



به زیاده خواهی ها میدان ندهیم

قناعت محرومیت نیست

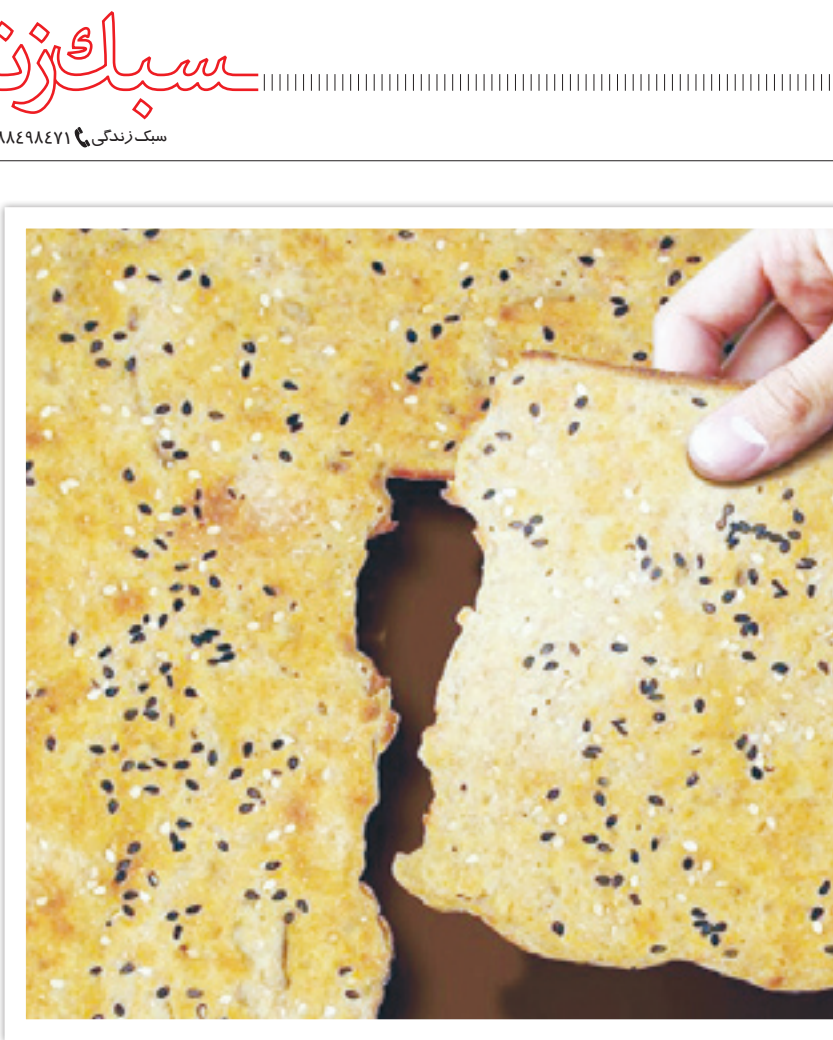
■ مهرنوش محمدی

قناعت، رضایت به کم و حسن تدبیر معاش بدون دوست داشتن زیاده از حد زنگانی و پیشه کردن اعتدال است. قناعت از واژه قنع و بیه معنای اکتفا کردن به اندک و ضد اسراف کاری است. در اصطلاح شرعی، صفتی است که با تکرار و تمرین در انسان به صورت ملکه‌ای درمی آید و باعث خشنودی و راضی شدن به چیز کم و نگه داشتن نفس از زیاده‌خواهی می‌شود. فرق قناعت و صرفه جویی در این است که اگر از اسباب، وسایل یا البسه، چند نوع مشابه داریم نیازی نیست دوباره همان کالا را تهیه کنیم. اگر چندین ماتو و لباس داریم و قابل استفاده و نو هستند می توان به همان قانع بود و از آن استفاده کرد. ■■■

■ قناعت محرومیت نیست

قناعت در اینجا بدین معنی نیست که از اساسی ترین امکانات و مایحتاج زندگی محروم باشیم و به معنی سوءتذیّه و نخوردن گوشت، مرغ و ماهی نیست بلکه بدین مقصود است که اگر از هر چه بهترینش را نداری از آنچه که داری بهترین استفاده را بپیر. به عبارتی یعنی تمرکز کردن بر داشته‌ها و استفاده از آن به کارایی بیشتر.

