

## راهکارهای پیشنهادی به والدین برای انتخاب رفتارهای دینی سالم در فرزندان

## ما و روزه داران خانه



■ **ابراهیم آخوی**  
روان‌شناس و مدیر مرکز مشاوره ماوا

**کسانی است که ممکن است محرومیتشان سبب شده باشد تمام سال را با محدودیت‌هایی در زندگی روبرو باشند. درک شرایط کسانی که دسترسی کافی به تغذیه خوب ندارند و نیز زندگی همراه با مشقت، سبب می‌شود فرزندان آنان نگاه کامل‌تری به زندگی و فرآیند‌های آن داشته باشند**

“

**اشاره:** اگر کمی به گذشته برگردیم، یادمان می‌آید که بخش زیادی از دانستی‌ها و احساسات ما درباره ماه رمضان همراه تجربه‌هایی که از روزه‌داری به دست آورده‌ایم، به والدین ما مربوط می‌شود. آنهایی که با اشتیاق انتظار رسیدن این ماه زیبارامی‌کنندگان، لحظه‌هایی ناب از سحر و افطار این ماه به خاطر دارند که در آن افراد خانه در آرامش و صف‌نشدنی همراه با روحیه‌ای متفاوت، کنارشان بودند. مادری با لبخندی سرشار از رضایت و معنویت و پدری با جدیت فراوان برای برگزاری هرچه بهتر مناسک ماه. در مقابل، افرادی که این ماه را برای خود ریاضت دشوار تعریف کرده‌اند، خاطراتی شیندنی از اجبارها و روش‌های پدر و مادر دارند که از نحوه بیدار کردن تا سرزنش‌های بی‌دردی دنباله‌دار. براساس تحقیقات تربیتی، والدین سهم‌زیادی در انتخاب یار در رفتارهای دینی فرزندان ایفا می‌کنند. از این رو، توجه به چند قانون می‌تواند راهگشا باشد:

### ۱ قانون سطح توانمندی

تکلیف بر اساس توانایی ما تنظیم شده است. از این رو، نماز فردی که مشکل جسمی دارد، حتی به صورت درازکش هم پذیرفتنی است. نوجوانانی که برای اولین بار تجربه روزه را به دست می‌آورند، بیش از هر چیز دیگری نیاز دارند تا خانواده آنها تکالیف هماهنگ با توانمندی‌شان را پیشنهاد کنند. از این رو، دشوار کردن مساله می‌تواند باعث نوعی دلزدگی شود، مثلاً زمانی که شما از فرزندان‌تان می‌خواهید ۲ ساعت قبل از سحری بیدار باشد تا به فیض معنوی آن برسد و فرزندان قدرت آن را در خود نمی‌بیند، نوعی سختگیری را رقم می‌زند. اصرار بر خواندن نماز اول وقت به‌ویژه در وعده افطار هم برای فرزندان‌ی که آمادگی این کار را ندارند، خطای تربیتی است. به همین دلیل در فقه ما تأکید شده زمانی نماز مغرب ماه رمضان بر افطار مقدم می‌شود که کسی برای افطاری منتظر ما نباشد یا ضعف جسمی ما تمام حواس مان را به سمت غذای افطار نکشاند.

### ۲ قانون تدریج

حرکت پلکانی به سمت زندگی آسمانی و متعالی، از راهبردهای جدی تربیت‌دینی است. فرزندان‌ی که آرام‌آرام با فضای معنوی ماه رمضان و دیگر مناسک دینی خو می‌گیرند، ماندگاری بیشتری روی این رفتارها خواهند داشت تا آنهایی که بی‌مقدمه و تهی از هر نوع تجربه‌ای به این رفتارها کشانده می‌شوند. از این رو، در آموزش‌های تربیت دینی ما آمده که کودکان را پیش از وجوب روزه با تنظیم تغذیه در ساعات‌های مشخص از ماه رمضان، برای این کار آماده کنید. روزه کله گنجشکی، ریشهای رویایی دارد و پیشنهادی پیشرفته است که از کودکان ما عابدان علاقه‌مند به دین و مناسک آن می‌سازد. حتی پیشنهاد می‌شود برای نوجوانانی که قرار است جهت ماه رمضان آماده شوند، یک هفته مانده به این ماه، برنامه

آماده‌سازی با تنظیم وعده‌های خواب و غذا و نیز زمینه تدارک دیده شود.

