سبک رفتار

مروری بر چند اصل مهم برای نظم‌دهی به زندگی

بزن و در رو نباشیم!

■ حجت‌الاسلام علیرضا فرهنگ*

پیامبر(ص) می‌فرمایند: «خداوند دوست می‌دارد هنگامی که بنده‌ای کاری را انجام می‌دهد و آن کار را محکم و استوار می‌کند.» پس با عنایت به این کلام گهربار از محکم‌کاری در نظم و برنامه‌ریزی نباید غافل شویم. اسلام مکتب نظم و انضباط در تمام ابعاد زندگی است. در ادامه به شماری از دستورات مهم اسلام درباره نظم و برنامه‌ریزی که در احادیث و روایات نیز ذکر شده می‌پردازیم.

■■■

غذا خوردنمان را مدیریت کنیم

۱

انضباط در نیازهایی که مربوط جسم است از جمله تغذیه، یکی از مصادیق مهم انضباط است. دین اسلام در این مورد بر ضرورت یک برنامه منظم در تغذیه و نیازهای جسم تأکید کرده و به نوع غذا و خوراک، زمان مصرف آن و اندازه و چگونگی مصرف اشاره کرده است. به طور مثال نیت الهی داشتن یکی از مواردی است که در صرف غذا مورد توجه قرار گرفته است. از این جهت که فراموش نکردن این دستور الهی بر سر سفره به نوعی به انسان نظم می‌دهد، به غیر از آثار عجیبی که این ذکر بر خوراک انسان می‌گذارد. پیامبر گرامی اسلام(ص) در رهنمودی به ابوذر فرمودند: ای ابوذر! باید در هر کاری نیتی پاک داشته باشی، حتی خوردن و خوابیدن. نیت الهی در هر کاری به آن کار رنگ می‌دهد و در تغذیه و مدیریت آن، اثر مثبت دارد.

آیت‌الله مهدوی کنی در مورد نیت خالص در کارها حتی در خوراک انسان می‌گوید: در آغاز تحصیل و اوایل طلبگی، وقتی خواستم لباس برای خود بخرم نزد شخصی به نام رجبعلی خیاط رفتم. در آن هنگام ۱۵سال بیشتر نداشتم. پارچه‌ای را برای ایشان بردم. محل کار او در منزلش و در اتاقی نزدیک در بود. قدری نشستم. ایشان آمد و گفت: «خب! حالا می‌خواهی چه کاره بشی؟» گفتم: طلبه. گفت: «می‌خواهی طلبه بشی یا آدم؟» من قدری تعجب کردم که چرا یک کلاهی با یک معمم این گونه حرف می‌زند. سپس گفت: «ناراحت نشو! طلبگی خوب است اما باید هدف، آدم شدن باشد. به شما نصیحتی می‌کنم. فراموشش نکن. از همین حالا که جوان هستی و آلوده نشده‌ای، هدف الهی را فراموش نکن. هر گاه کاری می‌کنی، برای خدا انجامش بده. حتی اگر چلوکباب هم خوردی، به این قصد بخور که نیرو بگیری و در راه خدا عبادت کنی و این نصیحت را در تمام عمر فراموش نکن.»

از آداب مهمی که به نظم در تغذیه اشاره دارد، مدیریت خوردن و آشامیدن در طول روز است. در روایتی از حضرت علی(ع) خطاب به فرزندشان، امام حسن مجتبی (ع) آمده است که ایشان می‌فرمایند: آیا نمی‌خواهی چهار خصلت به تو بیاموزم که با آنها از طب بی‌نیاز شوی؟ امام حسن (ع) عرض کردند: بله. حضرت فرمودند: جز در حال گرسنگی، بر سفره طعام منشین (غذا مخور) و از خوردن در حالی که هنوز میل به آن داری برخیز و طعام را در دهان خوب جویده، آن گاه فرو بر و هنگام خواب، شکمت را از فضولات خالی دار، چون به اینها عمل کنی، از طب بی‌نیاز می‌شوی. چون در خوردن باید میانه‌رو بود. همین مدیریت معده و خوراک، در همه حال به نوعی نظم در خوردن است. برخی هستند که وقتی به غذایی لذیذ می‌رسند فراموش می‌کنند که با خود عهدی در خوردن بسته‌اند و نظم در خوراک از دستشان می‌رود. حضرت علی(ع) می‌فرمایند: اگر مردم در غذا خوردن میانه‌روی کنند، همانا جسمشان تعادل یابد. هر کس در خوردن میانه‌روی کند، تندرستی‌اش فزونی می‌یابد و فکر و عقلش اصلاح خواهد شد.