راهنما



خانواده حتماً باید آن کالا را تهیه کنیم. این در صورتی است که اصلاً به آن کالا نیازی هم نداریم. در عین حال اگر از کالا یا لباس یا هر چه که نه هستند و استفاده نمی‌کنیم بهتر است آن را به افرادی که بضاعت و توان مالی ندارند و در عین حال آبرومند هستند، ببخشیم. این کار باعث آرامش معنوی و درونی ما می‌شود.

■ **به زیاده خواهی میدان رشد ندهیم**

مسئلاً برخورداری از تمکن مالی و امکانات مورد نیاز زندگی و درآمد مناسب، نه تنها امری مذموم نیست، بلکه مفید و تا حدودی ضروری است اما اگر از حد تعادل خود خارج شده و تبدیل به حرص شود، آدمی را دچار مشکلات فراوانی می‌کند. کسی که به زندگی متوسط و مناسب شان خود قانع نبوده و حرص کسب مال و متال فراوان را داشته باشد، بدون تردید محیطی ناآرام و پرپر دسر برای خود فراهم کرده و آرامش و راحتی را از خود سلب خواهد کرد. اگر به زیاده‌خواهی مجال و میدان رشد داده شود، سیری و حد سکونی برای آن وجود ندارد. حرص و زیاده‌خواهی صفتی مذموم بوده و فرد حرصی همیشه از آنچه دارد، ناراضی و ناخشنود است و طالب چیزی است که آن را ندارد. این حرص، راحتی و آرامش را از او گرفته و در محیطی مضطرب و نگران قرار می‌دهد.

■ **قناعت را به فرزندان مان بیاموزیم**

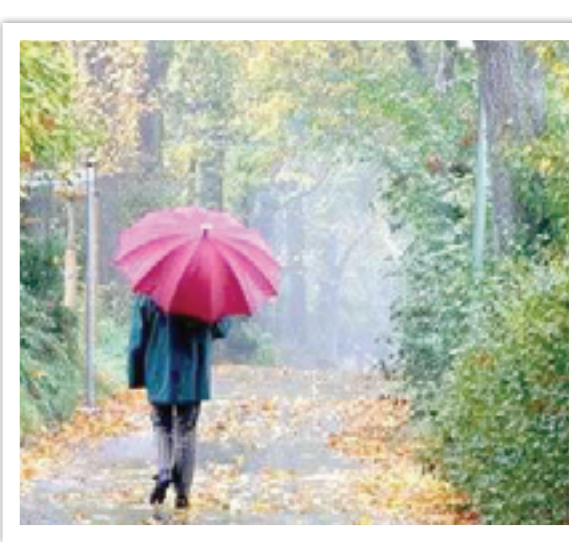
برای آموزش فرزندان مان درباره اصل قناعت باید در نظر داشت که کودک زیر هفت سال در مرحله پیش‌عملیاتی قرار دارد و مفاهیم انتزاعی را متوجه نمی‌شود، پس بهترین روش برای آموزش این اصول، بازی، تشویق، الگوگیری، تقلید و تکرار است. اگر هنگام کشیدن غذا سهم مشخصی برای او تعیین شده، باید برای او توضیح داد که طمع کردن و درخواست غذا بیشتر از نیاز، موجب اسراف می‌شود و خداوند متعال نیز اسراف کاران را دوست ندارد. در اینجا کودک با مفهوم «به اندازه خوردن» آشنا می‌شود. اگر مادر یا پدر هنگام خرید، این نکته را به فرزندشان بگویند که: «همین یک عدد کافی است». کودک متوجه خواهد شد که در حد نیاز باید خرید کند. به عنوان مثال هنگام تهیه لباس، به او یادآوری کنیم که «تو دو لباس بیشتر نیازی نداری» تا کید بر «تعداد» قناعت داشتن را به او یاد می‌دهد. اگر والدین در تهیه اسباب و لوازم منزل، اسراف نورزند و طبق مد روز آنها را عوض نکنند، همچنین برای خرید اسباب‌بازی حد و اندازه‌نگه دارند، کودک نیز آموزش می‌بیند و می‌فهمد که اسباب‌بازی‌های او کافی هستند و نیازی به خریدهای مکرر نیست.