### ۳ قانون پاسخگویی

کودکان سوالات متعددی درباره تفاوت‌های ماه مبارک رمضان با دیگر ماه‌های سال دارند که چشم به‌راه دریافت جواب مناسب هستند. آگاه کردن فرزندان از چرایی وجوب روزه با منافع‌ی که برای این کار برمی‌شمرید، گام اساسی برای شکل‌گیری شناخت درست درباره تصمیم‌های خداوند برای ماست. زمانی که یک ماه رمضان به عنوان یک اردوی یک ماهه سلامت جسمی، معنوی، روانی و دوره تقویت اراده و توجه به دیگران تعریف می‌شود، برای همیشه عظمتی زیبا و تصویر به یادماندنی در ذهن کودکان ایجاد می‌کند و پذیرش سایر دستورات خداوند را آسان‌تر خواهد کرد.

### ۴ قانون خوشایندسازی

برای انجام کارهای بزرگ، از پیش نیازمند تدارک روحیه مناسب هستیم. اگر می‌توانید برای قبل و بعد از ماه مبارک رمضان، مسافرت یا برنامه تفریحی مناسبی تدارک ببینید تا ضمن زدودن خستگی روزهای امتحان، آمادگی ورود به یک ماه متفاوت را ایجاد کنید. در روزهای روزه‌داری نیز با در نظر گرفتن شرایط دشواری که ممکن است نوجوان روزه‌دار شما با آن مواجه شود، از فشرده‌سازی برنامه‌های اوقات فراغت بپرهیزید. نوجوانی که در هوای گرم تابستانی و شرایط روزه‌داری به دلیل برنامهریزی نادرست ناچار به رفت‌وآمد در مسیر کلاس‌های تابستانی است، از نظر قوای جسمی ممکن است با کمبودهایی روبرو شود و تشنگی ناشی از این تردد، آذیتش کند. اگر شرایط خانگی شما اجازه می‌دهد، بیداری فرزندان تا زمان صرف سحری، پیشنهاد مناسبی است که دریافت کاری موردنیاز را بهتر می‌کند و چرخه خواب را موقت به سوی روزه‌های داغ می‌برد که به کاهش فشار روزه‌داری کمک

این صفحه با همکاری کارشناسان مرکز مشاوره ماوا تهیه و تنظیم می‌شود  
mava.iki.ac.ir



می‌کند. برای عصرهای فرزندان نیز برنامه‌های مناسب خانگی تنظیم کنید تا ماه رمضان برای آنها به ماهی شاد و متنوع تبدیل شود. نکته قابل توجه در این بخش، رویارویی ما با دشواری‌های روزه‌داری است. والدینی که دائم از سختی روزه‌داری در طول ماه رمضان شکایت می‌کنند و انتظار پایان آن را می‌کنند و نیز کسانی که روزه‌داری را بهانه‌ای برای تن‌دلی و پرخاشگری در منزل کرده‌اند، نمی‌توانند احساس مذهبی خوشایندی را برای فرزندان درباره روزه و دیگر آداب معنوی ایجاد کنند.

### ۵ قانون پس انداز معنوی

مهمانی خدا به معنای کامل آن همگام با جهش معنوی که فرزندان‌تان به دلیل عصمت فطری‌شان با آن روبرو می‌شوند، سبب می‌شود آنها توجه بیشتری نسبت به کشاننده‌های معنوی داشته باشند. برای پاسخ به این نیاز، لازم است ضمن رعایت اعتدال و شرایط سنی فرزندان، از رفتن آنها به برنامه‌هایی که در مسجد محل برگزار می‌شود، حضور در مراسم شب‌های قدر، خواندن جمعی دعاهای این ماه و نیز همراهی با دوستان معنوی، استقبال کرده و فرصت تجربه‌های معنوی را در آنها تقویت کنید. مطالعه کتاب‌هایی درباره خداشناسی، زندگی مردان الهی و نیز آگاه شدن از شیوه زندگی اسلامی، می‌تواند این تشنگی معنوی را دوچندان کند. انس با قرآن در چارچوب ذهنی یک نوجوان نیز لذتبخش است. از این رو، ضمن تشویق فرزندان خود به تلاوت روزانه برخی از آیات، از آنها بخواهید درباره معنای آیات و دلیل نازل شدن‌شان کنجکاوی نشان دهند و جواب سؤالاتی را که در این باره از طرف شما ایجاد شده با جستجو در نرم‌افزارها و کتاب‌های تفسیری به دست بیاورند.

