

# آب پر تقال و سیب

درنگی در مفهوم «سبک زندگی»

وقتی می خواهیم چیزی بخریم، چگونه انتخاب می کنیم. وقتی به جایی می رویم، کاری می کنیم، حرفی می زنیم، نوع پوششی که بر می گزینیم ... هر یک از این کارها را چرا و چه طور انجام می دهیم؟ گزینه های دیگری که انتخاب آن ها نیز دست ماست، چرا کنار می روند؟

بر رفتارهای اتوماتیک است، آب پر تقال را بردارید و بنوشید. اما موقعی که شما به این فکر رسیدید که آب پر تقال و آب سیب دو گزینه اند با خاصیت ها و ویتامین های متفاوت و می توانم براساس نیازهایم انتخابشان کنم، این جاست که هوشیاری می تواند شما را متوجه نوع گزینه ها و انتخاب درست یک گزینه کند.

حال فکر می کنید مبنای سبک زندگی یک انسان مسلمان در حوزه زیست، رفت و آمد، نوع بازی، و هزار چیز دیگر را با خود دارد، از کجا باید بیاید؟ آشکار است، انسانی که به واقع معتقد به دین است، در هر کاری، گزینه ای را انتخاب می کند که دین به او می آموزد. در همه ای این موارد دستور العمل دینی اش را به کار می بندد.

**زیر تابلوی دین**  
فرق کسی که در چارچوب و زیر تابلوی دین دارد زندگی می کند، با کسی که به این مبنای اعتمانت است، همین است. این گونه زندگی، روح و هدفی می باید که در هیچ فرم و روش زندگی دیگری نیست. چنین شخصی، شادی ها، اخمهای شوختی ها، سستی ها و جدی بودن ها، همه برایش معنی جدیدی پیدا می کنند. خوردن و آشامیدن، و رفت و آمد، همه به شکل

واقعیت این است که وقتی فردی مرتب در معرض پیامی قرار گیرد، به احتمال زیاد به سبک زندگی آن پیام سبک زندگی اش را شناسایی و انتخاب می کند. البته این در معرض پیامها قرار گرفتن و تسلیم آنها شدن در جاهای مختلف مصادق دارد. تاثیر دوستی ها را نیز می توان در این رابطه ارزیابی کرد. این همان است که می گویند:

صحت صالح تو را صالح کند  
صحت طالح تو را طالح کند

(مولوی)  
و فرموده اند: «اگر با آدمهایی که فقط اهل دنیای محض باشند، زیاد نشست و برخاست کنید، بعد از مدتی همه چیز را زمینی و در حوزه زمین خواهید دید» امام علی (ع) امیزان الحکمه، جلد ۲ ص ۷۵۲

این جاست که مسئله ای انتخاب دوستان اهمیت ویژه ای می باید که گفته اند:

با ما هنشینی ماه شوی  
با دیگنشینی سیاه شوی

بگذریم و برگردیم به بحث. اما در سبک زندگی مبتنی بر هوشیاری، عنصر انتخاب به صورت جدی مطرح می شود. مثلاً اگر جلوی شما یک لیوان آب پر تقال و یک لیوان آب سیب بگذارند، ممکن است شما هر روز بر حسب عادت در زندگی تان که مبتنی

حاصل پرسیدن این پرسش ها و اندیشیدن در مورد آن ها، می تواند ما را به سوی مبنای روش و سبک زندگی راهنمایی کند. بسیاری از ما، غالباً بدون این که خبر داشته باشیم، سبکی از زندگی را برای خودمان در پیش گرفته ایم. اما وقتی قرار باشد آگاهانه سبکی را برای زندگی مان انتخاب کنیم، طبیعی است که باید برای اصول و فروع، و چارچوب و چگونگی آن وقت بگذاریم و درباره آن ها بیندیشیم.

البته اگر بخواهیم ببینیم چه چیزی سبک زندگی را شکل می دهد، باید بدانیم این مسئله با سه عنصر تشیدید می شود: عنصر اول شناخت است، عنصر دوم هیجان و احساس و عنصر سوم رفتار. پس ما اساساً دو نوع سبک زندگی داریم؛ یکی سبک زندگی مبتنی بر هوشیاری، و دیگری سبک زندگی اتوماتیک و بدون هوشیاری.