او باید یاد بگیرد که خرید آنچه که دوست دارد، زمان مخصوص به خود را می‌طلبد. مثل هنگام انجام دادن کار مهم و مثبت یا به مناسبت اعیاد مذهبی یا تولد. اگر در برنامه‌ریزی روزانه کودک چند فیلم کارتون قرار دهید و او نیز همان مقدار تعیین شده را ببیند، این عمل گامی در مسیر آشنایی وی با مفهوم قناعت است. در کنار این گونه مثال‌ها، آنچه که باید دانست و به آن اهمیت داد، محیط کلامی است که کودک در آن رشد می‌کند. این محیط، نقش فوق‌العاده‌اثررشمندی در رشد روحیه قناعت‌پذیری او دارد. میزان گفت‌وگوی بزرگسالان با او، محتوای گفتار، نحوه سخن گفتن و گوش دادن به صحبت‌های کودک، در تقویت یا تضعیف امنیت روحی یا محبت و دوستی نقش دارد. هر چه محیط کلامی مثبت باشد، والدین به کودک ابراز علاقه کنند و بر خورد محبت‌آمیز در رفتار آنها وجود داشته باشد، این عملکرد موجب می‌شود طفل، خانواده را مایه آرامش و حمایت خود تلقی کند. تاوام این احساس در جهت تقویت حرف‌شنوی، عزت نفس و قناعت او بسیار مهم است.

سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۹۸۴۷۱

سبک سلامت



دوری از طبیعت بیمارمان می‌کند

زیر باران قدم بزن تا حالت خوب شود

■ زهرا هنریخش

بسیاری از بیماری‌های روحی و روانی به دلیل دوری انسان‌ها از طبیعت رخ می‌دهد. اکثر روانشناسان معتقدند بسیاری از بیماری‌های روحی امروزه مانند افسردگی، استرس و ناامیدی به این دلیل اتفاق می‌افتد که در این عصر انسان‌ها فاصله زیادی از طبیعت گرفته‌اند و این در حالی است که روانشناسان برای درمان این بیماران به علم جدیدی به نام eco-therapy یا طبیعت – درمانی اعتقاد دارند و لازم می‌دانند که این گونه بیماران باید زمان بیشتری را در طبیعت سپری کنند. طبیعت نقش بسیار مهمی در پیشگیری از بیماری‌های ذهنی و روحی دارد. ■■■

روانشناسان معتقدند انسان‌ها میلیون‌ها سال است که در طبیعت زندگی کرده و با آن تکامل پیدا کرده‌اند و به همین دلیل بسیار به مناظر طبیعی مانند آب، گیاهان و حیوانات وابسته هستند و باید با آنها ارتباط داشته باشند. اما همین‌با انقلاب صنعتی مردمان زیادی طبیعت را از زندگی خود حذف کرده‌اند و به زندگی شهرنشینی رو آورده‌اند. در این زندگی دیگر برنامه‌های ما را طلوع و غروب خورشید تعیین نمی‌کند بلکه ساعت و زمانبندی اداری است که باید رشدن و خوابیدن ما را برنامه‌ریزی می‌کند. در سال‌های اخیر اوضاع از این‌هو وخیم‌تر شده است به طوری که بارواج اینترنت و مصنولاتی مانند گوشی‌های هوشمند و تبلت‌ها،از زندگی اجتماعی خود فاصله گرفته و منزوی‌تر شده‌ام.

امروزه بیش از نیمی از جمعیت جهان در شهرهای اوده زندگی می‌کنند و بسیاری از مردم حتی به ندرت می‌توانند درخت‌ها یا مناظر طبیعی را مشاهده کنند. در عین حال به نظر می‌رسد انسان در تلاش است تا به سریع‌ترین شکل ممکن بقایای طبیعی باقیمانده روی کره زمین را محو و نابود کند. یکی از مهم‌ترین نگرانی‌های امروز بشر بروز تغییرات آب وهوایی است که می‌تواند اثرات بسیار بدی روی محیط‌زیست داشته باشد. پزشکان توصیه می‌کنند افرادی که دچار استرس و نگرانی هستند باید سعی کنند به دامن طبیعت برگردند یا حداقل ارتباط خودشان را با طبیعت افزایش دهند.

