

«آب بخور، میوه بخور، آرایش کن، خودت رو دوست داشته باش، برو یوگا، مدیتیشن فراموش نشه، به چاکراهات فکر کن... حومت رو با نمک دریا بگیری، عطر درمائی رو امتحان کن» اینها نسخه‌های بی‌استه‌است که هر روز با صدای شیرین و لبخندی جذاب، از سوی بلگرهای روان در مراکز انیستگرامی، درام‌های عامیانه تزیین می‌شود: نسخه‌هایی که قرار به حال ما خوب نماند؛ قرار به آرامش بیابور، درام بیشتر از همیشه، ما از خودمان دور گردیدند؛ توصیه‌هایی که قرار سبک زندگی سالم، ذهن ما و حتی ناخودآگاهمان را تحت تأثیر قرار دادند و از این دست به آن دست می‌چرخد. بلگرهای روان تراپیست‌های دیجیتال، مدام بادام می‌دهند که: «خودت اولویت اولی، خودت مهم ترین آدم زندگی خودتی.» اما در این مسیر، چیزی که هیچ رژیم غذایی یا کلاس ریلکسیشنی نمی‌تواند گامش را پر کند، ما خدا را سبک زندگی ما، فکر ما، وقتی حرف از خدا می‌استایلی می‌شود، دیگر کمتر به یک هدف یا مفهومی مثل «توکل» فکر می‌کنند. دعا، عبادت، خلوت شبانه یا خدا حتی ترکیه‌بدن به یک قدر

«بی خدا» خوب نمی شود حال ما

■ زندگی مدرن و تکنولوژی، مشغله و فناوری
با حمایت آرام و تأملی معنویت در تضاد است

میدیم مصمصو طباطبایی، استاد و پژوهشگر حوزه علمیه خواران در سوره اهمیت نقش باور به وجود خدا معنویت در زندگی روزمره، به خصوص جوانان دو دیگه اار مورد بررسی قرار می دهد و به «جوان» می گوید: روان شناسان مانند کارل یونگ و ویکتور فرانکل باور دارند که انسان نیاز به «معنا» دارد و این معنا برای بسیاری در باورهای معنوی و ارتباط با نیرویی برتر (خدا یا ذات) یافت می شود. تحقیقات نشان داده اند افرادی که به خدا باور واقعی معنویت را دارند، تاب آوری بیشتری در برابر استرس، احساس رضایت بیشتر از زندگی و سطح پایین تر از افسردگی و اضطراب دارند.

وی همچنین از نگاه قرآن، ایمان به خدا را عامل اصلی آرامش درونی معرفی می کند و امامان می دهند: «لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ تَطْمِئِنُّ الْقُلُوبُ» (سوره رعد، آیه ۲۸) آگاه باشید که دل ها تنها با خدا آرام می گیرند. بر این اساس برای تهدت این باور در نسل جوان به جای تحمیل، باید با زبان فهم پذیر و هیولانه با جوانان معنویت کرد. ارتباط بین معنویت و روان سالم و با مثال های واقعی و علمی برای ان توضیح داد و از رسانه های جذاب، تولید محتوای معنوی در سسترهای که جوانان از فای فاندن (مثلا اینستاگرام یا یوتیوب) استفاده کرد. به اعتقاد وی سه دسته از عوامل باعث کم رنگ شدن معنویت در نسل جوان شده که بررسی هر کدام مدتی فای فاندن است. دسته اول عوامل اصلی چون

