بهتر است در ایام محرم به چند پیام در این زمینه توجه کنیم

محرم آمد...

■ **ابراهیم اخوی**
روانشناس و مدیر مرکز مشاوره مأوا

محرم و چند پیام:

۱. بیش از هر زمان دیگری به نجات‌بخشی امام حسین علیه‌السلام نیازمندیم. در سخنان اهل بیت(ع) آمده است که همه ما کشتی نجات مردم هستیم ولی کشتی امام حسین(ع) از بقیه سریع‌تر است. توسل به سالار شهیدان، نیازی است که در تک تک پیروان حضرتش قرن‌هاست وجود دارد و هیچ عاملی نمی‌تواند آن را به سوی خاموشی ببرد. شگردهای گوناگونی برای فراموش کردن نام و یاد حضرتش در طول تاریخ به کار بسته شده ولی هیچ یک نتیجه‌ای غیر از شکست نداشته است. امسال نیز آزمون ارادت به سیدالشهداء با محدودیت‌هایی که از نظر بهداشتی وجود دارد، پابرجاست. عاشقان امام حسین(ع)، عاقلانی هستند که با حفظ ارادت و محبت به حضرتش، دستورالعمل‌های منطقی زیستن و سالم ماندن را نیز رعایت خواهند کرد. به تعبیر بزرگان، حضرت یارانی عاقل می‌خواهد که نام و یاد او را در سراسر دنیا زنده کنند نه شوریدگانی که بهانه دست دشمنان اهل بیت دهند و به انسان‌هایی غیرمنطقی و خطرساز برای خود و دیگران تبدیل شوند.

۲. هر خانه می تواند یک حسینیه باشد. کار دشواری نیست. می‌توان بخشی از زمان با هم بودن را به گفت‌وگو درباره تاریخ عاشورا گذراند، برای بچه‌های قصه‌های عاشورایی گفت، بخشی از رسانه خانگی را با نام و یاد حضرتش پر کرد و نشانه‌هایی از همراهی با امام را در خانه داشت. اکنون که محدودیت حضور داریم، می‌توانیم چراغ یاد امام حسین(ع) را در خانه‌های خود روشن نگه داریم و حتی فرصتی برای مطالعه در این‌باره اختصاص دهیم. می‌توانیم سر در خانه‌های خود ببرق و نشانی بگذاریم که این خانه، خانه اوست؛ پر از مهر و امید به حضرتش. در کتابخانه منزل، داخل رایانه خانه و گوشی‌های همراه، نشانی از همراهی با حضرتش را بر جا گذاریم که پیام ارادت همچنان باقی است را به همه اهالی منزل برساند.

۳. دست به جیب شویم. مثل هر سال به عشق ارباب، خرجی بدهیم و در راه حضرتش درآمدهای خود را پربرکت سازیم. با اختصاص بخشی از درآمدهایی که به برکت وجود حضرت‌شان در زندگی ما آمده، روزی پاکیزه را بخواهیم و نسلی که همه عشق به خوبان را در وجوشان روشن نگه می‌دارند. هر چند که برای اطعام به راحتی سال‌های قبل نیستیم، ولی می‌توان با هزینه کردن در طرح‌های همدلانه و نیز تهیه لوازم بهداشتی مورد نیاز شرکت کنندگان در مراسم، این ارادت را ثابت کرد. حتی می‌توان نذرهای فرهنگی راه انداخت، کتاب خرید و پخش کرد یا در حوزه فناوری، کارهای حسینی زیادی انجام داد. هر کس می‌تواند با هر توان، پیامی از همراهی را برای حضرت عشق ارسال کند.

۴. تعصب را کنار بگذاریم. ممکن است سال‌ها به روش خاصی از عزاداری عادت کرده‌ایم. اکنون که شرایط اقتضای انجام آن را ندارد، با پیروی عاقلانه، عاشق بودن‌مان را مدیریت کنیم و به همه ثابت کنیم ما پرورش‌یافتگان مکتب حسینی هستیم. ما شور و شعور را با هم جمع می‌کنیم و زندگی حسینی را سرشار از عقلانیت در کنار معنویت می‌دانیم. تعصب برای افرادی است که جهل خود را با چاشنی لجبازی همراه می‌کنند و از پذیرش واقعیت‌ها هراس دارند. وقتی تمام بزرگان دین ما را به رعایت شرایط فعلی توصیه کرده‌اند، دلیلی بر کاربست تعصب وجود ندارد.