بر گشت به طبیعت چندان هم سخت به نظر نمی‌رسد. اکثر افرادی که دچار بیماری‌های روحی هستند در بیمارستان‌ها دوره درمان را اسیری می‌کنند می‌توانند از یک مسافرت به دل طبیعت شروع کنند.

انسان با ارتباط خوب با طبیعت و درک و لمس طبیعت می‌تواند از انرژی‌های پاک و خالص آن بهره‌مند شود و لطافت هستی، حضور در لحظه حال و وحدت و یگانگی اصل خویش را حس و درک کند. تکنولوژی و زندگی ماشینی روز به روز در حال گسترش است و اگر به اغوش طبیعت پاک بنگردیم، فرصت طلایی زمان، مکان و انرژی را که خداوند برای درک ماهیت زندگی به ما داده است از دست خواهیم داد.

طبیعت منبع نوازشگری از تمام موجودات است، زیرا آن قدر یخشنده است که هرچه می‌ستانی بازهم حاضر است به شما بدهد. اما فقط باید یاد بگیرید با او در دست بر خورد کنید. طبیعت بزرگ‌ترین منبع نوازش و آرامش است به شرط آنکه تخریبش نکنید و زانش را بفرمید و هر لحظه و هر روز با او به آرامش درون برسید.

برخی ادعایمی‌کنند می‌خواهند به آرامش برسند اما در پی برآوردن خواسته خود از غیر طبیعت هستند، برای همین ناگامی‌مانند طبیعت‌قواین خاص خود را دارد و هر کس با آن هماهنگ شود می‌تواند به تعادل روانی و آرامش روحی برسد و آرامش‌های ناب و خالصی را از او دریافت کند. آرامشی که از آلودگی گفتاری و رفتاری درصی از انسان‌ها به دور است.

زمانی که به سمت نوازش‌گیری از انسان‌ها می‌روید احتمال فریب و آلودگی و بیماری بسیار زیاد است، اما وقتی به سمت طبیعت زیبا می‌روید تمام معادلات شما عوض می‌شود.

به بیماری‌های روانی و جسمی انسان دقت کنید، چه لذتی را می‌توانید بیان کنید؟ از جنک‌ایکه طبیعت بکر فاصله گرفته، درکش نکرده و به انواع بیماری‌ها دچار شده‌است؟

کوهستان را برای آرامش انتخاب کنید، زیرا سراسر از سکوت عمیق و بکر است و در آنجا احساس بهتری پیدا خواهید کرد. زمان آن احساس می‌کنید آرامش‌تان بهم خورده است به کوه پناه ببرید آنجا معدن نوازشگری‌های روح می‌باشد. پیاده‌روی آگاهانه در جنگل تمرینی بسیار عالی است، جنگل حس و حال خودش را دارد، تمام درختان و صدای آنها روح را نوازش می‌دهد.

در کنار دریا یا صدای آب هماهنگ شوید، خستگی روحی را می‌گیرد و آرامش و زیبایی درون می‌بخشد. با گل‌ها و گیاهان صحبت کنید، آنها آرامش عمیقی به شما می‌بخشند، همه آنها زیبایی مسحور کننده دارند. از انرژی طبیعت آرامش بگیرید، به گوشه‌ای از آن پناه ببرید و خود را رها کنید و از آن همه ارتعاشات طبیعی و زیبا استفاده کنید. از جریان باد و باران و رد و برق در بهار و پاییز لذت ببرید و به هیجان درآید که این خود نوعی درمانگر روح است. گاهی زیر باران پیاده‌قدم بزنید و غرق در باران شوید. از شب و ستاره‌های زیبای آسمان و آن همه سیاهی، آرامش، سکون و عظمت برای تلطیف روح استفاده کنید. از کویر و آسمان روشن و پر از ستاره لذت ببرید و آرامش بگیرید.

طبیعت مادر بزرگ است که باید یاد بگیرید شاگرد خلاق آن باشید و از تمام اجزای آن پندها بگیرید. وقتی به طبیعت می‌روید بهتر است تمام آلودگی‌ها و صداهای آزاردهنده وجود را دور بریزید و همچون یک رهرو تا آن جا که شرایط به شما اجازه می‌دهد تنهایی آگاهانه را تجربه کنید. برای رفتن به دل طبیعت بهانه نیابورید زیرا می‌توانید با آگاهی و مدیریت زمان فرصتی مناسب را برای خودتان و افزایش بخشودن در ویژه در نوجوانان و جوانان فاصله گرفتن کوه، جنگل، دریا و کویر به دست آورید و آنگاه با تجربه این تنهایی خودتان از زیبایی خواهید کرد که قدر روجتان به رشد و تعالی می‌رسد.

