

در برنامه تلویزیونی «یاد خدا» - ۱

پناهیان: تقوا، ستون خیمه سبک زندگی اسلامی است / مهمترین ویژگی‌های سبک زندگی خوب

چیست؟ / اصلاح سبک زندگی، نیازمند اراده جمعی

حجت الاسلام علیرضا پناهیان، چهارشنبه‌ها ساعت ۱۹ تا ۲۰ با حضور در برنامه تلویزیونی «یاد خدا» که به صورت زنده از شبکه قرآن پخش می‌شود، در گفتگوی تلویزیونی با موضوع «یاد خدا» شرکت می‌کند. **بخش‌هایی از مطالب مطرح شده در اولین برنامه را در ادامه می‌خوانید:**

رفتارها صرفاً «محصول» نیستند / عادت‌های رفتاری، بر طرز تفکر ما تأثیر می‌گذارد / از نقش سازنده

رفتار در عقاید و شخصیت خود غافل نشویم

- ما در مسایل دینی گاهی از اوقات به معارف و اعتقادات دینی آنقدر اهمیت می‌دهیم که اهمیت بُعد رفتاری به فراموشی سپرده می‌شود. این توجه به درون البته در ادبیات فارسی هم زیاد دیده می‌شود مانند این شعر که: «ما درون را بنگریم و حال را / نی برون را بنگریم و قال را»
- اعتقاد و تفکر اصالت دارند ولی نباید از نقش سازنده رفتار در عقاید و شخصیت خود غافل شویم. عمل برای ایجاد صفات، روحیات و شخصیت انسان بسیار سازنده است. نباید رفتارها را صرفاً به عنوان «محصول» دید، رفتارها می‌توانند روحیات ما را تغییر دهند. اگر به رفتاری عادت کنیم، طرز تفکر ما هم تعیین خواهد شد. رفتار ما صفات درونی ما را تغییر خواهد داد. حتی تا این حد که بگوییم: «شما بگو چگونه زندگی می‌کنی، تا معلوم شود چه شخصیتی پیدا کرده‌ای، شما بگو چگونه زندگی می‌کنی، تا معلوم شود چه مقدار ایمان به خدا، قیامت و معاد پیدا کرده‌ای».

چگونه می‌توانیم با رفتارمان، ایمان و اعتقادمان را تقویت کنیم؟ / کم اثر بودن اعتقاد، با عمل انسان برطرف

می‌شود

- خیلی‌ها می‌پرسند چه کار کنیم که اعتقادمان به معاد افزایش پیدا کند و شوق به بهشت در درون ما قرار بگیرد؟ این افراد اگرچه معتقد به قیامت و بهشت و دوزخ هستند، ولی از این اعتقاد، تأثیر زیادی در روح خود احساس نمی‌کنند.
- فردی از پیامبر اکرم(ص) سؤال کرد: «ای رسول خدا! چرا من مرگ را دوست ندارم؟ پیامبر(ص) پرسیدند آیا مالی داری؟ آن فرد گفت: بله. پیامبر(ص) پرسیدند آیا آن را برای آخرت پیش فرستاده‌ای؟ گفت: خیر. حضرت فرمودند: به همین دلیل است که مرگ را دوست نداری؛ چون قلب انسان نزد مال و اموالش است؛ جَاءَ رَجُلٌ إِلَى رَسُولِ اللَّهِ ص فَقَالَ مَا لِي يَا رَسُولَ اللَّهِ لَا أُحِبُّ الْمَوْتَ؟ فَقَالَ لَهُ أَلَا كَمَالٌ؟ قَالَ نَعَمْ. قَالَ فَفَدَّمْتَهُ؟ قَالَ لَا قَالَ فَمِنْ نَمٍّ لَا تُحِبُّ الْمَوْتَ لِأَنَّ قَلْبَ الرَّجُلِ عِنْدَ مَتَاعِهِ» مستدرک الوسائل ۲/۹۵. یعنی اگر شما یک عمل بزرگ و خوب برای آخرت بفرستید، به معاد علاقمند می‌شوید. این حدیث نشان می‌دهد که عمل چه تأثیری بر افزایش ایمان به معاد دارد. مشکل کم اثر بودن اعتقاد، با عمل انسان برطرف می‌شود.