یکی دیگر از مصادیق نظم در تغذیه، زمان غذا خوردن است. آنچه در آداب خوردن ذکر شده و همه اطبا و دستورات دین بر این بنا شده است، دو وعده خوردن غذا در طول روز است؛ چراکه این به صحت بدن نزدیک‌تر است. امروزه افرادی هستند که دائماً در حال خوردن هستند. به هر چیزی می‌رسند، می‌خورند و موقع غذا از خوردن غذای اصلی باز می‌مانند. در حالی که نظم در غذا خوردن این است که انسان بعد از صرف صبحانه از خوردن تنقلاتی که ضرر دارند، دوری کند و به سفارش اهل فن سراغ میان‌وعده‌هایی که ضرر ندارند، آن هم به اندازه‌ای که بتواند در طول روز به برنامه‌های خود برسد، برود و از آنها استفاده کند تا بتواند از صرف غذای اصلی لذت ببرد. پس خوب است به دو وعده غذا خود را عادت دهیم. پیامبر اکرم (ص) می‌فرمایند: غذا بخور در حالی که اشتها داری و از خوردن دست بکش، در حالی که اشتها داری.

در مسئولیت شغلی‌مان منظم باشیم

۲

یکی از مصادیق دیگر نظم و ترتیب در زندگی، نظم در مسئولیت شغلی و حرفه و کاری است که انسان در طول روز به عهده دارد. آنچه در نظم‌دهی و استحکام یک کار اثر دارد، این است که ابتدا کار را نیمه‌تمام رها نکنیم. انسان منظم کاری که شروع می‌کند را با صبر و حوصله تا پایان ادامه می‌دهد تا به یک نتیجه مطلوب برسد اما انسان بی‌نظم، بی‌حوصله است و کارهای خود را یا نیمه کاره رها کرده یا اگر تمام کند، به خوبی به پایان نمی‌رساند. در این باره حضرت علی(ع) می‌فرمایند: کار کنید و آن را به پایانش رسانید و در آن پایداری کنید، آن گاه شکیبایی ورزید و پارسا باشید.

البته باید دقت کنیم هر کاری را شروع می‌کنیم قبل از آن باید با اهل فن آن مشورت کنیم تا به موفقیت بیشتری با کمترین مشکلات دست یابیم و در انجام آن امانتداری کنیم. یعنی در کار خیانت نکنیم؛ چراکه به خود و نتیجه‌ای که به دست می‌آید ضربه می‌زنیم و در نهایت موارد اخلاقی را در کار مراعات کنیم تا بتوانیم همچنان برنامه‌های خود را با نظم و انضباط ادامه دهیم. چراکه هر کدام از مسائلی که گفتیم رعایت نشود، مثلاً قبل از ورود به کار با اهل فن و تخصص آن مشورت نکنیم و به اصطلاح بی گدار به آب بزنیم یا امانتداری نکنیم و کار را بدون دقت انجام دهیم یا اخلاق و رفتارمان با کسانی که با آنان در ارتباط هستیم، درست نباشد، نظم برنامه‌ها به هم می‌خورد.

