

سبک زندگی
توجه به ریز رفتارهای مهم

مصطفی مولوی

انتشارات مناره



انتشارات مناره
MENAR PUBLICATIONS

سرشناسه: مولوی، مصطفی، ۱۳۷۳

عنوان و نام پدیدآور: سبک زندگی: توجه به ریز رفتارهای مهم / مصطفی مولوی

مشخصات نشر: تهران: انتشارات مناره، ۱۳۹۵

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۶۳۰۳-۵-۶

رده بندی دیویی: ۲۹۷/۷۲

رده بندی کنگره: د ۱۳۹۵ س ۲ م ۸ / BP۲۸۵

شابک کتابشناس ملی: ۳۳۱۵۶۰۳

عنوان: سبک زندگی؛ توجه به ریز رفتارهای مهم

مؤلف: مصطفی مولوی

ناشر: انتشارات مناره

تاریخ نشر: ۱۳۹۵

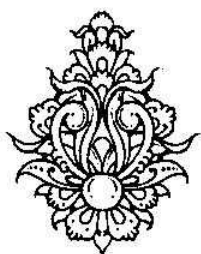
نوبت چاپ: اول

شمارگان: ۵۰۰

قیمت: ۱۰۰۰۰۰ ریال

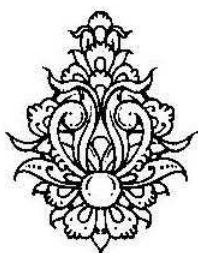
نشانی: تهران، خیابان دکتر قریب، بعد از تقاطع نصرت،

پلاک ۲۵، واحد ۴ تلفن: ۰۲۱-۶۶۹۴۹۶۶۳



فهرست

۷	فهرست
۹	مقدمه
۱۲	مربیان
۱۷	عیب پوشی
۲۱	زیبایی کم
۲۵	یتیم نوازی (دست و پیرات)
۲۹	راستگویی
۳۵	گذشت
۴۱	آرامش، خودباروی و زندگی در اظه
۴۷	رخنه‌ی اقتصاد در زندگی
۵۳	دور هم بودن
۵۹	گفتگو
۶۵	حرف اول و آخر!
۶۷	مراقبه، محاسبه
۷۳	دستگیره‌ها
۸۳	منابع



مقدمه:

می‌خواهیم از «سبک زندگی ایرانی-اسلامی» بگوییم، سبکی که به اعتقاد یک، مناسب ترین و سادۀ ای دارد: "سبک زندگی یعنی روش زندگی مومنانه". زندگی‌ای، که در همه‌ی عرصه‌ها بر حول محور دین حرکت کند. در این روش، هر که نگاه و عمل جاهلانه در برخی از روش‌های زندگی نمود دارد، متأسفانه بخشی از رفتارهای فردی و اجتماعی ما از روی جاهلیت و شبیه به رفتارهای اهالی سرزمین‌های گذشته، مانند قبیله قریش قبل از اسلام است. سبک زندگی ایرانی-اسلامی، این مناسب است که قطار زندگی ما بر ریل تعلیم انسان‌ساز الهی حرکت نماید. اگر این قطار از ریل خارج شود، زندگی جاهلی نمود پیدا می‌کند و خود را نمایان می‌سازد. حال در برخی از موارد ریز، قطار زندگی از ریل خود خارج شده است. روش زندگی کنونی که در حال سیری کردن آن هستیم ایرادهایی دارد که باید به این ایرادهای کوچک را برطرف کنیم. نگاه باید روی ریز رفتارها و عادات و عادات برود نه سبک زندگی به معنای کلی، چرا که این خرده رفتارهاست که روش زندگی ما را در بر گرفته است و به قدری کم، از مدار زندگی مومنانه خارج شده است. این ریز رفتارها همه دست به دست یکدیگر داده‌اند پیش به سوی پیشرفت و نمایان ساختن زندگی جاهلی در حال حرکتند. اگر احساس می‌کنیم دچار بحران در سبک زندگی شده ایم، باید روی همین ریز رفتارها دست بگذاریم.

سبک و روش را باید آموخت. سبک و روشی که معنای ساده ای دارد. به سیر زندگی و نوع رفتارهای یک فرد که در طول چندین سال در او نهادینه

گشته، سبک و روش او می گویند. برای توضیح باید گفت هر نقاش و هر هنرمندی روش خاص خودش را دارد و به یک شیوه، کارهای هنری خود را تنظیم می کند؛ و افراد آن نوع هنری را که فرد نقاش در تصویرهای مختلف خود به کار بسته، سبک هنری آن فرد می گویند. یا مثلاً از نوع نوشتاری یک نویسنده به عنوان سبک قلم زنی او سخن به میان می آورند. در زندگی یک مرد مسلمان، به آن شیوه‌ی زندگی که او در حال گذر حیات خود است، و رفتارهای خود را بر اساس آن شیوه تنظیم می کند، سبک و روش زندگی گفته می شود.

پس واضح است همان طور که گفته شد، در نوع رفتارهای خود، کمی از مدار دین خارج نشده ایم. رفتارهایی که بسیار کوچک اند و در تلاطم بسیار زندگی، به طور معمول مراد از آن غافل هستند. در زندگی اقشار مختلف جامعه خرده رفتاری نادرست بسیار دیده می شود. رفتارهایی که همه به آن‌ها عادت کرده و چندان در نظر جلوه مهمی ندارند و به معنای واقعی چند زمانی است که این رفتارها را بسیاری افراد رسوخ کرده و ثابت گشته اند. برای حل این مشکل جز نگاه به ممین خرده رفتارها و همین عادت‌های ریز، درمانی نداریم.

اگر سبک زندگی را بنایی عظیم فرض کنیم، ریز رفتارها، حکم آجرهایی را دارند که زندگی ما بر اساس آن‌ها تنظیم شده است. بنای عظیم اگر گوشه‌ای از آن آسیب ببیند و مورد توجه واقع نشود، به تدریج به کس ساختمان آسیب وارد می کند و خرده آسیبی، خود را خیلی بزرگ نشان خواهد داد. در سبک زندگی هم همین طور، روش زندگی ما آجرهایی دارد که آسیب دیده است و باید آجرهایش را دانه دانه اصلاح کنیم و با اصلاح تک تک رفتارها می توانیم بنای عظیم زندگی را احیاء نماییم و رفتارهای غلط خود را از بین ببریم و هر چه در توان هست برای نزدیکی به آیین زندگی مومنانه، به کار بندیم.

در آخر به صورت کلید واژه چند مورد از این رفتارها را بر می‌شماریم و توضیحاتی را به صورت کوتاه بیان می‌کنیم. رفتارهایی که چندان به نظر نمی‌آید و عادت به عمل آنها کرده‌ایم. هر چه زودتر باید در پی جستجوی این عادات غلط در زندگی باشیم و پس از دریافتن، عادت شکنی خود را آغاز کنیم.

www.ketab.ir