بسیاری اوقات «رفتار ما» از «یادگیری» و «علم ما» در سازندگی ما مؤثرتر است

- رفتار کردن، در مقایسه با یادگرفتن، مؤثرتر است. ما آگاهی‌هایی داریم، و همان‌ها برای سعادت‌مندی ما در مراحل ابتدایی کافی است. این مطلب در مورد ایمان هم درست است. در مرحله اول ایمان، وقتی تسلیم می‌شویم و می‌پذیریم که پشت پرده واقعاً خبری هست و عالم

باطنی دارد و وراء این ظاهر، خدای نظاره می‌کند، خداوند می‌فرماید: «ای کسانی که ایمان آورده‌اید، ایمان بیاورید؛ یا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا آمِنُوا» (نساء/۱۳۶) این ایمان دوم، ایمانی است که در قلب انسان نفوذ می‌کند و به واسطه «عمل» حاصل می‌شود. به عمل باید اهمیت داد. عمل آینده ما را می‌سازد. البته نیت، گرایش‌ها، افکار و آگاهی‌ها نیز مؤثر هستند، ولی گاهی از اوقات اثر علم بسیار کمتر از عمل است.

- اگر عمل مطابق آگاهی‌های صحیح انجام شود، قدرت روحی شما افزایش پیدا می‌کند. مثلاً برای علاقمند شدن به اهل بیت (ع) چه کار باید کرد؟ یک مقدار کتاب خواندن لازم است ولی بیشتر از آن عمل لازم است. این عمل، شخصیت و روحیات شما را به اهل‌بیت (ع) نزدیک خواهد کرد.
- سبک زندگی در اسلام خیلی اهمیت دارد چون زندگی مجموعه‌ای از رفتارهای ما است؛ مجموعه‌ای از رفتارهای دائمی که به آداب و عادات تبدیل شده‌اند. سبک زندگی اگر چه از عقیده نشأت گرفته است ولی بیش از اینکه به تفکر انسان برگردد، به رفتار و عمل انسان برمی‌گردد؛ خصوصاً رفتاری که دائمی شده است و عادت و برنامه است.

الف) «نماز» یکی از کلیدی‌ترین عناصر سبک زندگی / تغییر سبک زندگی، اولین دستور دینی برای تربیت

فرزند

- این رفتار که به شدت در روحیه و اندیشه ما مؤثر است، آنقدر اهمیت پیدا می‌کند که اولین دستوری که از هفت سالگی برای تربیت فرزندان داده شده است، امر کردن آنها به نماز خواندن است. یعنی نماز که یکی از کلیدی‌ترین عناصر سبک زندگی است را باید از همان ۷ سالگی وارد زندگی کرد. (قال رسول الله(ص) مخاطباً لأولياء الأطفال: امروا أولادکم بالصلاة و هم أبناء سبع و اضربوهم علیها و هم أبناء عشر؛ عوالی اللالی / ج ۱ / ص ۳۲۸ و علماً أولادکم الصلاة إذا بلغوا سبعا ، و اضربوهم علیها إذا بلغوا عشرة؛ کنزالعمال / ۴۵۳۳۰)
- نماز در طول روز حداقل سه بخش از روز ما را به طور ثابت می‌گیرد و در عین حال خودش سبک زندگی طراحی می‌کند؛ لباس باید پاک باشد، وضو باید بگیریم، موانع وضو را باید برطرف کنیم و همین مقدمات، آنقدر جزئیات دارد که رعایت آن‌ها تأثیر خاصی بر سبک زندگی انسان می‌گذارد.

وقتی قسمتی از سبک زندگی با نماز اصلاح شد، انسان تعادل روحی برای کسب معارف پیدا می‌کند

- این اهتمام اسلام به نماز خواندن فرزندان، قبل از این است که آموزش عقیدتی جدی یا آگاهی‌های دیگری از محیط به فرزندان ارائه شده باشد. نظر اسلام این است که فعلاً و ابتداءً باید عنصر مهمی به نام نماز در سبک زندگی او وارد شود، بعد از این عمل است که جای اندیشه باز می‌شود. وقتی یک قسمت از سبک زندگی با نماز اصلاح شد، فرزند ما تعادل روحی پیدا می‌کند، و آنگاه می‌توان در مورد سایر معارف دین با او حرف زد. ما هنوز این مسائل را جدی نگرفته‌ایم و مثلاً نماز را به عنوان یک عامل تأثیرگذار در رشد علمی نمی‌دانیم، بلکه فقط برای نماز احترام قائل هستیم.