> وقتی تصمیم گرفتید برای نظم در کارتان با برنامه باشید، مواظب باشید آفات نظم را نیز در نظر داشته باشید. گاهی اوقات وقتی دقت می‌کنیم می‌بینیم همان عادات بد بوده و نگذاشته ما منظم باشیم یا کارهایمان به نتیجه برسد. مثلاً مشغول کردن خودمان به کارهای غیرضروری در زندگی بزرگ‌ترین مانع برای برنامه‌ریزی است. وقتی انسان مشغول کارهای غیرضروری شد، طبیعتاً وقتش تلف شده و فرصت به پایان رساندن کارهای مهم‌تر را از دست می‌دهد و اتفاق بدتری که می‌افتد این است که به همان کارهای غیرضروری عادت می‌کند

از این جهت امام جعفر صادق (ع) می‌فرمایند: هر اهل فنی برای موفقیت در کسب و کار خود به سه مطلب نیازمند است: تخصص و باهوشی در فن و حرفه مورد نظر، امین باشد و در کار و مال مردم، امانت و درستی را حفظ کند. با کارفرما و صاحب کار، خوش برخورد و خوش قلب باشد.

برنامه‌ریزی دائمی داشته باشیم

۳

از مواردی که به نظم و به سرانجام رساندن کار کمک می‌کند، این است که کاری که انجام می‌دهیم بر آن مداومت داشته باشیم. یعنی وسط کار رهایش نکنیم و برای رسیدن به این مطلب باید کارمان را در حد ظرفیتی که می‌توانیم انجام دهیم، انتخاب کنیم. مثلاً شخصی می‌خواهد کتابی را در یک موضوعی مطالعه کند. اگر از اول یک کتاب قطور بردارد، در حالی که می‌داند نمی‌تواند تمامش کند، طبیعتاً بعد از مدتی رها می‌شود اما اگر یک کتاب کوچک‌تری را بر می‌داشت و ادامه پیدا می‌کرد، بهتر بود. طلاب و دانشجویان در این مطلب دقت بیشتری کنند تا در کارهایشان به نتیجه بهتری برسند. وجود نورانی حضرت علی (ع) می‌فرمایند: کار (خیر) اندک که بر آن مداومت‌ورزی، از کار بسیار که از آن خسته شوی، امیدوارکننده‌تر است.

از سختی کار در رسیدن به اهداف نترسیم

۴

گاهی اوقات نیز انسان در زندگی باید دست به تصمیمات و کارهای بزرگی بزند. پس نباید از ورود به آن کار ترسید. کار بزرگ گاهی اوقات یک تصمیم است. مثلاً تصمیم می‌گیرد به هر ترتیبی که هست نظم و برنامه‌ریزی در زندگی را به سرانجام برسانید. این لازمه‌اش یک همت بزرگ است؛ چراکه مدتی بر یک کاری اشتباه یا بدون هدف قدم گذاشته الان دارد تلاش می‌کند روند زندگی را تغییر دهد و با ساز و کاری منظم و حساب شده برود جلو. یقیناً موانعی بر سر راه خود می‌بیند که باید در مقابل آن موانع ایستادگی کرد و از جوانب آن نترسید. امام علی (ع) می‌فرمایند: گاه از کاری ترسیدی، خود را به کام آن بینداز؛ چون ترس شدید از آن کار، دشوارتر و زیانبارتر از اقدام به آن کار است. انسان در هر شغلی و در هر جامعه‌ای است باید برای رسیدن به اهدافش از چیزی نترسد تا به نتیجه مطلوب برسد.

از پرداختن به مسائل غیرضروری دوری کنیم

۵

وقتی تصمیم گرفتید برای نظم در کارتان با برنامه باشید، مواظب باشید آفات نظم را نیز در نظر داشته باشید. گاهی اوقات وقتی دقت می‌کنیم می‌بینیم همان عادات بد بوده و نگذاشته ما منظم باشیم یا کارهایمان به نتیجه برسد. مثلاً مشغول کردن خودمان به کارهای غیرضروری در زندگی بزرگ‌ترین مانع برای برنامه‌ریزی است. وقتی انسان مشغول کارهای غیرضروری شد، طبیعتاً وقتش تلف شده و فرصت به پایان رساندن کارهای مهم‌تر را از دست می‌دهد و اتفاق بدتری که می‌افتد این است که به همان کارهای غیرضروری عادت می‌کند. مثلاً شخصی درس و حتی شغل خود را فدای بازی‌های رایانه‌ای یا وب‌گردی در اینترنت می‌کند یا در فضای مجازی خود را بیش از حد مشغول کرده است. در حالی که اگر این وقت را برای کارهای ضروری خود می‌گذاشت، موفقیت بسیار بیشتری کسب کرده بود. مولای متقیان، امیر مومنان، حضرت علی(ع) می‌فرمایند: همت خود را صرف چیزهایی کن که به آن نیاز داری و آنچه به کارت نمی‌آید را پیگیری مکن. در روایتی دیگر حضرت می‌فرمایند: از غفلت برای آدمی همین بس که همتش را در آنچه به کارش نمی‌آید، صرف کند.