توسل به سالار شهیدان، نیازی است که در تک تک پیروان حضرتش قرن هاست وجود دارد و هیچ عاملی نمی تواند آن را به سوی خاموشی ببرد. شگردهای گوناگونی برای فراموش کردن نام و یاد حضرتش در طول تاریخ به کار بسته شده ولی هیچ یک نتیجه‌ای غیر از شکست نداشته است. امسال نیز آزمون ارادت به سیدالشهداء با محدودیت‌هایی که از نظر بهداشتی وجود دارد، پابرجاست

۵. سخاوت آقا و کریم بودنش باعث می‌شود هر خدمتی از ما را پذیرا باشد. نگران نباشید. اگر سال‌ها پای دیگ نذری بوده‌اید و اکنون فقط مامور توزیع غذای خشک و آماده‌اید، گمان نکنید که محروم مانده‌اید و بی‌توفیق. اهل بیت به نیت‌های ما می‌نگرند نه فقط یک رفتاری که به آن عادت کرده‌ایم. شما چه مدیر یک هیئت بزرگ باشید و چه خادمی که کفش‌های سوگواران را ردیف می‌کند، وقتی نیتی حسینی داشته باشید، در دستگاه امام حسین(ع) هستید و خدمتگزار آستان حضرتش. یادمان باشد هر گام و هر قدم می‌تواند ما را به آستان حضرتش نزدیک کند و کوچکی و بزرگی آن قدم‌ها تعیین‌کننده نیست بلکه چگونگی انجام و انگیزه‌های متعالی است که ماندگارش می‌کند و مورد قبولش می‌کند.

۶. اشک را دریابیم. گریه برای سالار شهیدان، راهی است به سوی آرامشی عمیق و شناختی کامل از خود، خوبی‌ها و خوبان. اشک را دریابیم و محرم را خلوتی داشته باشیم با خویشتن. خلوتی با امام حسین (ع) و یارانش. در مظلومیت حضرتش تامل کنیم و ارتباط قلبی و روحی خود را از بودن در کنار حضرتش ایجاد کنیم. روضه‌هایی که بارها شنیده‌ایم را با خود مرور کنیم، از محتوای شبکه‌های اجتماعی مخصوص مداحان و نوحه سرایان بهره مند شویم، کرامات امام را مطالعه کنیم و کتاب بودن خود با امام را از کودکی تا اکنون ورق بزنیم.

۷. زیارتی متفاوت داشته باشیم. بهترین نسخه ارتباط رسمی ما با امام‌مان، زیارت عاشوراست. می‌توانیم امسال را با خواندن هر روزه زیارت عاشورا، رونق دهیم. اگر این برنامه را سال‌های قبل داشته‌اید، نسخه ارتقایی آن در محرم امسال می‌تواند خواندن کامل این زیارت با تکرار صدباره فرازهای پایانی‌اش باشد. با این کار که سفارش بسیاری از بزرگان دین است، خود را در قلعه مهر و امن امام حسین (ع) جای داده‌ایم و رحمت دوچندان الهی را از آن خود کرده‌ایم.

۸. عاشق بمانیم. تکرار زندگی و سر و کار داشتن با دنیای فناوری و نیز نسخه‌های غیربومی از سبک زندگی پیشنهادی دیگران، گاهی سبب می‌شود که رنگ و بوی ارادت‌مان کاهش یابد. ما با تمام وجودمان در درگاه خداوند محتاجیم و برای بهره‌وری از توجه ویژه‌اش، دست نیاز به سوی واسطه‌هایی چون حضرت ارباب دراز می‌کنیم. یقین کنیم مسائل زیادی از زندگی ما تنها با فکر و مشورت حل نخواهند شد بلکه بارش نگاه خوبان است که می‌تواند راهی سریع برای حل مسائل با نتایجی درخشان را همراه خود داشته باشد. ما به او محتاجیم و او به ما مشتاق. این فرصت را دریابیم و از بودن‌مان با بهترین‌ها لذت ببریم.

