

من نماز را دوست دارم...



ابراهیم اخوی
رول‌شناس و مدیر مرکز مشاوره ماوا

اشاره: سال‌هاست که در محافل امام حسین(ع) می‌شنویم حضرت از دشمن یک شب فرصت خواست تا در آن به عبادت بپردازد و این جمله زیبا را ماندگار کرد: من نماز را دوست دارم. با تاملی کوتاه در این جمله زیبا، به نکته‌های نابی می‌رسیم که می‌تواند راهگشای ما در خودسازی و فرزندپروری باشد. اینکه خودمان اهل نماز باشیم، یک افتخار در دنیای بندگی است ولی بالاتر از آن دعوت دیگران به چنین رفتار ارزشمند است. در آموزه‌های دینی هم بر خواندن نماز تاکید شده و هم به برپاداشتن نماز سفارش شده است.

۱ حساب شده حرکت کنیم

برای دعوت به نماز باید هوشمندانه برخورد کرد و از فرصت‌ها به خوبی بهره‌مند شد. عصری که در آن زندگی می‌کنیم، عصر دشواری انتخاب است. به دلیل دسترسی جامعه به اطلاعات فراوان و کم‌توانی در تحلیل صحیح آنها، سردرگمی در گزینش‌گری به شکل فزاینده‌ای قابل مشاهده است. این سردرگمی در ابعاد گوناگون خود را نشان داده است. ساحت دینداری و گزینش رفتارهای دینی نیز از این قانون جدا نیست. از سویی، باورهای فطری انسان‌ها را به سمت خدا می‌کشاند و از دیگر سوی، رنگارنگی نقشه‌های شیطانی مانع بزرگی برای تبلور این مهم است.

در نگاهی دقیق‌تر، شاید عنصر راحت‌طلبی و تن‌پروری را بتوان به اهالی عصر رسانه‌ها افزود. زمانی که همه‌جمله‌های فریبی رسانه‌های انسان امروزی را به سوی بی‌تفاوتی نسبت به زمان و توان خویش و در نتیجه خودفراموشی سوق می‌دهد، موجی از کسالت و بی‌حالی در نمایش توانایی‌های والا جلوه‌گر می‌شود. در چنین فضای روانی حاکمی، انتخاب رفتارهای دینی و انجام مناسکی که سبک زندگی متعالی ایمانی را رقم می‌زند، کار ساده‌ای نیست. در قدمی دیگر، اگر بخواهیم این موانع را در نوع‌ابدان جامعه - یعنی نسل جدیدی که هنوز طعم ناب ایمان و رفتارهای معنوی را نچشیده، دچار لذت‌های دیگر شده‌اند - بررسی کنیم، آنگاه با ظرافت کار و پیچیدگی دعوت به رفتار نماز به شکلی دقیق‌تر و بااسته‌تر آشنا خواهیم شد.

۲ پایه‌های نماز را ایجاد کنیم

نماز یک رفتار است و هر رفتاری برای پدیدآیی نیازمند عبور سالم از صافی شناخت و احساس دارد. رفتارهای ما زمانی شکل می‌گیرند که فرمان آن را پذیرفته و احساس خوشایندی از انجام آن در روان ما نقش بسته باشند. اگر قرار باشد رفتاری بدون پذیرش منطق آن شکل بگیرد، دوامی نخواهد داشت.

همچنین زمانی که احساس مطلوبی از یک کار در جان انسان پدید نیامده باشد، باز اثر بخشی و تداوم آن رفتار را نمی‌توان تضمین کرد. در جامعه با افراد مختلفی روبرو هستیم که سرنوشت مذهبی متفاوتی داشته و زمینه‌ها و تجربه‌های تلخ و شیرینی دارند که محصول فرایندی است که در این مسیر پیموده‌اند. انتقال فرهنگ نماز، نیازمند تخصص و هوشمندی است. والدین و همه کسانی که عهده‌دار انتقال فرهنگ نماز به نسل نو هستند، لازم است با ظرافت‌های فکری، عاطفی و رفتاری مخاطبان خود آشنا بوده و بر اساس نیازها و ویژگی‌های هر دوره سنی، اقدام کنند.