### ۶ قانون همدلی

یکی از فرصت‌های زیبای ماه رمضان، همدلی با تمام کسانی است که ممکن است محرومیت‌شان سبب شده

## دین و سلامت | ۱۵

### توصیه‌های مرحوم

### آیت‌ا... کشمیری (ره) برای

### بهره‌مندی هر چه بیشتر از ضیافت‌ا...

**۱.** حتماً دقایقی از ساعات رازآمیز روزه‌داری خود را به برترین عبادت اختصاص دهید و آن هم چیزی نیست جز «تفکر». با خود و خدای خود خلوت کنید. خصوصاً به نوع رابطه حضرتش با خودتان ببینید. امید است ابوابی از معرفت به رویان باز شود.

**۲.** یکی از مهم‌ترین حالت‌های بندگی خصوصاً در رمضان المبارک حالتی است که توصیه موکد نبی مکرم (ص) است و آن «سجده طولانی» است. فقط خدا و اولیای الهی می‌دانند هنگام سجده عبودیت چه بارانی از ابر رحمت و چه برکاتی از عالم ربوبیت بر سر شما می‌بارد. حتماً در روز یک سجده طولانی داشته باشید.

**۳.** آغاز ماه رمضان حتماً نیت کنید که برای ا... روزه بگیرید، فقط ا...! آداب روزه‌داری را تا آنجا که نشاط دارید، انجام دهید. کمیت‌گرا نباشید، کیفیت‌جو باشید. دنبال ختم آیات و ادعیه نباشید. در پی هضم آنها باشید. غذای اندک را خوب بجوید تا جزو جان‌تان شود. بزرگ‌ترین مشکل ما قشری‌نگری به دین و شریعت است. با خود فکر کنید آنقدر در سال‌های قبل با ولع زیاد خوانی اعمال انجام دادید، به کجا رسیدید؟

**۴.** حتی المقدور بر سفره خانه خود افطار کنید، حتی در مساجد افطار نکنید. بگذارید برکت افطار و دعای مستجاب لحظه افطار به خانواده و خانه شما تعلق بگیرد. در ضمن هنگام افطار دلالت کنید.

**دلال چیست؟** در اول دعای افتتاح عرض می‌کنیم «مدا علیک» دلال با کسر دال یعنی ناز کردن. هنگام افطار برای خدا ناز کنید چون برایش روزه گرفته‌اید و حضرتش خوان گرم گسترده است. لغمه اول را نزدیک دهان ببرید اما نخورید و دعا کنید؛ یعنی به خدا عرض می‌کنید اگر حاجتم را بدهی افطار می‌کنم. به این حالت «دلال» می‌گویند. معجزه می‌کند.

**۵.** رمز ماندگاری در ضیافت الهی رمضان «کیمیای حسن خلق» است. با فرزندان؛ خویشان و دوستان خود با اکسیر حسن خلق و مهربانی برخورد کنید. همیشه خصوصاً در این ماه خوش‌برخورد باشید. لحظه عصبانیت و خشم شما همان لحظه اخراج شما از این مهمانی الهی است.

**۶.** کشتی رویایی رمضان سوار بر امواج دریای «اشک» به ساحل نجات می‌رسد. از خدای سبحان در این ماه خصوصاً اسحار سحرآمیز آن اشک و گریه درخواست کنید. البته شرط سحرخیزی و اشک‌ریزی دل شکسته داشتن است.

اشک را که بر حق بارند خلق گوهر است و اشک پندارند خلق **۷.** از ابتدای ماه رمضان باید هدف‌گذاری شما «لیله‌القدر» باشد که جان جان رمضان است. در این خصوص سخن زیاد است اما «مصلحت نیست که از پرده برون افتد راز». فقط سعی کنیم شب قدر در ما واقع شود، نه در ماه.

**۸.** این ماه «ربیع‌القرآن» ماست. در این بهار قرآنی هر روز یک آیه را انتخاب کنید و تا افطار به طور متناوب تلاوت و در پیرامون آن تدبر کنید. امید است دمدمای افطار آن آیه برای شما پرده از رخسار بردارد.