کودکان را با طبیعت آشنا کنید؛ کودک برای اینکه بتواند رشد مناسبی از نظر روانی داشته باشد باید شرایطی پیدا خواهد کرد. زمان آن احساس می‌کنید آرامش‌تان بهم خورده‌ است، این تجربه‌های طبیعی، خیلی دشوار به دست می‌آیند. کودک‌ان ما امروزه طبیعت را به خوبی نمی‌شناسند و به همین دلیل، والدین باید با برنامه‌ریزی فرزندشان را هر از گاه به پارک یا کوه ببرند تا از نزدیک طبیعت را بشناسند و لمس کنند. دوری از طبیعت روان فرزندان را خشک می‌کند. یکی از علت‌های اصلی در افزایش خشودن در ویژه در نوجوانان و جوانان فاصله گرفتن و دوری از طبیعت است. به همین دلیل باید نسل فردا را با طبیعت آشتی دهیم.

وقتی در طبیعت حضور پیدا می‌کنید گویی زمان معنا ندارد و همین عامل باعث آرامش درون شما می‌شود، شما از این سکون، سکوت و آرامش نوازش عمیق می‌گیرید. پس سعی کنید زمان‌های را برای خودتان برنامه‌ریزی کنید و به قدم‌زدن و حضور در طبیعت اطراف ببرید یا دوی نوازش‌های گوناگون از طبیعت‌اطراف خود بگیرید تا آرامش و حال خوبی نصیب‌تان شود.

توصیه به زهد در بیانات رهبری

دل‌بسته دنیا نشو، دنیا‌گریز هم نباش!



اسلام در این نگاه به انسان به عنوان یک فرد، توصیه می‌کند زهد بسوزد. زهد یعنی دل‌باخته و دل‌بسته دنیا نشود اما در عین اینکه توصیه به زهد می‌کند، قطع رابطه با دنیا و کنار گذاشتن دنیا را ممنوع می‌شمارد. دنیا چیست؟ دنیا همین طبیعت، همین بدن ما، زندگی ما، جامعه ما، سیاست ما، اقتصاد ما، روابط اجتماعی ما، و فرزند ما، ثروت ما، خانه ما است

بر می‌گردد- یعنی تا بودند. این عامل بسیار مهمی است. این همه که ما در روایات، در نهج‌البلاغه، در کلمات نبی اکرم (ص) و (ع)سه و نیز زگان درباره بی‌ رغبتی به دنیا و بی‌اعتنایی به زخارف دنیا برای شخص خود تأکید و توصیه داریم، به‌خاطر تأثیر عظیم این عامل است. البته دشمنان اسلام و کج‌فهمان مسلمین، گمان کردند یا وانمود کردند که اگر در اسلام گفته شده است زهد؛ یعنی دنیا

دنيا به معنای مظاهر عالم وجود و مظاهر زندگی نرئید. در حالی که مسئله این‌نوده؛ بلکه دنیای بد و دنیای مذموم و این که من و شما، خود و منافع و منافع خود است. این چیز است که بیچاره‌کننده‌و پیران‌کننده‌و آسایش‌بخچی‌هاست. اولیای خدا- کسانی که توانستند آن پرچم را محکم در دست بگیرند و این راه دشوار را راحت، بدون خستگی و بدون از یافتان پیش ببرند- کسانی بودند که از این‌گرده گذشتند. لذا در دعای بسیار

خوش‌مضمون ندبه که در ابتدای آن، خدای متعال را بر آنچه که برای اولیایش پیش آورده است، حمد

می‌کنند؛ که یکی از آن زیباترین و پرغزترین مفاهیم، به‌خصوص در این عبارات و جملات اول دعا مندرج است - می‌فرماید:«بعد ان شرطت

توجه و تأمل در سخنرانی‌ها و پیام‌های مقام معظم رهبری نشان می‌دهد یک موضوع بسیار مورد توجه و تأکید ایشان بوده است، به گونه‌ای که تقریباً هر ساله به آن پرداخته‌اند، و آن زهد و ساده‌زیستی، دوری از دنیا طلبی و تجمل‌گرایی است. در ادامه فرآز‌هایی از فرمایشات ایشان را در باره زهد ببخوانید. ■■■