از محکم‌کاری در نظم و برنامه‌ریزی غافل نشویم

۶

از موارد دیگری که می‌توان برای نظم‌دهی به کارها به آن اشاره کرد، انجام کار با استحکام است. یعنی وقتی کاری را که شروع کردیم، خوب انجامش دهیم. به اصطلاح امروزی‌ها سر هم بندی نباید کرد. کار و بارمان نباید بزن دررو باشد. قرار نیست فقط کار انجام شود، بلکه قرار است کار با حساب و کتاب و درست انجام شود. از این جهت کسانی که اهل نظم و انضباط نیستند یا به عاقبت کار نمی‌اندیشند، از محکم‌کاری در کار غافل می‌شوند. این امر دوباره‌کاری می‌شود و گاهی اوقات دوباره آن کار را از اول باید انجام دهند. به طوری که اگر از همان اول این کار را می‌کردند، هزینه و انرژی و زمان کمتری را در زندگی مصرف می‌کردند. پیامبر(ص) می‌فرمایند: خداوند دوست می‌دارد هنگامی که بنده‌ای کاری را انجام می‌دهد و آن کار را محکم و استوار می‌کند. پس از محکم‌کاری در نظم و برنامه‌ریزی غافل نشویم.

*پژوهشگر سبک زندگی

> یکی از مصادیق نظم و ترتیب در زندگی، نظم در مسئولیت شغلی و حرفه و کاری است که انسان در طول روز به عهده دارد. آنچه در نظم‌دهی و استحکام یک کار اثر دارد، این است که کار را نیمه‌تمام رها نکنیم. انسان منظم کاری را که شروع می‌کند با صبر و حوصله تا پایان ادامه می‌دهد تا به یک نتیجه مطلوب برسد اما انسان بی‌نظم، بی‌حوصله است و کارهای خود را یا نیمه‌کاره رها کرده یا اگر تمام کند، به خوبی به پایان نمی‌رساند

سبک نگرش

راه‌های رسیدن به شادی چندان سخت نیست

به زندگی‌مان رنگ نشاط بدهیم

■ زهرا هنربخش

شاد و بانشاط زندگی کردن چندان هم دشوار نیست. فقط کافی است برخی باورها را در خود درونی و بعضی مهارت‌ها را کسب کنید. قرار نیست برای شاد بودن هزینه کنید. شاید تغییر نگرش شما به تنهایی برای این موضوع کافی باشد تا زندگی‌تان رنگ دیگری بگیرد.

■■■

اولین نکته برای اینکه بتوانید یک زندگی شاد داشته باشید این است که هیچ وقت خود را با فرد دیگری مقایسه نکنید. وقتی خود را با دیگری مقایسه نمی‌کنید نسبت به کارها و عملکرد خود احساس بهتری خواهید داشت و بیشتر از داشته‌هایتان راضی خواهید بود. زمانی که عادت کنید مدام دیگران را بهتر از خودتان بدانید و به این فکر نکنید که شاید خودتان شایستگی بیشتری داشته باشید، حتماً روز به روز عیب‌جوتر و تلخ‌تر خواهید شد.