کدام مدرسه به دانش‌آموزان اعلام می‌کند: اگر نماز نخوانید، نمی‌توانید خوب درس بخوانید؟ / شکوفایی

همه استعدادها نیازمند تعادل روحی است / نماز عامل تعادل روحی

- کدام مدرسه ما به دانش‌آموزان اعلام می‌کند که اگر نماز نخوانید، نمی‌توانید خوب درس بخوانید؟ مدرسه‌ای که چنین مطلبی را بگوید، می‌توان گفت توسط مدیرانی فهیمه اداره می‌شود. با نماز است که می‌توان از تمام استعدادها استفاده کرد. بدون نماز می‌توان از حداقل

استعداد استفاده کرد و حتی نمره ۲۰ هم گرفت، ولی حیف است که همه استعدادهای دانش‌آموز شکوفا نشود. اگر بخواهیم همه استعدادها شکوفا شود، باید تعادل روحی ایجاد شود که این کار با نماز است.

عادات و آداب رفتاری، کف و سقف پروازی ما را تعیین می‌کند

ما باید به عمل خیلی اهمیت بدهیم. نه تنها عمل، بلکه عادات رفتاری هم مهم هستند و نه تنها عادات رفتاری، بلکه آن چیزی که در جامعه تبدیل به آداب شده‌اند هم بسیار مهم هستند. آداب، بسیار مهم هستند و کف پروازی ما را تعیین می‌کنند. این آداب بخشی از فرهنگ را شکل می‌دهند. اهمیت عمل، اهمیت عادات و اهمیت آداب اجتماعی باعث اهمیت یافتن سبک زندگی از نظر اسلام شده است.

ب) «ادب»، یکی از مفاهیم مرتبط با سبک زندگی است

چه مفاهیم دیگری را هم خانواده یا مترادف سبک زندگی می‌توان در دین سراغ گرفت؟ ادب، یکی از مفاهیم مرتبط با سبک زندگی است. امام صادق (ع) می‌فرماید: «بهترین چیزی که پدران و مادران برای فرزندان خود به ارث می‌گذارند، ادب است؛ إِنَّ خَيْرَ مَا وَرَثَ الْآبَاءُ يُأْتِيهِمُ الْآدَبُ» (کافی/ج ۸/ص ۱۵۰)

ادب یعنی مجموعه رفتارهایی که به‌هنگار هستند و ما خود را به آن عادت داده‌ایم. ادب، حسن خلق را به دنبال دارد. ادب جزء رفتارهای حیاتی و ضروری برای حیات انسان به شمار نمی‌آید، ولی مجموعه مفاهیمی که ذیل آداب مطرح می‌شوند، در سبک زندگی نقش و اثر محوری دارند. اصل غذا خوردن بین انسان‌ها مشترک است ولی اینکه چه غذایی و چه ساعتی و چگونه خورده شود، به آداب مربوط است. آداب عبادی، سبک عبادت ما را تعیین می‌کند. آداب لباس پوشیدن، سبک لباس پوشیدن و همینطور آداب حرف زدن، آداب چیدمان زندگی و ... در آداب تعریف می‌شوند.

ج) تقوا، از دیگر مفاهیم مرتبط با سبک زندگی است / تقوا، ستون خیمه سبک زندگی اسلامی است

یکی دیگر از مفاهیم هم‌خانواده یا مترادف با سبک زندگی کلمه کلیدی «تقوا» است که کاملاً با سبک زندگی مرتبط است. چون تقوا، یک رفتار دائمی است که تبدیل به ملکه می‌شود. تقوا که به معنای یک مراقبت دائم است، نه تنها یک عنصر در سبک زندگی است، بلکه به عنوان ستون خیمه سبک زندگی اسلامی مطرح است.

