

سبک مصرف



چه زمانی می توان بر سر تقاطع‌ها نشست و منچ بازی کرد؟

حساب کشی از چند ثانیه در ازدحام خودروها!

پهنام صدقی

ساعت هفت شب است و درون اتوبوس بین‌شهری، مملو از جمعیتی است خسته و کوفته و آویزان از چند میله به طوری که جا برای سوزن انداختن هم نیست. خیابان شلوغ و کیپ شده و ترافیک سنگین است. در همین گیر و دار است که ناگهان راننده‌ای گوگیر شده و شروع به لایپ کشیدن می‌کند. به خیال خود می‌خواهد زرنگ‌بازی دربیسورد و کمی از ترافیک را کوتاه کند. سپرش می‌خورد به گل گیر ماشین بغلی و باز هم صدای بوق‌های ممتد و انبوه ماشین‌هایی که پشت صحنه تصادف گیر کرده‌اند! واقعا همین را کم داشتیم. راننده‌هایی رسیده به نقطه جوش! و بوق‌هایی همراه با جر و بحث‌هایی که از همین جا و کم‌کم از بد و بیراه گفتن شروع شده و در نهایت هم به درگیری ختم می‌شود. درگیری میان کسانی که به‌رغم هشدارهای راهنمایی و رانندگی بنا ندرند تا صحنه وقوع تصادف را به‌هم بزنند و در گوشه‌های پارک کنند و منتظر افسر بمانند…

ترافیک و صدای اصطکاک لاستیک!

رانندگان پشتی تمام تلاش‌شان را می‌کنند تا راهی برای عبور پیدا کنند. هر کس که رد می‌شود، چهار تافخش آبدار هم نثار اموات این دو می‌کند و این در حالی است که همچنان که در حال عبور هستند، سرشان به سمت صحنه تصادف است و با فرد بغل دستی مشغول کارشناسی و شناسایی مقصر و میزان خسارتند! تردیدی نیست که این امر خود به خود سبب کندی بیشتر عبور و مرور و ترافیک شدیدتر می‌شود و راننده‌هایی که بسیار دورتر از صحنه تصادف متوقف شده‌اند و به صحنه دید ندارند، از راه‌بندان دچار کلافگی بیشتر شده و باز هم صدای بوق ممتد است که از هر سو به گوش می‌رسد. صدای بوق‌های ممتد و ترمزهای گوش‌خراش و اصطکاک لاستیک‌ها روی زمین. بالاخره چراغ سبز می‌شود و اتوبوسی که شما سوارش هستید صحنه تصادف را ترک می‌کند و تنها چیزی که برای شما باقی می‌ماند، اعصابی خسته و داغان است.

آستانه حمله که هر روز پایین‌تر می‌آید

این خلاصه‌ای از نمونه اتفاقی است که شاید هر روز و هر ساعت و شاید هر چند دقیقه در گوشه و کنار شهر رخ می‌دهد. مسیرهای طولانی از محل کار تا منزل و خستگی

راهنما

سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۹۸۴۷۱

د

در آموزش‌های مدارس تا جای ممکن به مسئله احتیاط در رانندگی پرداخته می‌شود.اما خانواده‌ها به عنوان ضلع مهمی از اضلاع یک جامعه این نکات را جلوی فرزندان رعایت نمی‌کنندو طبعا کودکی که در این فضا رشد کند، با پبندی به قوانین را یاد نخواهد گرفت. مردم با وجود تمام وقت‌هایی که جلوی تلویزیون یا پای آگهی‌های بازرگانی تلف می‌کنند یا زمانی که صرف بازی‌های کامپیوتری و گشت‌زنی در فضای مجازی می‌کنند، پشت فرمان خودرو از همه جا بیشتر عجله دارند. پشت چراغ‌های قرمز حساب ثانیه‌ها را دارند و حتی چراغ سمت چپ را کنترل می‌کنند تا به محض اینکه قرمز شد و هنوز چراغ سمت خودشان سبز نشده، گاز بدهند و حرکت کنند.

خستگی و خواب‌آلودگی شدید حاصل از چندین و چند ساعت رانندگی همچنان اصرار بر ادامه مسیر دارند و گاهی حاده‌ساز نیز می‌شوند. در این باره بررسی‌های بسیاری انجام شده و نتایج تحقیقات انديشمندان این حوزه نشان می‌دهد که خواب‌آلودگی را می‌توان عامل و علتی بزرگ در تصادفات جاده‌ای و زنجیره‌ای دانست.