۳ شرایط واقعی را درک کنیم

در دنیای کنونی، مانند همانند غرفه‌داری در یک نمایشگاه بزرگیم که تنها در صورت داشتن مهارت جذب و قدرت انتقال مطلوب محصولات خویش، می‌توانیم به دعوت بهینه بیاندیشیم، وگرنه در این رقابت بازنده خواهیم بود. هدف در دعوت به نماز این است که با توسعه شناختی افراد نسبت به نماز و تلاش برای شبهه‌زدایی از این ساحت به همراه فراهم سازی زمینه‌های عاطفی مناسب جهت رغبت به نماز، چنین رفتار زیبایی شکل گیرد.

۴ قدرت انتخاب خوب فرزندان را ارتقا دهیم

زمانی که سخن از دعوت به میان می‌آید، می‌خواهیم حسن انتخاب آدم‌ها را فعال کنیم و از آنها بخواهیم به مسیری که مناسب می‌دانیم، وارد شوند و همراه ما گردند. یکی از دلایل گرفتار آمدن به دام اضطراب، خودکار شدن چرخه زندگی است. اگر فردی

در سخنی از امام رضا(ع) چنین بیان شده است: «به کودک دستور ده که با دست خودش صدقه بدهد، اگر چه به اندازه تکه نان یا یک مشت چیز اندک باشد؛ زیرا هر چیزی که در راه خدا داده می‌شود، هر چند کم، اگر با نیت پاک باشد زیاد است.»



احساس کند که کنترل خود را روی زمان، زندگی، شرایط پیرامونی و مانند آن از دست داده، اضطرابی شدید سراغش خواهد آمد. در مقابل، فردی که احساس انتخاب‌گری می‌نماید، از میان آنچه در اطراف اوست، برمی‌گزیند و مواد لازم برای رسیدن به اهداف را در اختیار می‌گیرد، احساسی خوشایند و آرامش ژرف را تجربه می‌کند. رسیدن به این مرحله، نیازمند تمرین و تجربه است. از این رو، در سخنان و سفارش‌های بزرگان دین، با اشاره‌هایی کوتاه به آنچه می‌تواند در اختیار اراده آدمی قرار گیرد، مقدمات رسیدن به آرامش معرفی شده‌اند.

۵ تفاوت‌ها را بپذیریم

دعوت با توجه به روحیه، توان و پیشینه افراد می‌تواند شکل‌های متفاوتی به خود بگیرد. عده‌ای به راحت‌ترین شیوه‌ها رفتار پیشنهادی ما را می‌پذیرند و گروهی دیگر هم برای عبور از گره‌های ایجاد شده پیشین، نیاز به زمان و تغییرات جدی‌تری دارند. همچنین برای دعوت، لازم است ابزار کافی داشته باشیم و متناسب با فضای روان‌شناختی گروه هدف در زمانه‌ای که زندگی می‌کنیم، دست به دعوت بزنیم. شما از نسلی دعوت می‌کنید که ذائقه آنها با مسائل متعددی شکل گرفته و دعوت دیگران از آنها برای ورود به دنیای مدرن، آب و رنگ بهتری داشته است.

نسلی که ما با آنها روبرو هستیم، خیلی پرحوصله و شکیبا نیستند و در شرایطی به سر می‌برند که بیشترین پیام‌ها را با راحت‌ترین و جذاب‌ترین شیوه‌ها به دست می‌آورند. در این دوره شتاب و لذت، که بر گردادگرد مخاطبان ما احاطه یافته، دعوت به رفتار معنوی کار ظریف، پیچیده و حساب‌شده‌ای است و نیازمند تدبیر و تلاش‌های آگاهانه است.

۶ خانواده‌ها در ایام و برای آن وقت بگذاریم!

بحران جهان معاصر، بحران خانواده است. امروزه کاهش آمار ازدواج در جوامع صنعتی از یک سو و افزایش طلاق در جامعه بومی از دیگر سو، حکایت از سست شدن بنیاد خانواده دارد.