بسیاری از اختلالات روانی است. از نگاه قرآن قطع ارتباط با خدا موجب نوعی کم گشتگی درونی می شود. خداوند می فرماید: «فَوَيْلٌ لِلْكَافِرِينَ الَّذِيْنَ كَانُوا يُضِلُّونَ النَّاسَ عَن سَبِيلِ اللَّهِ وَكَانُوا مُخْلِطِينَ بَيْنَ الْحَقِّ وَالْبَاطِلِ لَعَنَ اللَّهُ الْفَاسِقِينَ» (سوره اعراف، آیه ۱۴۵) و این کارشناس مذهبی راهکارهای برای بازگرداندن معنویت به زندگی پیشنهاد می دهد و معتقد است، ایجاد ارتباط شخصی با معنویت، نه از سر اجبار، بلکه با درک نیاز درونی، فطری و تمرین های معنویت مثل مراقبه، دعا، نوشتن شکرگزاری روزانه و یادآوری نعمات بی کران الهی اثرگذار است. همچنین ایجاد گروه های معنوی، حتی مجازی که حمایت روانی و معنوی ایجاد کند، پیشنهاد می شود. به لحاظ قرآنی و ایمانی نیز یاد خدا در زندگی روزمره (ذکر) باید وجود داشته باشد: «ذَكَرْكَ أَكْثَرَ» (بقره، آیه ۱۵۲).

نماز و عبادت با تدبیر نه صرفاً انجام وظیفه، بسیار مهم است. «إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَىٰ عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ» (عنکبوت، آیه ۴۵) و در نهایت توکل، آزاد شدن و تسلیم در برابر حوادث زندگی توصیه می شود. توکل نوعی آزاد شدن از اضطراب کنترل همه چیز و رضا به عوای ماهانگی است. حکمت الهی و آرامش در دل تغییرات است.

وی در پاسخ به این سؤال که اگر کسی احساس دوری از خدا دارد، از کجا شروع کند، گفت: خدا درین مؤثرترین نقطه شروع خلقت کیهان راونه با خود و خدا، مثالهایی دقیقه سکوت و ذکر است. مطالعه یوتای از قرآن همراه با ترجمه و تدبیر، کسر استغفار و شکرگزاری

پوهوزه در لحظات استرس و اندوه و مراجعه به افراد توصیه می شود. (برای راهنمایی معنوی، نه الزاماً بلکه کسانی که دغدغه درک دارند). خداوند در قرآن «وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ» (سوره بقره، آیه ۱۸۶) درباره من از تو بپرسند، اینگو می نزدیکم. طباطبایی در پاسخ به سؤالی مبتنی بر چگونگی از تکلیف به نیاز درونی یادآور شد: راهکارهای عبادت به فرصت از ارتباط شخصی، نه وظیفه ای (مثلاً ثمرات ملموس معنویت در زندگی واقعی (مثلاً کاهش اضطراب) توصیه می شود. همچنین استناد و تجریری جوانان در آموزش مفاهیم دینی (نه فقط کلاسیک)، توجه به سفرهای طبیعت گردی معنوی، اردوهای تفکر و مشارکت جمعی در فعالیت های به عبادت همراه با معنا و محبت (نه صرفاً اجبار) تا

■ سبک زندگی غلط همه خبرات و آرامش
سبک زندگی

حجت الاسلام سیدمهدی خضری، امام جمعه کارشناس مذهبی در گفتوگوی دیگری با «جه» سبک زندگی به رنگ خدای می گوید: سبک زندگی به دو دسته می خرد. یکی فکر می کنند با خدا عملی به سبک زندگی می باشد. برخی فکر می کنند است، در حالی که ذکر عملی همراه با ذکر زیانی



حجت الاسلام سید مهدی خضری، امام جمعه موقت قزوین: توکل یک امر ذهنی نیست، یک امر قلبی است، یک باور است؛ باور قلبی به اینکه خدا قادر است، باور به اینکه همه قدرت نزد اوست، باور به اینکه بدون اراده او هیچ کس به ما ضرر نمی زند، باور به اینکه او رازق است. اگر این باور در قلب ما ایجاد شد آن وقت به حقیقت توکل می رسیم



سیده معصومه طباطبائی، استاد حوزه و پژوهشگر، کاهش معنویت و ایمان باعث افزایش افسردگی، احساس پوچی و اضطراب وجودی می‌شود، همچنین انسان در نبود معنا دچار «خلأ معنوی» می‌شود. در انکسل می‌گوید این خلأ ریشه بسیاری از اختلالات روانی است. از نگاه قرآن، قطع ارتباط با خدا موجب نوعی گم‌گشتگی درونی می‌شود.