۹. حواس ما به الگوها باشد. یاد کردن از قهرمانان کربلا، صرفا تکرار یک حادثه تاریخی نیست بلکه مرور نقشه‌ای برای یک زندگی سربلند و شکوهمندانه است. این که وظایف‌مان را در هر زمانی بشناسیم، دنبال انجام آن باشیم، از بی‌تفاوتی اجتماعی دور شویم، زیر بار ستم نرویم، در دو راهی‌های زندگی، بهترین انتخاب‌ها را داشته باشیم و به مدد الهی، بار خوب زیستن را تا نهایت پیش ببریم که ماندگاری در نیک‌نامی و درستکاری است. وقتی فقط یک بار فرصت زیستن داریم، چه طرحی بهتر از نقشه راه حسینی برای خوب زیستن و برای همیشه ماندن.

۱۰. آماده پاسخگویی باشیم. وقتی هنگامه‌ای متفاوت از روزهای عادی زندگی برمی‌خیزد، کودکان منزل با سوالات زیادی روبرو خواهند شد. از ساده‌ترین سوالات که درباره رنگ پوشش ماست تا فلسفه مبارزه امام حسین(ع) به زبان خودشان. برای شکل‌دهی به تفکر عاشورایی فرزندان خود آماده باشیم و فرصت محرم را ارج نهیم برای بارگذاری این تفکر ارزشمند. سوالات‌شان را جدی بگیریم، جواب درست آن را جستجو کنیم و مهم‌تر اینکه به خرانه لغات‌شان برای فهم واژگانی که در جواب به کار می‌بندیم، آشنا باشیم.

۱۱. متفاوت باشیم. روزهای محرم را از بودن در کنار خانواده به روزهایی آرام‌تر از همیشه و پرمهرتر از هر زمان تبدیل کنیم. فرزندان را از نعمت یاد و نام حضرتش، با سفره‌های پربرکت روبرو کنیم و با تنوعی که در برنامه‌های زندگی‌مان خواهیم داشت، محرم را خوشایندسازی کنیم. یادمان باشد هر گامی که در این راه به درستی بر داریم، یک سرمایه‌گذاری معنوی برای تربیت به سبک حسینی برداشته‌ایم. حضور در مجالس حسینی را مناسب با آنچه کارشناسان توصیه کرده‌اند همراه کنیم تا فرزندان از ما قانون‌پذیری و احترام به نظر دیگران را بیاموزند.

۱۲. زندگی کنیم. حتی بهتر از همیشه؛ چون چراغ دل‌مان از نور امام و یاران ایشان، روشنایی تازه‌ای گرفته است. زندگی کنیم پر از روحیه و نشاط. پر از حوصله و تحمل. زندگی کنیم دل خوش به اینکه در مشکلات تنها نیستیم و نام و خاطر امامان ما همچون پدرانی مهربان در زندگی‌مان جاری نیست. ما ملت امام حسینیم با همه برکت‌هایش. خودمان را از سفره زیبای حضرتش برخوردار کنیم، با او باشیم و روزهای محرم خود را به خوبی هر چه تمام‌تر بگذرانیم با توشه‌اندوزی فراوان.■

پیشنهادهای بارانی

با خوبان باش!

سامان اولین روزی که با امیررضا روبرو شد، حس عجیبی داشت. گویا تفاوت‌های زیادی با هم داشتند. لباس امیررضا، نوع حرف زدنش، احترامی که برای دیگران می‌گذاشت و همه آنچه که سامان در خود نمی‌دید، باعث شگفتی شده بود. این آشنایی با تمام تفاوت‌هایش، برای سامان جالب و دوست‌داشتنی بود. آنچه که در دل سامان می‌گذشت، نوعی احساس راحتی نسبت به امیررضا بود به همراه یک سوال: «من هم می‌توانم مثل او باشم؟». جواب این سوال در زمان مخفی شده بود و پس از مدتی، همنشینی سامان با امیررضا، پاسخ این سوال را داده بود. حالا این دو مثل هم شده‌اند: دو دانش‌آموز موفق با رفتاری همراه با متانت و وقار.