پشت فرمان از همه جا بیشتر عجله دارند

در آموزش‌های مدارس تا جای ممکن به مسئله احتیاط در رانندگی پرداخته می‌شود اما خانواده‌ها به عنوان ضلع مهمی از اضلاع یک جامعه این نکات را جلوی فرزندان رعایت نمی‌کنند و طبعا کودکی که در این فضا رشد کند، پایبندی به قوانین را یاد نخواهد گرفت. مردم با وجود تمام وقت‌هایی که جلوی تلویزیون یا پای آگهی‌های بازرگانی تلف می‌کنند یا زمانی که صرف بازی‌های کامپیوتری و گشت‌زنی در فضای مجازی می‌کنند، پشت فرمان خودرو از همه جا بیشتر عجله دارند. پشت چراغ‌های قرمز حساب ثانیه‌ها را دارند و حتی چراغ سمت چپ را کنترل می‌کنند تا به محض اینکه قرمز شد و هنوز چراغ سمت خودشان سبز نشده، گاز بدهند و حرکت کنند.

در کنار تمام مسائل مذکور مدیریت غلط شهری نیز منجر به ایجاد ترافیک بیشتر می‌شود. یک‌طرفه کردن خیابان‌ها و فقدان اتوبان‌های استاندارد به میزان کافی، نبود وسایل حمل و نقل عمومی مطابق با نیاز جمعیت جامعه، کار نکردن روی فرهنگ مردم برای استفاده از این وسایل و عدم نظارت بر عملکرد بسیاری از رانندگان خاطی، سرویس حمل و نقل عمومی در کنار تولید انبوه خودروهای داخلی بدون توجه به گنجایش خیابان‌ها، همه و همه کلاف‌سردرگمی است که روزانه افراد زیادی تحت تأثیر تانگ‌ها و انبساط منفی آن قرار می‌گیرند. به هر حال متأسفانه این نکات مسکوت مانده و تلاشی در جهت رفع آنها صورت نمی‌گیرد.

آیا می‌توان در تقاطع‌ها منچ بازی کرد!

جان‌کلام اینکه بالطبع افراد بیشتری از خودروهای شخصی استفاده کرده و سبب شلوغی بیشتر مسیر می‌شوند. بیراه نیست که هاینریش بسل در کتابش (عقاید یک دلفک) می‌نویسد: هر روز صبح در هر ایستگاه بزرگ راه‌آهن هزاران نفر دوشل‌های می‌شوند تا به سسر کارهای خود بروند و در همین حال هزاران نفر دیگر از شهر خارج می‌شوند تا به سر کارهایشان برسند. راستی این دو گروه از مردم، محل‌های کارشان را باهم عوض نمی‌کنند؟ مسفاهی طولی اتومبیل‌ها و راه‌بندان‌های ناشی از آن در ساعات‌های پر رفت و آمد از روز، خود معضلی بزرگ است. اگر این دو دسته از مردم، محل کار یا سکونت‌شان را با یکدیگر عوض کنند، می‌توان از تمام مسائل‌چون آلودگی هوا، درگیری‌های روانی و فعالیت‌های پلیسی راهنمایی و رانندگی بر سر چهارراه‌ها اجتناب کرد. آن‌گاه خیابان‌ها آن‌قدر خلوت و ساکت خواهند شد که می‌توان سسر تقاطع‌ها نشست و منچ بازی کرد!

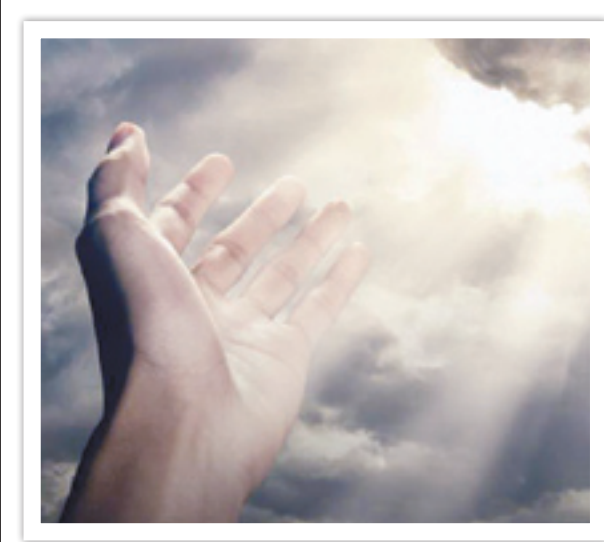
پرهیز از شتابکاری در روایات و احادیث

عجله نکن، معطل هم نکن!