می تواند تأثیر قابل توجهی بر مدیریت استرس، انگیزه و کیفیت تصمیم گیری های روزمره ما داشته باشد؟ خاطر نشان کرد: زمان، وقت بسیار مهمی است و برای ما زمان نماز است که در زمان تعویض شیفت ما اتفاق می افتد و روز اقامه می شود (همه ملائکه با آن را می بینند، همه ملائکه روز) بنابراین هر دو گروه به آن گواهی می دهند. در فرامین دیگر امام صادق (ع) در پاسخ به استیضاح بن عمار می فرماید: *فَإِنَّ الْعَبْدَ الْخَلْقُ تَمَّ طُلُوعُ الْفَجْرِ أَشْبَهَتْ لَهُ مُرْتَبِنَ أَهْلِهَا مَلَائِكَةَ اللَّيْلِ وَالنَّهَارِ*، وقتی بنده ای صبح را هنگام طلوع فجر بخواند، دو بار برای او نوشته می شود: همه ملائکه آن را ثابت می کنند و در ملائکه بنده متافصل، سبک زندگی جدیدی که چرخه دوازده ساعته ای در دست می دهد؛ از یک طرف به دو خوابیدن و در غنا خوردن عادت کردیم که نتیجه آن می شود از دست دادن نماز صبح، از طرف دیگر وقتی نماز صبح قضا می شود، پوزیشن زندگی و آرامش زندگی کم می شود و برای افراد از این ناآرامی به طغلات بسیار پناه می بریم. سبک زندگی همه خجرات و امش را از ما سلب می کند.

تمام زندگی او جاری می‌شود، دیگر محیط کار یا محیط عبادت برای او فرقی نمی‌کند، همه جای او رنگ عبادت پیدا می‌کند.

و احادیث اسلام حضور کسیب ترجمه معنی توکل و وضاحت الهی در زندگی پر مشغله و پراسترس امروز را اینگونه تعریف کرد: توکل یک امر ذهنی نیست، یک امر قلبی است، یک باور است؛ باور قلبی باور است که خدا قادر است، باور به اینکه همه قدرت در نزد اوست، باور به اینکه بدون اراده او هیچ‌کس به ماضی نمی‌زند، باور به اینکه او زاری است. اگر این باور در قلب ما ایجاد شد، آن وقت به حقیقت توکل می‌رسیم، توکل با فکر کردن درست نمی‌شود، البته آگاهی مقدمه توکل است. توکل تنها با ایمان و باور در قلب جای می‌گیرد و تنها باور اطاعت است.

و به اعتقاد این اطاعت در زندگی ما؛ اگر شوق عبادت در قلب ایجاد می‌شود، آنگاه عبادت را قربانی نمی‌کنیم و در ادامه توضیح داد: در روایت داریم اگر عبادت اولویت فرقی انسان باشد، کارهای انسان مشتت می‌شود، وقتی مشتت شد، آنگاه انسان مضطرب می‌شود. و در پاسخ به این سؤال که آیا: روز یا باد خدا (مثلاً نماز، صبح

می‌رسد، از زندگی مرتب می‌شود، از معیشت سخت و معیشت «سخت» نجات پیدا می‌کند، خداوند در قرآن می‌فرماید: من عرض دکتی لم فی الله فاستجاب لکم و جعلکم قوم خاشعون (خداوند در آن سخن مرا شنید و به شما پاسخ داد و شما را قومی خاشع و خوار ساخت). در تمام تعصبات داریم، خدا را می‌خواهیم، خدا را به این معنی که در تمام تعصبات داریم، بپذیریم اراده خدا چیست، تکلیف خدا چیست، البته خدا متعال در بسیاری از امور تکلیفی یا معنی ندارد اما همین که متوجه باشیم، خدا را می‌خواهیم یا نه.

وی در پاسخ به سؤال می‌نویسد این چگونه حضور خدا فراتر از چارچوب عبادات رسمی (نماز و روزه) به تمام جنبه‌های زندگی روزمره مانند کار، درس، تفریح و روابط اجتماعی می‌شود، گفت: کار اصلی در اطاعت خدا این است که عبادت، گاهی عبادت داریم، نماز می‌خوانیم اما خدا را نمی‌بینیم، چون الله اطاعت نمی‌بیند در حدیث نویی داریم، هر کس اطاعت خداوند متعال می‌کند، یا خدا را می‌بیند که هست، هر چند نماز و روزه و تلاوتش کم باشد و هر کس معصیت خداوند متعال می‌کند، خدا را فراموش کرد، هر چند نماز و روزه و تلاوتش بسیار باشد، آن کس که الله اطاعت خدا را فراموش کرد، خدا را فراموش کرد.