توجه به این نکته مهم است که خیلی از داشته‌های ما برای افراد دیگر نداشته‌هایی است که در حسرت آنند. بهتر است به جای تمرکز روی نداشته‌ها، روی داشته‌هایتان تمرکز کنید و در جهت زندگی بهتر و زیباتر بکوشید، بهتر است کارهای جذاب و جدید انجام دهید و از کارهای مضر و ناپسند دوری کنید. باور داشته باشید هر وضعیتی، چه خوب، چه بد، موقتی و گذراست. نگرانی‌ها را کنار بگذارید، کمر همت ببندید، در جامعه حاضر شوید و عینک امید و خوش‌بینی بزنید. نفسی از سر آسودگی بکشید، یاعلی بگویید و تلاش کنید تا از مسیر زندگی لذت ببرید؛ چراکه زندگی همین لحظه لحظه‌هایی ست که در حال گذشتن است پس از همه لحظه‌ها به درستی استفاده کنید و بهره ببرید.

دنیا را سفید و سیاه نبینید، وقتی همیشه برای مشکلات دنبال مقصر باشید، نمی‌توانید مثبت فکر کنید؛ تنها مسئولیت کارهای خود را قبول کنید نه بیشتر از آن، هیچ گاه دیگران را سرزنش نکنید اما دلیلی هم ندارد که بار مسئولیت آنها را به گردن بگیرید.

یادمان باشد همین که صبح از خواب بیدار می‌شویم، باید از خداوند تشکر کنیم، برای داشتن حال خوب بهتر است یک دفترچه تهیه کنید و احساسات خود را بنویسید و اجازه ندهید درونتان را غم فرا بگیرد زیرا قسمت عمده درون انسان‌ها شاد است، پس خوشحال باشید و خوشحالی بیافرینید.

با کار افراطی و بیش از حد توان خودتان را خسته نکنید، کمی انرژی صرف کارهای هیجان‌انگیز و شادی‌آور کنید مثلاً بساط آشپزی و شیرینی‌پزی فراهم کنید، از دوستانتان دعوت کنید برای پخت شیرینی کمکتان کنند و بعد با همدیگر شیرینی را که خودتان درست کردید بخورید و گپ و گفت کنید. لبخند بزنید و یادتان باشد اگر لبخند بر لب‌هایتان باشد همیشه موضوعی برای خندیدن خواهید داشت.

انرژی خود را صرف سرک کشیدن در زندگی دیگران و فضولی در امور دیگران نکنید. سبب خوشحالی دیگران باشید، مثلاً از دختر مجرد نپرسید چرا تا الان ازدواج نکرده است، کسی که چاق شده است خودش اطلاع دارد و لازم نیست به او یادآوری کنید و باعث ناراحتی شوید، بهتر است همیشه سبب خوشحالی همدیگر باشید. چیزهایی که شما را اذیت می‌کند از خود دور کنید، بر روی شادی تمرکز و اتفاقات خوب و خوش را طلب کنید. زیرا ذهن ما شبیه آهنرباست پس اگر همیشه به دنبال خوبی‌ها باشیم و مهم‌تر از همه مثبت‌اندیشی را در خود تقویت کنیم، چیزهای خوب را نیز جذب می‌کنیم.

ورزش مرتب را در برنامه روزمره خود قرار دهید، ورزش برای سلامت روح و جسم مؤثر و مفید است به‌خصوص اگر ورزش دسته جمعی باشد اثرات مفید روحی آن افزایش می‌یابد. حتماً لازم نیست بابت ورزش پول دهید و به باشگاه بروید، می‌توانید پیاده‌روی در پارک محل را با دوستانتان برنامه‌ریزی کنید.

زمانی را برای کمک به دیگران اختصاص دهید. آندره توریه می‌گوید: «خوشبختی به کسانی روی می‌آورد که برای خوشبخت کردن دیگران می‌کوشند. زمانی که به دیگران کمک می‌کنیم احساس خوبی پیدا می‌کنیم.»

نباید کاستی‌ها و نقصان خود را بزرگنمایی کنید، بلکه باید به نقاط قوت خود توجه کنید زیرا هر شخصی با پیدا کردن نقاط قوت خود و تقویت آنها می‌تواند بهتر و شادتر زندگی کند، اما زمانی که اشتباه می‌کنید باید اشتباهات خود را بپذیرید و بهتر است قبول کنید که شما انسان هستید و انسان هم جایزالخطاست. با پذیرش اشتباهات خود می‌توانید خودتان را ببخشید و بیشتر دوست داشته باشید. هنگامی که خودتان را دوست داشته باشید می‌توانید شاد باشید و زندگی شادی داشته باشید.