حکایت دوستی‌های ما

داستان‌وار به بالا، حکایت دوستی‌های ماست. هر کدام به اندازه سن خود، تجربه‌هایی از این نوع داریم. عده‌ای قوی و محکم و با اعتماد به نفس بالا، از خود و عقایدشان دفاع می‌کنند، به همین دلیل موفق می‌شوند که در ارتباط با دیگران بیشتر تاثیر بگذارند و کمتر رنگ بگیرند. عده‌ای دیگر، همراه با رنگ‌های اطراف خود، رنگ‌شان تغییر می‌کند و دستخوش آن می‌شوند. این گروه، سختی‌های بیشتری را تجربه می‌کنند و خطرهای بیشتری تهدیدشان می‌کند. هر دو گروه در یک قانون با هم مشترکند: «همنشینی و دوستی، تاثیرگذار است». فقط درجه اثرگذاری یا تاثیرپذیری آن متفاوت است.

پیشنهاد خدا

خداوند که از تمام خصوصیات ما باخبر است، دستورها و پیشنهادهایی در این زمینه دارد تا قبل از دچار شدن به مشکلات همنشینی، عاقلانه سراغ پیشگیری برویم. یکی از پیشنهادهای خداوند در قرآن، سفارش به همنشینی با خوبان است. خداوند از ما خواسته که با انسان‌های خوب مثل راستگویان باشیم. همچنین از ما خواسته تا انسان‌های کامل را در زندگی خود الگو قرار دهیم و مثل آنها زندگی کنیم تا از آسیب‌ها در امان باشیم و درهای موفقیت را روی خودمان باز کنیم. این پیشنهاد خداوند، تضمینی برای رسیدن به اهداف بلند است. این پیشنهاد خداوند را در آیه ۱۱۹ سوره توبه چنین آمده است: «یا أَیُّهَا الَّذینَ آمَنُوا اتَّقُوا اللهَ وَ کُونُوا مَعَ الصَّادِقینَ؛ ای کسانی که ایمان آورده‌اید، از بدی‌ها فاصله بگیرید و با خوبان و راستگویان باشید».

کاش با فلانی رفیق نمی‌شدم!

رفاقت با دوستان بی‌هدف، اگر چه ممکن است برای ما جذاب‌تر و سرگرم‌کننده‌تر باشد، ولی باعث سردرگمی

ما شده و ما را از هدف‌های خوبی که داریم، به صورت کاملا نامحسوس دور می‌کند. هیچ فکر می‌کنید که ممکن است رفاقت‌های غیراستاندارد امروز، باعث خودخوری و سرزنش فردای ما باشد. اگر از انسان‌های بااستعدادی که نتوانستند از توانایی‌های خود به خوبی استفاده کنند، بپرسید شاید بتوانید به یکی از دلایل و اسرار آن پی ببرید: امان از رفیق بد! همنشین بد، هم ما را نسبت به انسان‌های خوب، بی‌رغبت و بدبین می‌کند و هم تأسف ما را از نرسیدن به آرزوها و اهداف‌مان را باعث می‌شود. در نمونه‌ای از آن، خداوند از کسانی یاد می‌کند که در روز قیامت به خاطر دوست نشدن با پیامبر(ص) به شدت پشیمان هستند. این افراد کسانی هستند که همنشینی‌شان با انسان‌های بد، سبب دور شدن آنها از خوبانی چون پیامبر خدا شده است. در آیات ۲۷ تا ۲۹ سوره فرقان، داستان این آدم‌ها چنین بازگو شده است: « روزی که ستمگر دست‌های خویش بگزد و گوید: ای کاش طریقه پیغمبر را پیش گرفته بودم. وای بر من، کاش فلانی را به دوستی نگرفته بودم. او مرا از قرآن گمراه کرد و شیطان مایه خذلان آدمی است». پیام دیگر آیه این است که همنشین بد، تله شیطان برای منحرف کردن ما و ورشکستگی همه جانبه ماست.