چرا در شلوغی‌های زندگی، معمولاً اولین چیزی که فدا می‌شود، نماز و ارتباط با خداست؟

داشت، چنانکه خداوند سبحان در قرآن می فرماید:

«جَاءَلْنَا لَهُمْ مِن جِبْرِائِيلَ وَ لَآ بُعِثَ غَدَ ذِكْرُهُ إِلَّا قَائِلًا
«صَلُّوا»، بِنَارِهَا» می توان در هر شکل و هر کاری با ذات
قدس الهی ارتباط داشت و خداوند را به زبانی بدیده
تکلفی سخن گفت. در حکایت موسی (ع) و شبان که
مولانا (ره) زبانی ره رفتی چنانست به تصویر کشید
است، می بینیم که وقتی موسی (ع) از ادبیات شبان
ناراحت می شود و او را مواخذه می کند، برای تعالی
تندی به موسی (ع) تشر می زند و می گوید:

«وَأَمَّا أُولَىٰ مَوْسَىٰ از خدا/بند ما را ز م کردی
جدا/ تو دوی سر کردن آمدی / برای فصل کردی
مدی؟»

چگونه می‌توانیم برنامه‌ریزی روزانه خود را به گونه‌ای تنظیم کنیم که معنویت و خدامحوری، محور اصلی، آن باشد؟

یاد خدا را همیشه تاریخ مخصوصاً در این برهه از زمان ساحل ارامش است؛ ارامشی که همیشه گمشده انسان در زندگی مادی بوده است و هیچ جای دیگر این گمشده یافت نشود، چونکه در توفان روان همگین، خدا به نوح (ع) فرمود: «و قال ارکبوا فیسلم الله معراها و معسراها»، ما نیز باید بدانیم که در تمام مراحل زندگی آنچه به ما هیچ مانده است، این است که خداوند یگانه را به یاد داشته باشیم و از گناه کبیره و کسوف و تاریکی مادی و روحی دور شویم. یاد خداست که ما را در کوران حوادث آرام می کند و ما به رشد و تعالی می شود. اگر ما به یاد خداوند یگانه، خدای خدایان و خدایان دگرگونی به یاد نیاوریم و با اینند شوم، خدای خدایان دگرگونی به یاد نیاوریم و با اینند شوم.

از آستان پیر مغان سر چرا کشیم؟
دولت در آن سرا و گشایش در آن دراست

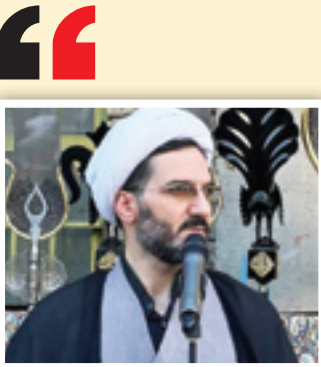
آنچه امروز شاهد آن هستیم در جایگزینی معنویت، آرامش‌های مجازی است که البته ما صرف‌دا آن را نمی‌بینیم بلکه مخالف بهر معنویت، بدون در نظر گرفتن معنویت هستیم. از منظر فلسفه علم فناوری‌های نوین صرفاً برای آرامش و آسایش تولید، کنسرش و پیشرفتی می‌کنند اما متأسفانه به یاد گفت این نگاه تک‌قطبی به مقوله آرامش است، زیرا در دنیای کنونی شاهد پیشرفت‌های شگرفی در ارتباطات و فناوری هستیم اما در حال خیال نازاری در عمق دنیای انسان بدون معنویت موج می‌زند. دنیای بدون معنویت امروز آنچه را که از انسان گرفت، حس آثار واقعی است. به یاد دارم برخی فیلسوفان غربی در آثار خود آورده‌اند، هر جاقانون هست، امنیت و آرامش است و هر جاحکیمت خدایر جرات، جنگ و خونریزی است و در جاحکیمت هاست، در حالی که می‌بینیم استواران آن حکومت‌هاست، در حالی که می‌بینیم سربازی را چپاول‌ها و غارت‌ها با لباس قانون بر مردم جهان تحمیل می‌شود، نسکتی ماشین آدم کشی صهیونیست منحوس با قانون آمریکایی - اروپایی تیشه به ریشه مردم مظلوم غزه زده است و اگر اخلاقمند را چپاشی بار به خابردین‌های غرب حاکم بود، هر چه چنین جاقانون استانی را می‌رخ می‌د.