علل گوناگونی را برای این مهم می‌توان برشمرد که تغییر اولویت‌ها از یک زندگی متعادل و سالم به زندگی‌های مصرف‌گرا، متنوع و اولویت‌بخشی به رفاه و آسایش شخصی به جای توجه به دیگران

و پرورش نسلی دیگر، از شمار دلایل است. رویکرد دین در این باره، نسخه‌ای درمان‌بخش برای جامعه جهانی و بومی است. در این نسخه، تشکیل خانواده و مدیریت صحیح آن، خود یک عبادت شمرده شده و هر زمانی که برای آن هزینه می‌شود، اندوخته‌ای معنوی و ماندگار برای فرد می‌گردد. معنای دیگر این رویکرد این است که خانواده خود یک اولویت معنوی است و در پرتو زندگی سالم می‌توان اوج سلامت معنوی و تعالی را تجربه کرد. پناه بردن به خانواده و تلاش برای تعالی همه افراد آن، هم مدیر زندگی را تعالی می‌بخشد و هم زیرمجموعه‌ای که وی مسوولیت آنها را پذیرفته است.

۷ رویکرد تربیتی مناسبی در پیش بگیریم

هر کدام از نظریه‌های فرزندپروری و تربیتی، بر اساس رویکردی مشخص به پرورش انسان‌ها می‌پردازند. برخی تنها اجتماعی شدن و رعایت آداب جمعی را اصالت می‌دهند، گروهی دیگر با رویکرد منفعت و استقلال پیش رفته و از کودکان امروز، انسان‌های مستقلی پرورش می‌دهند که بتوانند در آینده خوب کار کنند و درآمد خوبی داشته باشند و عده‌ای دیگر، اهدافی ماندگارتر را پیش گرفته که هم آثار پیش‌گفته را در بر دارد و هم می‌تواند ابدیتی سعادت‌بخش را برای وی رقم زند. بدیهی است اصول و روش‌هایی که مزایای بیشتر و ماندگارتری داشته باشند، از اولویت عقلی برخوردارند.

۸ دین خود را با ملاک‌ها پیوند بزنیم نه آدم‌ها

یکی از نیازهای جدی در دعوت به نماز و دیگر برنامه‌های دینی، ضرورت پیوند زدن رفتارها به دلایل و ملاک‌هاست نه انسان‌هایی که ممکن است سخنان خوب و رفتار ناپسندشان، نوعی تناقض را در ما ایجاد کند. پیروی از اندیشه‌ها، مقدمه تحقق رفتارهاست. زمانی که اندیشمندان جامعه از سلامت اخلاقی برخوردار باشند، پیروان فکری آنان نیز روزگار خویش را به سلامت می‌گذرانند و آنگاه که کشتی دانشمندان بشکند، تمام ساکنان آنها غرق خواهند شد. از این رو، در نگاه دین به همان اندازه که به دانش‌اندوزی اهتمام ورزیده شده، به همان نسبت و بلکه بیشتر به عمل‌گرایی و زندگی هماهنگ با دانش فرهیختگان جامعه به ویژه عالمان دین سفارش شده تا از ریزش‌های بعدی پیشگیری شود.

۹ بگذاریم فرزندان رفتارهای خوب را تجربه کنند

تربیت دینی فرزندان، از اصول و روش‌های مختص خود برخوردار است. در سخنان پیشوایان دین، در هر دو حیطه، راهبردها و راهکارهایی مشاهده می‌شود. تجربه دینی و تمرین رفتارهای معنوی، یکی از این پیشنهادها می‌باشد که در سخنی از امام

رضا(ع) چنین بیان شده است: «به کودک دستور ده که با دست خودش صدقه بدهد، اگر چه به اندازه تکه نان یا یک مشت چیز اندک باشد؛ زیرا هر چیزی که در راه خدا داده می‌شود، هر چند کم، اگر با نیت پاک باشد زیاد است.»

