایی عبادت و نماز برای آرامش روحی ما خیلی بیشتر از اثر آخروی آن است

عبادت و نماز ما (حتی همین نماز بی‌توجهی که ما می‌خوانیم و معلوم نیست قبول بشود یا نه) اثر فوری و این‌دنیایی‌اش برای آرامش روحی ما خیلی بیشتر از اثر آخروی آن است. اصلاً یک آرامش و قراری به انسان می‌دهد که می‌تواند زندگی کند.

البته ثابت کردن این واقعیت از نظر تجربی نیاز به دقت و تعمق زیادی دارد و دستگاه‌های سنجش بسیار دقیقی لازم است که بتوان تفاوت زندگی یک انسان نمازخوان با یک انسان بی‌نماز را نشان داد، لذا اگر کسی بخواهد با ظاهر بینی و سطحی‌نگری به این مسأله نگاه کند می‌تواند بگوید این‌طور نیست چون آدم‌های بی‌نماز هم دارند خیلی راحت زندگی می‌کنند!

امروز روانشناسان حس پرستش را در کنار بقیه غریزه‌های انسان یک حس مستقل می‌دانند

امروز روانشناسان به نکات جالبی درباره حس پرستش رسیده‌اند و در کنار بقیه غریزه‌های طبیعی انسان، حس پرستش را هم یکی از احساسات مستقل می‌دانند و می‌گویند انسان به این حس نیاز دارد. اصلاً به دلیلش هم کاری ندارند و کاری ندارند به اینکه پرستش اساساً خوب است یا نه، بلکه این واقعیت را در زندگی انسان‌ها تجربه کرده‌اند و دیده‌اند. می‌گویند این انسانی که ما بررسی کرده‌ایم اگر برنامه پرستش داشته باشد آرام‌تر است.

روانشناسان از این هم جلوتر رفته‌اند و می‌گویند وقتی شما هفته‌ای یک‌بار یا روزی یک‌بار یک برنامه ثابت عبادی دارید سر آن ساعتی که می‌خواهید این برنامه را انجام دهید سلول‌های مغزی شما دستور می‌دهند یک موادی در خون شما ترشح شود که شبیه مواد آرامبخش (مثل نیکوتین) عمل می‌کند و به شما آرامش جسمی و فیزیولوژی می‌دهد. یعنی برنامه ثابت عبادی موجب یک نوع آرامش جسمی می‌شود. حالا شما بگویید که چرا خداوند متعال اینقدر بر روی وقت نماز تأکید دارد؟ چرا برای ما برنامه‌های عبادی هفتگی در نظر گرفته است؟ یا اینکه مثلاً چرا ما برای نماز باید رو به خانه کعبه بایستیم؟ شاید یکی از دلایلش بر اساس مقاله‌های برخی از محققین - این باشد که خانه کعبه با بدن انسان یک رابطه فیزیولوژیک دارد.

عبادت روان انسان را تنظیم می‌کند و زندگی او را سامان می‌دهد

- عبادت روان انسان را تنظیم می‌کند و زندگی او را سامان می‌دهد. منظور از تنظیم روان، آثار عصبی‌ای است که رفتار انسان بر روان او به جای می‌گذارد. عبادات در بین تمام رفتارهای دائمی و روزانه‌ای که داریم نقش بسیار کلیدی و مهمی در تثبیت زندگی انسان و ثبات روحی و حتی سلامت جسمی او دارند.
- در رفتارهای ثابت روزانه ما جایگاه عبادت اصلی و محوری و مانند ستون‌های یک ساختمان است. لذا نماز در زندگی ما نقش ستون را دارد و کسی که نماز نمی‌خواند بخش‌های مهمی از زندگی و شخصیت او در همین دنیا ایراد پیدا می‌کند.

سبک زندگی به انسان هویت و ثبات می‌بخشد و زندگی او را تنظیم می‌کند/ عبادت در سبک زندگی جایگاه

اصلی دارد

- صرفنظر از آثار آخروی و آثار معنوی و روحی عبادت و سبک زندگی، در این دنیا سبک زندگی به انسان هویت و ثبات می‌بخشد و زندگی انسان را تنظیم می‌کند. لذا اگر سبک زندگی ما غلط باشد، زندگی ما هم غلط می‌شود و شخصیت انسان خراب و روان او پریشان می‌شود. در سبک زندگی هم عبادت جایگاه اصلی را دارد.
- همین که انسان وقتی سر نماز ایستاده است بفهمد دارد کار بسیار مهمی انجام می‌دهد خیلی اثر دارد و برکات نماز ما را افزایش می‌دهد. همین که انسان بداند نماز دارد برای ما یک سبک زندگی و یک فرم و شکل برای زندگی کردن درست می‌کند خیلی اهمیت دارد.

چرا مهد کودک‌های ما نباید در کنار مساجد باشد؟

- یکی از کارهایی که می‌توانیم انجام دهیم و باعث خواهد شد برنامه‌های زندگی ما را تغییر کند و به ارتقاء سطح زندگی ما کمک کند این است که مهد کودک‌ها را در کنار مساجد بسازیم.
- امروز مهد کودک‌های ما زیر نظر بهزیستی است و دیوانه‌خانه‌های ما هم زیر نظر بهزیستی است. آیا این درست است؟ یعنی بچه‌های ما که در آغاز طراوت زندگی خود هستند با افراد آسیب‌دیده، هر دو توسط یک سازمان باید اداره شود؟!
- از سوی دیگر چرا نباید مهد کودک‌های خود را در کنار مساجد قرار دهیم که پدر و مادر وقتی می‌خواهند دنبال کار خود بروند فرزندان خود را در محلی که مجاور مسجد است، قرار دهند؟ می‌دانید اگر نسل آینده این جامعه در کنار فضای نورانی مساجد تربیت شوند چه آثار و برکاتی خواهد داشت؟
- **برخی از مادرها به خاطر اینکه نمی‌دانند بچه خود را به چه کسی بسپارند، نمی‌توانند به مسجد بروند و از نماز جماعت یا جلسات مختلفی که در مساجد برگزار می‌شود استفاده کند. اگر مهد کودک‌های ما در کنار مساجد باشند مادرها می‌توانند با خیال راحت فرزند خود را در مهد بگذارند و به مسجد بروند و آموزش‌های معنوی لازم را ببینند.**