نه گفتن را یاد بگیرید و به همه چیز بله نگویید، بهتر است بدانید که این عمل استرس بیشتری را برای انسان به همراه دارد و باعث می‌شود که زمان کمتری را برای خود و منافع شخصی خود صرف کنید.

لبخند زدن را تمرین کنید. به نظر می‌رسد ناراحت و غمگین بودن برای بسیاری از افراد، پذیرفته‌تر و قابل‌درک‌تر از شاد و شادمان بودن است، طوری که وقتی کسی را در تاکسی یا اتوبوس می‌بینید که ساکت و غمگینانه در خود فرو رفته، او را درک می‌کنید؛ اما اگر فردی دائماً لبخند روی لبش باشد یا بخندد، او را دیوانه می‌پندارید. به باور بسیاری از مردم، مسیر زندگی شاد، آنقدرها هم که به نظر می‌رسد، راحت نیست و بسیاری از ما پذیرفته‌ایم که کمتر کسی می‌تواند زندگی کاملاً شاد و شادمانه را تجربه کند. باید در خود این را باور داشته باشید که زندگی شاد من به شادمانی و رضایت اطرافیانم نیز کمک می‌کند و به همین علت، لازم است برای «شاد زندگی کردن» وقت بیشتری بگذارید.

ما انسان‌ها، آینده را به درستی ارزیابی نمی‌کنیم. مثلاً فکر می‌کنیم خانه بزرگ‌تر و ماشین بهتر، شادمانی بسیاری به همراه خواهد داشت. به خاطر همین شادمانی زیاد، خودمان را گرفتار اضافه‌کاری و بدهی و قرض می‌کنیم، اما در نهایت، ماشین و خانه تازه، ما را برای مدت کوتاهی شاد می‌کنند و سپس، عادت به سراغ‌مان می‌آید. بعد از آن سختی‌ها و بدهی‌ها سبب ناراحتی و یأس ما می‌شود.

هدف داشتن در زندگی به شما کمک می‌کند از احساس گمشدگی دور شوید. زندگی بی‌هدف سبب می‌شود نه تنها خودتان را گم کنید بلکه ممکن است خود واقعی‌تان را نیز فراموش کنید. وقتی در زندگی هدف مشخص نداشته باشید چشمانتان توان دیدن خوبی‌ها، زیبایی‌ها و موهبت‌های اطراف را ندارد، بنابراین لازم است یک هدف برای زندگی پیدا کنید.

به ندای قلبتان توجه کنید! تا مدت‌ها انسان‌ها فکر می‌کردند پیروز فقط عقل است به همین دلیل احساس و ندای درون را ناچیز و بی اهمیت می‌شمردند. فیزیک کوانتوم مشخص کرد هرچه می‌بینیم و هر چه از سر می‌گذرانیم در نتیجه حضور و احساس بر زندگیمان است. ما با احساسمان بر جهان پیرامون و درونمان اثر می‌گذاریم، شکل وقایع را تغییر می‌دهیم و به سمتی که دوست داریم هدایت می‌کنیم. در واقع ندای درونمان یک نشانه بزرگ از سمت کائنات به ما می‌باشد تا جهت زندگی را راحت‌تر پیدا کنیم.

شادی را به دیگران هدیه بدهید تا همواره شاد شوید...

> نباید کاستی‌ها و نقصان خود را بزرگنمایی کنید، بلکه باید به نقاط قوت خود توجه کنید زیرا هر شخصی با پیدا کردن نقاط قوت خود و تقویت آنها می‌تواند بهتر و شادتر زندگی کند، اما زمانی که اشتباه می‌کنید باید اشتباهات خود را بپذیرید و بهتر است قبول کنید که شما انسان هستید و انسان هم جایزالخطاست. با پذیرش اشتباهات خود می‌توانید خودتان را ببخشید و بیشتر دوست داشته باشید