۱۰ نماز با چاشنی فضائل را اجرائی کنیم

ابزارهای گناه همسو با رشد فناوری، شکل و شمایل متفاوتی به خود گرفته و با تمام سودمندی‌هایی که عرصه فناوری برای بشریت دارد، نداشتن برنامه برای استفاده بهینه و مناسب از آن، می‌تواند زمینه بروز گناهان جدید در جامعه دینی گردد. نمونه آن را در رشد گناهان ارتباطی همگام با رشد ابزارهای ارتباطی چون تلفن همراه، اینترنت و مانند آن شاهدیم. در چنین شرایطی، با نگاهی درون‌دینی از اصطلاح چیرگی شیطان بر انسان سخن به میان می‌آید که هشدار است پیشگیرانه برای همه کسانی که ملاک‌های دینی را به عنوان قوانین حاکم بر زندگی متعالی خویش برگزیده‌اند.

۱۱ نخست با کودکان درست رفتار کنیم؛ بعد رفتار درست از آنها بخواهیم

کودکان در زمان حال و برای امروز زندگی می‌کنند. در دنیای کودک، فردا و شاید معنایی ندارد. با توجه به این فضای روان‌شناختی، یکی از مسائلی که برای کودکان امنیت روانی ایجاد می‌کند، اطمینان به تحقق وعده‌های والدین است. چنانچه کودکی از عملی شدن وعده پدر و مادر مطمئن باشد، با آرامش بیشتری دوره تحمل برای رسیدن به خواسته خود را سپری خواهد کرد و والدین را هم افرادی کارآمد و توانا تصور می‌کند.

چنین تصویری، در شکل‌گیری مفهوم ایمان نیز نقش دارد. بر اساس یافته‌های روان‌شناسان، اولین برداشت از مفهوم خداوند در زندگی کودکان و از ارتباط آنان با والدین‌شان شکل می‌گیرد؛ چنانچه والدین اطمینان‌بخش، اهل وفای به عهد و نیز مراقبان مهربانی باشند، چنین خصوصیتی درباره خداوند نیز در ذهن کودک نقش می‌بندد. در آموزه‌های دینی هم، به این نکته چنین اشاره شده که کودکان شما را روزی دهنده خود می‌دانند. اگر والدین در روزی‌رسانی به کودکان موفق عمل کنند، می‌توانند مفهوم رازق بودن خداوند را بهتر به آنها تفهیم کنند.

۱۲ مراقب رفتارهای آسیب‌زا باشیم

خداشناسی کودکان، دنیایی پر از ظرافت و حساسیت است. در مسیر شناخت کودکان که نخست از طریق خانواده محقق می‌شود، گاهی با مسائلی روبرو می‌شویم که با این ظرافت‌ها همخوانی ندارد. برخی از والدین در مسیر معرفی خداوند به کودکان، دچار اشتباهاتی می‌شوند که می‌تواند در آینده دینی آنها نقش تخریبی بالایی داشته باشد، از این رو شناخت این موارد برای پیشگیری از آنها بسیار مهم است. ■

با نماز خودت را مدیریت کن!

یکی از نیازهای اساسی ما برای رسیدن به هدف‌های مهمی که در آینده طراحی کرده‌ایم، توانایی مدیریت خود و سرمایه‌هایی است که خداوند در اختیار قرار داده است. شما افراد زیادی را می‌شناسید که با وجود برخورداری از هوش بالا و قدرت یادگیری شگفت‌انگیز، حتی موفق به گرفتن دیپلم هم نمی‌شوند و مسیر زندگی‌شان به سمت شکست پیش می‌رود. اشکال اساسی این افراد کم آوردن در برابر مشکلات و ناتوانی در پرش از موانعی است که سر راه آنها قرار می‌گیرد.

نقشه بهشت

در دنیای واقعی، به ازای کاری که آدم‌ها انجام می‌دهند، مزد داده می‌شود. در دنیای معنوی هم وضعیت مشابه وجود دارد. این جمله را زیاد شنیده‌اید که: «بهشت را به بها می‌دهند نه بهانه». زندگی خوب، مدیون تلاش‌ها و رفتارهایی است که امروز انجام می‌دهیم. تصور کنید شما اراده می‌کنید از دبیرستان به مدت حدود ده سال خوب درس بخوانید و در مقابل یک عمر از این تلاش خود بهره‌مند شوید. خلاصه اینکه ما به ازای کارهای خوب یا ناپسند، نقشه موفقیت یا شکست را طراحی و طی می‌کنیم.