■ **توصیه اسلام به زهد در عین ممنوع کردن روگردانی از متاع دنیا**

اسلام در این نگاه به انسان به عنوان یک فرد، توصیه می‌کند زهد بسوزد. زهد یعنی دل‌باخته و دل‌بسته دنیا؛شده اما در عین اینکه توصیه به زهد می‌کند، قطع رابطه با دنیا و کنار گذاشتن دنیا را ممنوع می‌شمارد. دنیا چیست؟ دنیا همین طبیعت، همین بدن ما، زندگی ما، جامعه ما، سیاست ما، اقتصاد ما، روابط اجتماعی ما، فرزند ما، ثروت ما، خانه ما.ست. دل‌بستگی به این دنیا؛دل‌باخته‌شدن به این نمونه‌ها، در این خطاب فردی، کار مذمومی است. دل‌باخته نباید شد. این دل‌باخته نشدن، دل‌بسته نشدن، اسمش زهد است؛ اما اینها را‌ها هم نباید کرد. کسی از متاع دنیا، زینت دنیا، از نعمت‌های الهی در دنیا رو بگرداند، این هم ممنوع است. «قل من حرم زینة الله التي اخرج لعباده و الطيبات من الزرق قل هي للذين امنوا»؛ یعنی حق ندارد که از دنیا اِعراض کند. ■■■

■ **زهد، علاج بیماری اساسی جامعه اسلامی برجسته‌ترین نقطه‌ای که در نهج‌البلاغه است، زهد است.** امیرالمؤمنین (ع) آن روز که از هید را فرمود، به عنوان علاج بیماری اساسی جامعه اسلامی فرمود و من مکرر گفته‌ام روز هم ما باید همان آیت ره‌دار بخواییم. آن روز هم که امیرالمؤمنین (ع) می‌فرمود: به شیرینی‌ها و لذت‌های دنیا جذب نشوید، کسانی بودند که این شیرینی‌ها و لذت‌ها، به دست‌شان نمی‌رسید - شاید اکثریتی مردم آن طور بودند - امیرالمؤمنین به آن کسانی می‌گفت که فتوحات دنیای اسلام، سال‌ها گسترش امپراتوری و قدرت بین‌المللی اسلام، آنها را متمکن، ثروتمند و پر خوردار از امتیازات کرده بود؛ حضرت به آنها هشدار می‌داد. ما امروز همین که دو کلمه را جمع به زهد بگوییم - بگوییم یک‌رذعه ملاحظه کنید- بعضی‌های می‌گویند

که آقا، اکثر مردم این چیزهایی که شما می‌گویید، ندارند. جواب این است که ما به آنها نمی‌گوییم؛ ما به کسانی می‌گوییم که تمکن دارند؛ کسانی که لذت‌های دنیا برای آنها آغوش باز کرده است؛ کسانی که می‌توانند از راه‌های حرام، خودشان را به شیرینی‌ها و شیرینی‌های زندگی برسانند. البته در درجه‌بعد به کسانی هم که از راه حلال می‌توانند به آن لذت‌ها دست پیدا کنند می‌گوییم. البته بالاترین و واجب‌ترین رهدها این است که انسان از حرام پرهیز کند؛ پارسیایی کن. دامن را پاک نگه‌دار و زهد بسوزد. اما زهد از لذات حلال هم، مرتبه بالایی است. البته افراد کمتری ممکن است مخاطب این خطاب باشند. امروز هم همان روز است- یا تفاوت‌هایی در وضیعت زمان و خصوصیات تاریخی هر دوره، که مخصوص

^[1] دنیا چیست؟ دنیا همین طبیعت، همین بدن ما، زندگی ما، جامعه ما، سیاست ما، اقتصاد ما، روابط اجتماعی ما، فرزند ما، ثروت ما، خانه ما است

^[2] دنیا به معنای مظاهر عالم وجود و مظاهر زندگی نرئید

^[3] دنیا به معنای مظاهر عالم وجود و مظاهر زندگی نرئید

^[4] دنیا به معنای مظاهر عالم وجود و مظاهر زندگی نرئید