سنخیت، رمز رفاقت

ضرب‌المثل «کبوتر با کبوتر، باز با باز» را همه ما شنیده‌ایم. این جمله، معنای تیتر بالاست. زمانی ما می‌توانیم با خوبان دوست شویم که زمینه آن را آماده کرده باشیم. ورود به دنیای خوبان، نیازمند فراهم کردن پاره‌ای از خوبی‌هاست و بدون آن، رفاقت واقعی اتفاق نمی‌افتد. این زمینه‌سازی هم لطفی به خودمان است، چون باعث می‌شود اشکالات خودمان را به تدریج از بین ببریم. شما برای پذیرایی از یک آدم مهم، اول اتاق خودتان را تمیز می‌کنید، بعد به خودتان می‌رسید و سپس تلاش می‌کنید در بهترین ظرف‌ها از او پذیرایی کنید. در دنیای همنشینی با خوبان هم، این جریان وجود دارد. برای دوستی با خوبان، باید خوب بود و سرمایه اولیه بودن با آنها را داشت. با این سرمایه، بیشتری بهره را از همنشینی با انسان‌های بزرگ می‌بریم و روزی خودمان یکی از آنان خواهیم شد.■

آموزه‌های زندگی

روزهای سخت

همه ما روزهایی را به یاد داریم که در آن خودمان را راضی کردیم تا تمام کردن یک کار مقاومت کنیم. مثل روز اولی که روزه گرفتن را تجربه کردیم؛ روزی که تردید داشتیم می‌توانیم تا افطار صبر کنیم یا گرسنگی و تشنگی ما را آنقدر وسوسه می‌کنند که روزه را ناتمام بگذاریم. وقتی این روز با تمام سختی‌هایش تمام شد، چه احساسی داشتید؟ آرامش، قدرت و اعتماد به توانایی خود؟

می‌دانیم که شروع کافی نیست. برای رسیدن به هدف باید آن را دنبال کنیم تا به نتایج دلخواه خود برسیم. زمانی که کاری رها می‌شود، مرتب از ذهن ما انرژی دریافت می‌کند و به مرور سبب خستگی ذهنی ما می‌شود. همچنین نیمه‌کاره رها کردن برنامه‌ها در ما احساس ناتوانی و شکست را رقم می‌زند. بخشی از استرس و فشار روانی ما هم ممکن است در اثر کارهای ناقصی باشند که به صورت فایل‌های باز در صفحه ذهن ما مانور می‌دهند. پایان موفق یک کار و بستن یک پرونده آرامش فراوانی را به ما تقدیم می‌کند. در کارهای معنوی هم حکایت چنین است. ایمان پله اول است و راه زیادی تا مقصد باقی مانده است. قدم‌های بعدی انجام رفتارهایی است که ایمان ما را افزایش می‌دهد و گام دیگر استقامت و پایداری در این راه است.

پایداری و همراهی فرشتگان

خداوند برای کسانی که در راه حفظ ایمان خود پایداری می‌کنند، جوایز معنوی بسیار ارزشمندی در نظر گرفته است. یکی از این جوایز، همراهی فرشتگان با آنهاست. جایزه دیگر بشارت‌های تضمین شده است که عبارتند از اینکه دیگر ترس، نگرانی و ناراحتی سراغشان نمی‌رود. مژده دیگر خداوند، پاداش نهایی افراد پایدار و مقاوم است: بهشت مال شماست. این خبرهای خوب را در آیه زیر می‌توانید مطالعه کنید و درباره‌اش فکر کنید: «إِنَّ الَّذینَ قالُوا رَبُّنَا اللهُ ثُمَّ اسْتَقامُوا تَتَنَزَّلُ عَلَیْهِمُ الْمَلائِکَةُ أَلاَّ تَخافُوا وَلا تَحْزَنُوا وَأَبْشِرُوا بِالْجَنَّةِ الَّتی کُنْتُمْ تُوعَدُونَ» همچنین آیه ۱۳ سوره احقاف هم این مژده الهی را تکرار می‌کند و به تمام کسانی که سر حرف خود پایداری کردند و خدا را بر همه چیز ترجیح دادند، وعده آرامش و امنیت می‌دهد.