آیامی شود گفت حضور خدا فقط محدود به عبادات رسمی مثل نماز و روزه است یا در تمام فعالیت‌های روزمره مثل کار، درس و تفریح هم می‌توانیم حضور خدا را درک کنیم؟

آموزه‌های قرآن به ما می‌آموزد که ارتباط با خدا منحصر در فریضه‌های معمول و متعارف نیست و می‌توان در هر حال و هر جایی با معبود بی‌همتا ارتباط

معنا و جهت روشنی می‌یابد.

چه چیزی جای خالی «معنویت» را در زندگی امروز برای افراد پر کرده و آیا موفق بوده است و افراد توانسته‌اند از آن آرامش کسب کنند؟



حجت الاسلام والمسلمین ضرابی، پژوهشگر و مدرس حوزه: آموزه‌های قرآن به ما می‌آموزد که اگر تباط یا خست در فریضه‌های معمول و متعارف نیست و می‌توان در هر حال و جایایی با معبود بی‌همتا ارتباط داشت، چنانکه خداوند سبحان در قرآن می‌فرماید: «وَجَالَ لِلْمُؤْمِنِينَ يُخَارُجُهُمْ مِنَ الظُّلُمَاتِ إِلَى النُّورِ» (الأنفال: ۲۴). بنابراین این است که هر شیء و هر کاری با ذات اقدس الهی ارتباط داشته و خدا

عبادت ما نیازی ندارد، بلکه ما به عبادت او نیازمندیم. قرآن هم تأکید می‌کند خدا بی‌نیاز است: «فَإِنَّ اللَّهَ غَنِيٌّ عَنِ الْعَالَمِينَ» و بنابر این وقتی خدا در برابر زندگی یابیم این دلیلش نداشتن آگاهی‌های مادی در برابر این ضرورت اساسی است. با افزایش فهم و شناخت، افراد تعالی‌پیدا می‌کنند که نماز و ارتباط با خدا را در زندگی خود اولویت دهند و از آثار مثبت آن بهره‌مند شوند.

چگونه می‌توانیم اولویت‌های زندگی را طوری تنظیم کنیم که خدا و معنویت در جایگاه اول باشند؟

برای اینکه خدا و معنویت جایگاه اول را در سبک زندگی پیدا کنند، باید ابتدا معرفت و آگاهی نسبت به اهمیت ارتباط روانانه با خدا، بویژه نماز، در جامعه افزایش یابد. این کار نیازمند عزم جدی درسگاه‌ها، فرهنگ‌ها، آموزشی، بویژه آموزش و پرورش است تا فرهنگ‌سازی مؤثر در این زمینه صورت بگیرد. تربیت نسل جوان باید بیشتر مبتنی بر عمل و رفتار باشد تا صرف گفتار، به‌مانطوری که در اسلام آمده است: «کُونُوا مِثْلَ نَارٍ يُبْغَرُ السُّنْبُكُ»، یعنی با رفتار و سبک زندگی

همزمان، جوانان را به ارتباط عمیق و آگاهانه با خدا دعوت کنیم تا تأثیر گذاری بیشتری مانند گارتر شود. یک نمونه فعال این موضوع، تجزیه‌ای است از فعالیت با جوانان در شمال غربی تهران که پایداری به نماز اول و ارتباط مستمر با خدا موجب شد یکی از آنها مسیر زندگی‌اش را بخوبی بسازد، وارد شده و با تلاش به درجه سرداری برسد. او که همراه با شهید سردار حاجی‌زاده بود، در جنگ تحمیلی مجروح و به قیض شهادت نائل آمد. این نمونه نشان می‌دهد وقتی خدا