درنگ بعد از دست دادن فرصت، نشانه نابخردی است.»
در فرمایشات رسول گرامی اسلام نیز بحث‌های فراوانی دربارهٔ نکوهش «عجله» و ستایش «ثباتی» و خویشن‌داری دیده می‌شود که نکات زیادی در آنها نهفته است، به عنوان نمونه: رسول خدا(ص) می‌فرماید: «الانان من الله و العجله من الشیطان، ثباتی و خویشن‌داری از سوی خداست و عجله و شتاب از شیطان است.»
در حدیث دیگری همان حضرت صلی الله علیه و اله می‌فرماید: «نما هلك الناس العجله ولو ان الناس تثنوا لم یهلك احد، عجله و شتاب مردم را هلاک کرده و اگر مردم

سبک آرامش



انسان امروز بیش از هر زمانی

نیازمند معنویت است

منبع اصلی آرامش را از یاد نبریم

حجت‌الاسلام علیرضا فرهنگ*

یوسف پیامبر(ص) با یاد خدا بر خواسته‌های نفسش غالب شد؟ این اتفاق نیفتاد مگر با ذکر و یاد خدا که دل‌ها و قلب‌ها را آرامش می‌دهد. از همین روست که حضرت علی(ع) می‌فرمایتد: «یاد خدا عقل را آرامش می‌دهد، دل را روشن می‌کند و رحمت ایزد منان را فرود می‌آورد.» بی‌تردید انسان امروز در هیاهوی فناوری و مشکلات ناشی از آن بیش از هر زمان دیگری نیازمند معنویت و یاد خداست و جز با آن به آرامش واقعی دست پیدا نخواهد کرد.
■ ■ ■

منبع اصلی آرامش

یکی از راه‌های مهم رسیدن به آرامش در زندگی، یاد خدا و اتصال به خداوند در قالب ذکر و توجه قلبی است. از عواملی که امروزه باعث فروپاشی بعضی از خانواده‌ها و منشا بسیاری از فسادها و گناهان در جامعه شده، دوری از خدا و غفلت از یاد خدا در زندگی‌ها است. متأسفانه بعضاً زندگی‌ها تحت تأثیر فضاهای ایجاد شده، بنا گر دیده است.

از این رو باید جامعه را به سمت خداوند متعال و دستورات دین سوق داد که یاد خدا از جمله این وظایف است. در تعریف ذکر، اهل لغت ذکر را یادآوری به قلب و زبان گفته‌اند. یعنی انسان با دوروش با خدای متعال ارتباط برقرار می‌کند؛ یکسای با ذکر زبانی، یکی با ذکر قلبی.

برای اینکه بیشتر این مطلب را درک کنیم، به این مثال می‌شود توجه کرد که وقتی شما بخواهید با کسی ارتباط برقرار کنید و ابراز ارادت خود را نشان دهید، با او را صدا می‌زنید و با صدا کردن عاقله خود در نشان می‌دهید یا اینکه دل‌تان را متوجه او کرده و با قلب و دل خود با او حرف می‌زنید.

یعنی این محبت را قلبی به همدیگر منتقل می‌کنید. خدای متعال به عنوان منبع اصلی آرامش می‌تواند در زندگی برای ما انسان‌ها آرامش ایجاد کند. یکی از این راه‌ها ارتباط با اوست. سؤال اینجاست که چرا یاد خدا می‌تواند در وجود انسان آرامش ایجاد کند؟ خدا که با چشم ظاهر قابل رؤیت نیست تا بتوان به او دسترسی پیدا کرد. خدای متعال می‌تواند انسان را به آرامش واقعی برساند. «الذین امنوا وتطمئن قلوبهم بذكر الله الا بذكر الله تطمئن القلوب.» آنها (کسانی که به خدا برمی‌گردند) کسانی هستند که ایمان آورده‌اند و دل‌های‌شان به یاد خدا مطمئن (و آرام) است. آگاه باشید، تنها با یاد خدا دل‌ها آرامش می‌یابد.

چطور یاد خدا آرامش می‌دهد؟

یکی از عواملی که باعث می‌شود تا یاد خدا به آدمی آرامش دهد، این است که بدانیم دل انسان کانون محبت و عاطفه است. وقتی انسان با خدا ارتباط نداشته باشد طبیعتاً دل او محل وارد شدن انواع محبت‌های دنیوی شده و همین موضوع باعث دلمشغولی و ناراضی او می‌شود.