د) بسیاری از دستورات دینی نقش مهمی در تعیین سبک زندگی دارند

غیر از این دو مفهوم کلی و کلان (یعنی ادب و تقوی)، بسیاری از دستورات دینی در زمینه‌های مختلف، تعیین‌کننده نوع سبک زندگی هستند. به نظر می‌رسد یک دستور کلی در مورد سبک زندگی وجود داشته که این موارد برای پر کردن جزئیات آن دستور کلی هستند. این دستورات به نوعی هستند که سبک زندگی ما را طراحی می‌کنند.

مهمترین ویژگی‌های سبک زندگی خوب و مناسب

مجری: یک سبک زندگی خوب و مناسب چه ویژگی‌هایی دارد؟

۱. مفید بودن (انطباق با منافع) / اطعام مالی توسط داغ‌دیده، برخلاف سبک زندگی اسلام

وقتی یک سبک زندگی شکل می‌گیرد یا طراحی می‌شود، باید به الگویی برسیم که چند ویژگی مهم داشته باشد.

یکی از ویژگی‌ها این است که عناصر سبک زندگی باید مفید باشند، نه مضر. نباید عنصری در سبک زندگی ما باشد که ما را از منافع خود دور کند و به ما ضرر بزند. بلکه باید در سبک زندگی به دنبال این باشیم که به خود و دیگران نفع برسانیم.

به عنوان مثال، یکی از رسم‌های غلطی که ما داریم این است که وقتی کسی از دنیا می‌رود، در کنار داغ مصیبت و لطمه روحی که برای بازماندگان دارد، یک لطمه مالی هم باید به آنها وارد شود و دیگران را اطعام کند، در حالی که سبک زندگی اسلامی اینطوری نیست. پس اولین ویژگی سبک زندگی خوب این است که باید منطبق با منافع باشد.

۲. زیبا بودن / خرج برای عطر

دومین ویژگی سبک زندگی خوب این است که باید زیبا باشد و زندگی را دل‌چسب قرار دهد. باید بین این دو ویژگی جمع کرد. نه باید آنقدر منفعت‌پرست شد که هیچ پولی خرج زیبایی نکنیم و مثلاً پول عطر ندهیم و نه اینکه آنچنان به دنبال زیبایی برویم که کار به تجمل بکشد. زیبایی و آراستگی ظاهری در سبک زندگی بسیار مهم است.

۳. محبوب بودن

عنصر دیگری این است که سبک زندگی باید محبوب انسان باشد. انسان به سبک زندگی‌اش باید عشق بورزد.

۴. پُر نشاط بودن / پرخوری شب مانع نشاط روز

ویژگی دیگر نشاط آور بودن سبک زندگی است. سبک زندگی باید نشاطی در انسان ایجاد کند که انسان به خدا و نعمت‌های خدا عشق بورزد و با سرزندگی بیشتری به زندگی بپردازد. نباید عاداتی داشته باشیم که نشاط ما را از بین ببرد.

به عنوان مثال، مثلاً پرخوری در شب و دیر بیدار شدن صبح که باعث می‌شود در روز و به هنگام کار نشاط لازم را نداشته باشیم، سبک زندگی مناسبی نیست.

به عنوان مثال دیگر، در گفتار باید توجه کنیم که چگونه سخن بگوییم که دیگران به نشاط بیایند؛ از کلمات نیش‌دار و کنایه‌آمیز استفاده نکنیم، یا اگر به کسی علاقه داشتیم، به او ابراز کنیم. همه این موارد نشان می‌دهد اسلام به دنبال طراحی و تحمیل یک سبک زندگی خشک و تلخ نیست.

برای رسیدن به سبک زندگی صحیح، یک اراده جمعی نیاز است

برای رسیدن به سبک زندگی صحیح، یک اراده جمعی نیاز است. همه باید با همدیگر همکاری کنند تا سبک زندگی خودمان را تغییر دهیم. همه باید بنا داشته باشیم که سبک زندگی خود را تغییر دهیم. هم یک اراده و بنای عمومی لازم است و هم یک اراده فردی لازم است. اگر هر فرد تصمیم به اصلاح سبک زندگی خودش داشته باشد، در کنار آن عزم جمعی؛ سبک زندگی بهبود پیدا می‌کند.