از نقطه نظر روان شناسی سبک زندگی بدون هوشیاری به سبک پیامهای متفاوتی شکل می گیرد که از زمان کودکی کم و بیش در معرض آن ها بوده ایم. مثلاً پیامها و آگهی های گوناگون تلویزیونی، روزنامه ها، اینترنت و... تصویری جدید از سبک زندگی را دائماً منتشر می کنند. خیلی ها هم که حواسشان نیست، به شدت تحت تأثیر قرار می گیرند.

نو و تازه‌ای اهمیت می‌یابند. چرا که اولین مشخصه سبک زندگی دینی آن است که فرد را از هستی‌های ملموس و محسوس فراتر می‌برد؛ یعنی به محض

این که سبک زندگی دینی را می‌پذیرید و براساس آن می‌خواهید حرکت و عمل کنید، هستی‌های دیگری فراتر از این هستی‌های ملموس برایتان معنی پیدا می‌کنند. مومن باور دارد که انسان است و برای منظور خاصی آفریده شده است. پیوسته تحت نظرات است و نگاههایی، اعمال و حرکات، حتی دل او را تحت نظر دارند و زندگی دیگری در پیش دارد. یعنی اعمال و نیات او همه ثبت می‌شوند و هر عملی، چه خوب و چه بد، پاداش و کیفر خاص خود را دارد.

با این نگاه و باور، به این می‌اندیشد که باید و نباید های رفتاری اش چیست و سبک زندگی مناسب کدام است؟ در این موقع است که همه چیز را به شکل تازه‌ای درک می‌کند. ارتباط با خانواده و با مردم، حتی شوکی کردن و تفریحات او نیز شکل دیگری می‌یابند و حدود و چگونگی خاص خود را دارند. در واقع، انسان مسلمان می‌کوشد، در چارچوب و ضابطه‌های دینی به همه‌ی امور زندگی بپردازد. آن هم در این وانفسای زندگی امروزی که متأسفانه خیلی از آدمها طریق دیگری خارج از ادیان را برای حیات خویش برگزیده‌اند. در این میان،



فکرمی کنید مبنی  
سبک زندگی یک  
انسان مسلمان  
در حوزه‌ی یک  
زندگی کامل که کار  
و تحصیل و تربیت،  
رفت و آمد، نوع  
بازی، و هزار چیز  
دیگر را با خود  
دارد، از کجا باید  
بیابد؟

می‌داند و به دین به عنوان جانشین ناپذیرترین عنصر می‌نگرد. او تسلیم حقیقت است و حقایق دینی را که از وحی سرچشمه می‌گیرد، با تمام وجود باور دارد. این است که آن‌ها را به عنوان دستورالعمل حرکت خویش برمی‌گریند.

پس سبک زندگی به عنوان مجموعه‌ی نیات و اعمال و رفتارها و نوع مناسبات اجتماعی و فرهنگی، از شیوه‌ی پوشش گرفته یا حتی نوع معماری و نیز شیوه‌ی گذران اوقات فراغت و برآورده کردن نیازهای تغذیه‌ای در مورد انسان مسلمان- شکل دینی به خود می‌گیرد.

#### منابع

۱. آینه‌ی سید مرتضی‌آینه‌ی جادو انتشارات برگ. ۱۳۷۰.
۲. مجله‌ی آیه. شماره‌ی اردیبهشت ۱۳۸۹. گفت و گو با دکتر محسن فاطمی.

بعضی‌ها  
که به خیال  
خودشان  
می‌خواهند  
مدرن زندگی کنند، احکام عملی زندگی خود را نه از دین که به قول خودشان، از علوم روز می‌گیرند. این در حالی است که دانشمندان علوم جدید، خود به نظریانشان با چشم تردید می‌نگرند و هر روز در کار ردن نظریات قبلی خویش و ارائه‌ی نظریات جدیدند.  
به راستی احکامی این چنین که ابطال‌پذیری لازمه‌ی ذاتی آن‌هاست. چه طور ممکن است قادر باشند، طریق حقیقی زندگی انسان را به او نشان دهند.

اما مومن در عین این که به علم باور دارد، کاستی‌ها و نقص‌های آن را نیز