وقتی یاد خدا در قلب انسان ایجاد شد، این دل کم‌کم از محبت‌های غیر خدا خراج و صفحه دل همچون برگ سفید دفتری روشن می‌شود و همین امر برای انسان آرامش ایجاد می‌کند. به همین خاطر است که امیر بیان، حضرت علی (ع) می‌فرماید: یاد خدا سینه‌ها را صیقل می‌دهد و دل‌ها را آرامش می‌بخشد.

ارتباطی درونی و معنوی

یاد خدا یک ارتباط درونی و معنوی است. ارتباط درونی با عالم خارج از ماده یک امر طبیعی است. چطور انسان وقتی می‌خواهد کاری انجام دهد به دنبال تفکر و تعقل رفته و دنبال راه بهتری برای کارهایش می‌گردد. قدرت تفکر یک نیروی درونی است که ارتباط با روح و جان انسان دارد. ارتباط با خدا نیز ارتباط با روح و جان انسان است. از آنجایی که ارتباط با خدا دلی و قلبی است و منشا ناآرامی مشغول شدن قلب و دل است، باید این آرامش را با ذکر خدا در قلب و دل، در دل ایجاد کرد.

فرعون‌های دنیا کجا و بنده‌های خدا کجا

وقتی قدرت تعقل وجود دارد به کار بریم خواهیم دانست که یساذ خدا واقعیتی در زندگی است که نمی‌شود از آن غافل شد. با نگاهی به اطراف خود درمی‌یابیم کسانی که از یاد خدا در زندگی غافل هستند چقدر از طبیعت الهی خود و انسانیت فاصله گرفته‌اند. آیا پیامبر به عنوان بهترین مخلوق عالم هستی و اولیای خدا که نام‌شان بعد از چندین قرن از دل و قلب‌های انسان‌های زیادی بیرون نرفته است، یک واقعیت نیست؟ آیا ظالمان و کسانی که از تباط خود را با خدا قطع کرده‌اند، نام‌شان به خوبی یاد می‌شود یا اینکه عبرت تاریخ شدند؟ با اندکی تعقل انسان به این مطلب پی خواهد برد که فرعون‌های عالم کجا هستند و بندگان خدا کجايند.

یاد خدا، آرامش‌دهنده قلب‌ها

انسان هرچند از قوه تعقل و تفکر بهره‌مند است اما از آنجایی که خشم و غضب و شهوت نیز از قوای وجودی انسان است، طبیعتاً در مشکلات زندگی و مسائلی که برای آدمی پیش می‌آید، گاهی اوقات شهوت و غضب بر انسان غالب شده و آرامش را از او سلب می‌کند. آنچه باعث می‌شود شهوت و خواسته‌های نامشروع انسان نتواند بر عقل او غلبه کند، همین ذکر و یاد خداوند است. وقتی انسان ذاکر خدا شد، عقل او نورانی شده و جلوی طغیان شهوت را می‌گیرد.

مگر یوسف پیامبر نبود که با یاد خدا عقل او بر شهوت و خواسته‌های نفسش غالب شد؟ این اتفاق نیفتاد مگر با ذکر و یاد خدا که دل‌ها و قلب‌ها را آرامش می‌دهد. از همین روست که حضرت علی(ع) می‌فرماید: یاد خدا عقل را آرامش می‌دهد، دل را روشن می‌کند و رحمت ایزد منان را فرود می‌آورد. از این رو یکسای عوامل مهمی که امروزه آرامش خانواده‌ها را سلب کرده، گرفتاری در فضای مجازی و گناهان مختلف است. وقتی خانواده‌ها با فضای معنوی ارتباط برقرار کنند، ذکر و یاد خدا در وجود آنان باعث می‌شود تحت تأثیر این فضا قرار نگیرند.

ختم کلام اینکه وقتی انسان بخواهد مطلبی را درک کند، باید در رسیدن به آن تلاش کند. ذکر و یاد خدا درست است باعث آرامش می‌شود اما این آرامش به دست نمی‌آید مگر اینکه این ذکر را با قلب و دل یکی کنیم. یعنی باید ارتباط زبانی و دلی با هم هماهنگ باشد و راهش این است که انسان به دستورات خدا در زندگی عمل کند. چون بالاترین ذکرها همین است.
* پژوهشگر سبک زندگی