پیشنهاد روزانه

پیشنهادهای خداوند از نظر زمانی با هم تفاوت دارند. برخی از کارهایی که از ما می‌خواهد ممکن است در طول عمر ما یک دفعه اتفاق بیافتد مثل رفتن به حج آن هم اگر از نظر مالی وضعیت خوبی داشتیم. بعضی دیگر، سالی یک بار است مثل روزه و بعضی دیگر به صورت ماهانه و هفتگی است مثل نگهداشتن حرمت ماه‌های خاص و نیز رغبت به شرکت در نماز هفتگی جمعه. اما بعضی از پیشنهادهای خداوند برای ما یک دروی روزانه است. حتی برخی از آنها را روزی چند بار باید مصرف کنیم؛ همانطور که سه وعده غذا در شبانه‌روز در برنامه ما گنجانده شده است.

نماز، پیشنهادی ویژه

نماز در بین دستورهای خداوند یک پیشنهاد ویژه است. همه حواشی آن هم حساب شده و دقیقاً هماهنگ با نیازهای جسمی و روحی ماست؛ مثل اینکه روز خود را با این رفتار شروع کنیم، به تمیزی پوشاک خود توجه داشته باشیم، تمرین کنیم که کارهای جمعی انجام بدهیم، یاد بگیریم که زبان و جهت اشتراکی در زندگی با آدم‌هایی از دین خود داشته باشیم. نماز، با جمله‌ها و کلمه‌هایی تنظیم شده که دقت در آنها ما را از بن‌بست‌های فکری و روانی خارج می‌کند و ارتباط ما با یک اسپانسر و حامی بزرگ ایجاد می‌کند.

پس اندازی به نام نماز

نماز علاوه بر تهیه نیازهای روحی روزانه ما، قابلیت ذخیره شدن و پس‌انداز برای یک برنامه ابدی را هم دارد. نمازی که امروز خوانده می‌شود، علاوه بر تاثیر آن در زندگی روزمره، به نام ثابت و برای همیشه می‌ماند. این وعده‌ای است که در آیه ۱۱۰ سوره بقره آمده است: «و نماز را به پا دارید و زکات را بدهید و هر گونه نیکی که برای خویش از پیش فرستید، آن را نزد خدا باز خواهید یافت آری، خدا به آنچه می‌کنید بیناست.»

نماز و مدیریت رفتار

زمانی که رفتار نماز را انتخاب می‌کنیم، هم‌زمان خود را با مدیریت چندگانه روبرو کرده‌ایم: مدیریت زمان، مدیریت مکان، مدیریت رفتار و مانند آن. اگر یادتان باشد در ابتدا گفتیم که برای موفقیت نیازمند مدیریت خود هستیم. مجموعه این مدیریت‌ها در نماز دیده می‌شود که مهم‌ترین آنها مدیریت رفتار است. وقتی نماز در زندگی ما باشد، رفتارهای ناپسند از زندگی حذف می‌شوند؛ همان رفتارهایی که مانند قارچ سمی در مسیر موفقیت رشد می‌کنند. رفتارهای خلافی که به شکل‌های گوناگون قابل اجرا هستند. خداوند در یک آیه بسیار زیبا، انس با نماز را وسیله‌ای برای دور شدن از مزاحم‌های واقعی موفقیت می‌داند و می‌فرماید: «آنچه از کتاب به سوی تو وحی شده است بخوان، و نماز را برپا دار، که نماز از کار زشت و ناپسند بازمی‌دارد، و قطعاً یاد خدا بالاتر است، و خدا می‌داند چه می‌کنید.»

نماز و امنیت روانی

آرامش خاطر و داشتن زندگی مطمئن با کمترین استرس، از دستاوردهای انس با نماز است. در آیه‌ای می‌خوانیم: «کسانی که ایمان آورده و کارهای شایسته کرده و نماز بر پا داشته و زکات داده‌اند، پاداش آنان نزد پروردگارشان برای آنان خواهد بود و نه بیمی بر آنان است و نه اندوهگین می‌شوند. نکته مهمی که در این پیشنهاد خداوند دیده می‌شود این است که از ما می‌خواهد: هم نماز بخوانیم و هم دیگران را به نماز دعوت کنیم. ■