معنی قرآن ز قرآن پرس و بس وز کسی آتش زده اندر هوس

**۹.** بالتمام تمام‌الصلوات‌الصمیم. در سراسر ماه رمضان توجه شما به روزه‌دار حقیقی و انسان کامل؛ یعنی وجود ذی‌جود حجب‌ن‌الحجج‌البالغه (عج) نباید منقطع شود. روزه و نماز و بندگی شما از کانال آن حضرت به بارگاه باری تعالی باری می‌یابد.

تو مگو ما را بدان شن بار نیست  
با کریمان کارها دشوار نیست. ■

## یکی بگی، ۱۰ تا می‌شنوی

بزرگی می‌گفت: «اینکه می‌گویم فلان «فراز» از دعا یا حدیث، واژه مناسبی را انتخاب نکرده‌ایم چراکه در برابر هر فرازی، فرودی هست و حال‌آنکه کلام پررور اهل بیت(ع)

■ **محسن سیمانی**  
کارشناس ارشد روان‌شناسی مثبت‌گرا

تماش فرآز است و فرود ندارد». حدیث عنوان بصری از همین قبیل است. حدیثی است که از زبان مبارک امام صادق(ع) برای یکی از ارادتمندان جاری شد و سراسر این حدیث در فراز و اوج بندگی است.

در بخشی از این حدیث نورانی، امام صادق(ع) توصیه‌ای به عنوان بصری دارند که اگر خطمشی زندگی‌مان شود، رنگ و روی مشاجره و دعوی لفظی ما را همسر، پدر و مادر، دوستان و... را به زندگی خود نخواهیم دید. وقتی دعوی لفظی بین ما و دیگری شکل می‌گیرد، غالباً سعی داریم آخرین کلام و زهر را ما جاری کنیم. اغلب تلاش می‌کنیم اگر حرف ناخوشایندی نصیبمان شد، با حرف‌هایی بدتر و به مراتب تلخ‌تر پاسخ بدهیم و اصطلاحاً «مقابله‌به‌مثل» کنیم.

توصیه ظریف و تأمل‌برانگیز حضرت برای رهروان مسیر بندگی این است که به جای «مقابله‌به‌مثل»، راه «مقابله به خیر» را برگزینند: «فَمَنْ قَالَ لَكَ إِنَّ قُلْتَ وَاحِدَةً سَمِعْتَ عَشْرًا فَقُلْ إِنَّ قُلْتَ عَشْرًا لَمْ تَسْمَعْ وَاحِدَةً؛ یعنی اگر کسی مقابلت ایستاد و گفت: «اگر یک کلام تلخ و ناسزا نثارم کنی، ۱۰ تا می‌شنوی.»

تو در جواب بگو: «اگر ۱۰ تا بگویی، یکی هم از من نمی‌شنوی.»

این‌گونه هم بساط دعوا برچیده می‌شود، هم یک قدم مثبت در مسیر سلوک معنوی خود برداشته‌اید. ■

وقتی چیدمان خانه را تغییر می‌دهیم، چند روزی طول می‌کشد تا خودمان را با آن وفق دهیم. جای ساعت که عوض می‌شود برای اطلاع از گذر زمان، بی‌اختیار سر را می‌چرخانیم و با جای خالی‌اش مواجه می‌شویم. این حالت به دلیل انسی است که با محیط گرفته‌ایم. انسان خیلی زود با اطرافیان خود، دوستان، مکان، حتی زمان و وسیله نقلیه خود انس و الفت می‌گیرد و به آنها عادت می‌کند، به‌طوری‌که برخی موارد، بخشی از وجودش می‌شود و جدا شدن از آنها برایش سخت و طاقت‌فرسا جلوه می‌کند. اعمال و رفتار انسان و کارهای زشت و زیبای او نیز همین حالت را دارد. انس با خوبی‌ها و مداومت بر انجام کارهای شایسته، ظرفیت او را چنان بالا می‌برد که میل و کشش او به انجام کارهای زشت به پایین‌ترین حد ممکن می‌رسد. پیامبر گرامی اسلام(ص) می‌فرماید: «از مداومت بر کارهای خوب، بیزارای از کارهای بد نشأت می‌گیرد.» چه‌بسا راز نمازهای روزانه، سفارش به پرداخت صدقه و پرداختن به تلاوت روزانه قرآن کریم را بتوان از این منظر ارزیابی کرد. البته کنار مداومت بر عمل و استمرار آن که ناظر بر کمیت عمل است، محافظت بر آن نیز لازم است که ناظر بر کیفیت عمل است؛ یعنی مراقبت و مراعات شرایط و ضوابط آن، اعم از ظاهری و باطنی بنابراین برخی صفات زشت و همچنین ناهنجاری‌ها را می‌توان با مداومت بر کارهای خوب و هنجارمند درمان کرد، مثلاً برای کمرنگ شدن بخل، مداومت بر صدقه روزانه، گرچه خیلی کم، داشت.