پایداری، کلید روزی

تشنگی مسافران و تلاش‌گران راه خدا با آب گوارایی که خداوند به آنها می‌نوشاند برطرف می‌شود. گویا همه آماده گفتن خسته نباشید به کسانی هستند که در مسیر درست زندگی پایداری کردند و هیچ یک از موانع نتوانست آنها را از ادامه راه باز دارد. مسافران شهر ایمان با تمام تابلوهای فرعی که آنها را به جاده‌های خاکی و انحرافی می‌کشاند، مبارزه می‌کنند و آب گوارایی که خداوند در کام‌شان می‌ریزد را با هیچ سرابی معامله نمی‌کنند. خداوند به کسانی که در مسیر درست حرکت می‌کنند، وعده روزی فراوان می‌دهد و آنها را در این مسیر یاری می‌نماید. به این آیه امیدبخش توجه کنید: « وَ أَنْ لَوِ اسْتَقامُوا عَلَی الطَّریقَةِ لَأَسْقَیْناهُمْ ماءً غَدَقاً؛ ؛ اگر در راه تسلیم خدا بودن، پایداری کنند، ما آبی فراوان در اختیارشان می‌گذاشتیم (و نعمت‌های زیادی روزی آنها می‌کردیم)».

پایداری همگانی

گاهی لازم می‌شود به تنهایی پای کار باشیم و با تمام وجود از اعتقادات خودمان دفاع کنیم. گاهی هم دستور خدا بر مقاومت همگانی است. در برخی از شرایط خداوند از نماینده و پیامبر خود استقامت همگانی را تقاضا کرده است. خداوند در آیه‌ای به پیامبر اسلام(ص) چنین فرمان داده است: « فَاسْتَقِمْ کَما أُمِرْتَ وَ مَنْ تابَ مَعَکَ؛ خودت همانگونه که دستور یافتی و کسانی که توبه کردند و تو را همراهی نمودند، پایداری کنید». این کار بسیار دشوار است زیرا همراه کردن دیگران در یک هدف مشترک به راحتی امکان‌پذیر نیست.

مقاومت تا پیروزی

اگر برای چند سال آینده خود برنامه و هدفی تعیین نکرده‌اید، از همین الان اقدام کنید. وقتی برنامه بلندمدتی نداشته باشید، روزها و زمان خود را بیهوده سپری می‌کنید، اما وقتی که هدف مهم در زندگی داشته باشید، تمام توان خود را برای رسیدن به آن به کار می‌گیرد. مثلا اگر می‌خواهید در یکی از رشته‌ها به مدرک دکتری آن برسید، روزهای خود را به خوبی مدیریت می‌کنید، اطلاعات خود را درباره آن رشته تحصیلی بالا می‌برید و با کسانی که توانستند به این هدف مهم برسند، مشورت می‌کنید.

اما گام مهم بعدی را هم به خاطر داشته باشید. پس از برنامه‌ریزی و هدف‌گذاری نوبت به اجرای برنامه می‌رسد. ممکن است در طول این مسیر به موانع زیادی برخورد کنید. آنجا از فرمول «پایداری» کمک بگیرید. وقتی هدف را درست تعیین کرده باشید، تحمل سختی‌های آن هم شیرین و لذت‌بخش می‌شود. تا رسیدن به هدف، مقاومت کنید و هر کجا خسته شدید، نتیجه دلخواهی که از این مسیر دشوار به دست می‌آورید را در ذهن خود مرور کنید. یاد روزی بیافتید که به عنوان یک دانشمند پرآوازه، پزشک موفق، یک قهرمان ورزشی یا هنرمند برجسته از شما یاد می‌شود.■