زندگی مدرن، دنبال معنادر جاهای اشتباهی می‌گردد؛
 کلوپوزی، پتلی با توجهی‌های گزشتی روگرد.
 برای مثال، وقتی کسی تمام ازویش‌خبر یک
 ماشین بخشد، شب‌ها با خیال آن می‌خوابد، اما
 به محض خریدن، جادایشش از بین می‌رود و جای آن
 به محض جلدی می‌گیرد. این نشان می‌دهد مادیات
 نمی‌توانند انسان را آرامش پایدار رسانند. سبک
 زندگی امروز دچار فقدان معنا شده و همین خلأ
 معنوی، یکی از دلایل اصلی اضطراب‌ها، استرس‌ها و
 بیماری‌های روانی است. مردم برای جبران آن دوباره
 به مدرنیته پناه می‌برند، اما نمی‌دانند این مسیر، آنها
 از ارزا و معنا دور نتیجه از آرامش دورتری می‌کند.
 ترم ترس می‌کشد؛ به تعبیر اعرابی این ره که تو می‌روی
 به ترس نیست، است

چرا در شلوغی‌های زندگی، معمولاً اولین چیزی که فدا می‌شود، نماز و ارتباط با خداست؟ چه توصیه‌ای برای این داریم که «خدا در اولویت» بماند و البته چگونه؟

در زندگی پرهیاهو و شلوغ امروز، معمولاً اولین چیزی که قربانی می‌شود، نماز و ارتباط با خداست. علت اصلی این اتفاق، کمبود آگاهی درباره اهمیت نماز و خدا برای خود فردی است. نه‌بازی خدا، همانطور که ما به‌دانشات فردی ارایع می‌کنیم چنین می‌دانیم برای سلامتی و کیفیت زندگی مان مفید است، باید بدانیم که نماز و ارتباط با خدا نیز به ما سود می‌رساند. نماز تنها وظایفی برای خدا نیست، بلکه نیاز واقعی ما انسان‌هاست.

امیرالمؤمنین (ع) در نهج البلاغه فرموده‌اند: خدا به

حجت الاسلام والمسلمین ضرابی، پژوهشگر و مدرس حوزه و دانشگاه در گفت‌وگو با «جوان» می‌گوید: در زندگی پرهیاهو و شلوغ امروز، معمولاً اولین چیزی که قربانی می‌شود، نماز و ارتباط با خداست. علت اصلی این اتفاق، کمبود آگاهی درباره اهمیت نماز و یاد خدا برای خود فرد است، و نه یاد خدا. همانطور که ما به‌په‌داس فردی را رعایت می‌کنیم، چون می‌دانیم برای سلامتی و کیفیت زندگی‌مان مفید است، باید بدانیم که نماز و ارتباط با خدا نیز به ما سود می‌رساند. نماز تنها وظیفه‌ای برای خدا نیست، بلکه نیاز واقعی ما است. انسان، نسبت به وقت و کار باخودبیاض

این روزها به رغم پیشرفت، تکنولوژی و رفاه بیشتر، مردم و به خصوص جوانان دچار نوعی سردرگمی، اضطراب، بی‌قراری و بی‌هدف بودن هستند. امکانات بیشتر شده، اما آرامش کمتر شده است. چرا؟ چه چیزی در سبک

زندگی ما کیست؟

در نگاه دینی، انسان موجودی دوپذیی است؛ مادی و معنوی. بُعد مادی او زودگذر و فانی است، اما بُعد معنوی او مانند نثار و اصل وجود اوست. در قرآن نیز تأکید شده است که زندگی دنیا چیزی جز بازی و سرگرمی نیست و زندگی حقیقی در جای دیگری است. مشکل انسان امروز این است که تمام تمرکزش بر بُعد مادی قرار گرفته و بُعد معنوی را که منبع آرامش و رفاه است، فراموش کرده است. انسان ذاتاً معنواور است؛ پس چیزی فراتر از دارایی‌ها، اما، در سبک