اگر دوست داریم بعضی چیزها را دوست نداشته باشیم اما در عوض اطرافیان خود را بیش‌ازپیش دوست داشته باشیم، از خوبی‌هایشان بگوییم و رابطه خود را با آنها پررنگ‌تر کنیم. فرار بی‌هدف و بی‌مقصد، انسان را به جایی نمی‌رساند. اگر بخواهیم از زشتی‌ها فرار کنیم، نیازمند پناهگاه هستیم، محتاج موقعیت‌های مثبت و شرایط مطلوب هستیم. موقعیت‌ها را باید ایجاد کرد. باید به سمتشان رفت. ■



■ **حسن مددخانی**  
دانش‌آموخته حوزه و کارشناس علوم تربیتی

## فرار بی‌هدف

## سلام به روی ماهت

■ **دکتر محمد دولتخواه**  
روان‌شناس و مدیر مسول ماهنامه خانه خوبان

تو، سر زدی و به ما نگاهی داری در خانه اهل عشق راهی داری قربان تو و هلال ابروی تو، من ای ماه خدا چه روی ماهی داری سلام بر تو ای ماه امیدها و آرزوها، سلام بر تو ای دوست و همنشین شادی‌آفرین، سلام بر تو ای آرامبخش دل‌ها، سلام بر تو ای همراه و همسایه‌ای که قلب‌ها با تو نرم شد و نبود تو اسباب وحشت. چون آمدی، دیگر شیطان از ما فاصله گرفت، ای عزیز! تو آمدی جان‌ها پاک شد و طراوت و حیاتی دوباره یافت، تو که آمدی معنای مهر و عاطفه، دل‌دادگی و عشق، روشن شد، تو آمدی و صفا و صمیمیت را معنا کردی، تو که آمدی سرود آزادی نواخته شد.

چقدر انتظار را کشیدیم، ای عزیز! نبود تو ما را پژمرده و افسرده کرد، تو که آمدی آب حیات و شادابی بر ما سرازیر شد. تو که آمدی چه بدی‌ها و ناپاکی‌ها را از ما سستی و در پایان بار دیگر به این ماه دوباره سلام می‌دهیم.

سلام بر تو ای عشق دیروز ما که چشم به راه تو بودیم و سلام بر تو ای عشق امروزمان، که تو را در آغوش گرفته‌ایم یا بهتر بگویم تو ما را در آغوش پرمهر خود گرفته‌ای و ای عشق فردای ما که چون می‌روی، عشق می‌رود، حیات و شادابی و امید می‌رود.

در فرهنگ اسلامی ما همه عیدها یک‌روزه‌اند، مگر ماه رمضان که عیدی است یک‌ماهه.

یک ماه جشن و سرور، شادباش و تبریک؛ شادی از رحمت بیکران و لحظه‌های ناب خداوندی، جشن برکت و سلامت، جشن آمرزش و مغفرت، جشن عبادت و بندگی مقبول، جشن انس و دلدادگی، جشن قرب و لقاء... و بالاخره جشن خانه‌خوبان، خانه اهل عشق و صفا.

ای کاش همه ماه‌ها تو بودی و نام تو بر همه ماه‌ها می‌نهادند ولی تو نه یک ماهی و نه یک سالی تو یک عمری ای عزیز، تو برتر از هزار ماهی ای همه چیز ما، بی‌تو آرام نباشم هرگز، مرا رها نکن. ای عصاره همه خوبی‌ها و سلامی دوباره به روی ماهت. ■

\* ترجمه‌ای آزاد از فرازهای دعای ۴۵ صحیفه مبارکه سجاده