

## مقدمه

در فرهنگ روزه‌داری و روزه‌داران، مؤلفه‌های «تبدیل‌کننده»، «تسریع‌کننده» و یا «تسهیل‌کننده» ای وجود دارد که سبب پرورش و رشد و یا ایجاد ملکه‌ی خویشتن‌داری در «تمام سطوح شخصیت» می‌شود و ما باید با توجه به فرهنگ روزه و روزه‌داران موفق اسلامی عواملی را مورد توجه قرار دهیم تا قدرت خویشتن‌داری ما و فرزندان و متریان‌مان افزایش یابد.

## روش‌های خود کنترلی:

نیروهای روان‌شناختی روزه‌داری که سبب تقویت خودکنترلی می‌شوند بسیار حائز اهمیت‌اند و به شرح برخی از آنها می‌پردازیم:

**الف) شکل‌دهی و عادت‌دهی:** یکی از نیروهای روان‌شناختی که در فرهنگ روزه‌داری وجود دارد و سبب تمرین و تشکیل گام به گام خویشتن‌داری می‌شود، تکنیک «شکل‌دهی» است. در این شیوه رفتارهایی که شباهت (هر چند اندک) به رفتار مطلوب دارند آن قدر تشویق و تقویت می‌شود که به تدریج آن رفتار به طور کامل به وجود آید. تطبیق این روش با روزه مقصود را روشن‌تر خواهد کرد. با روش شکل‌دهی مقدار، شکل، دوام و شدت رفتار را می‌توان به میزان دلخواه تغییر داد. روایات متعددی، ما را تشویق کرده‌اند تا از

«تکنیک شکل‌دهی» برای تمرین‌دهی و عادت‌دهی کودکان و نوجوانان به خویشتن‌داری، کمک بگیریم. به عنوان مثال، در روایتی از امام صادق علیه السلام می‌خوانیم، ما کودکان‌مان را در «هفت سالگی» به روزه گرفتن، به اندازه‌ای که توان آن را دارند، نصف روز، بیشتر یا کمتر «توصیه و تشویق» می‌کنیم، هرگاه تشنگی و گرسنگی بر آنها غلبه کرد افطار می‌کنند، تا به روزه «عادت کنند» و توان روزه‌داری بیابند. شما کودکان‌تان را در «نه سالگی» به روزه گرفتن، به هر اندازه که می‌توانند توصیه و تشویق کنید؛ هرگاه تشنگی بر آنها غلبه کرد افطار کنند.<sup>۱</sup>

## نکات تربیتی و روان‌شناختی حدیث

• استفاده از «عادت‌دهی» در قالب برنامه و اصل «تدریج» و «تسهیل» بسیار دقیق و ظریف است. در آموزش روزه نباید انتظار داشت کودک با دو یا چند روز روزه‌داری، به این عمل عادت کند؛ بلکه ایجاد عادت فرآیندی طولانی است، به همین جهت امام علیه السلام شروع این آموزش را از نه سالگی معین کرده است که «شش سال» تا سن بلوغ (پسران) فاصله دارد.

• در آموزش روزه باید توانایی جسمانی کودک را در نظر گرفت و متناسب با آن، از کودک انتظار روزه‌داری داشت. از این رو امام علیه السلام می‌فرماید: تا آنجا که «تاب و توان» آن را دارند روزه بگیرند، اما هرگاه تشنگی یا گرسنگی بر آنها غلبه کرد افطار کنند. به تدریج که توانایی کودکان بیشتر می‌شود، مدت بیشتری را روزه می‌گیرند. این تمرین ادامه می‌یابد تا جایی که بعد از چند سال، به راحتی می‌توانند روزه کامل بگیرند.

کودکان با تمرین روزه‌داری، توانایی روزه‌داری را به دست می‌آورند، در

۱. علیرضا اعرافی و محمد داودی، سیره تربیتی پیامبر صلی الله علیه و آله و اهل بیت علیهم السلام تربیت دینی، ص ۷۶.

روایت آمده «حتی یتعدوه و یطیقوه» تا این که با عادت، توانایی لازم را کسب کنند. این بدان معنا است که توانایی روزه‌داری تنها وابسته به «رشد جسمانی» نیست، بلکه علاوه بر آن، وابسته به «عادت» نیز هست، چه بسا افراد بزرگسالی که به لحاظ جسمانی قوی‌اند، اما توانایی روزه‌داری ندارند؛ زیرا به انجام آن عادت نکرده‌اند. سعدی در گلستان داستانی به شرح ذیل نقل می‌کند که مؤید این مطلب است:

دو درویش خراسانی، ملازم صحبت یکدیگر سفر کردند. یکی ضعیف بود که هر بدو<sup>۲</sup> شب افطار کردی و دیگر قوی که روزی سه بار خوردی. اتفاقاً بر در شهری به تهمت جاسوسی گرفتار آمدند. هر دو را به خانه‌ای کردند و در به گل برآوردند. بعد از دو هفته معلوم شد که بی‌گناهند. در را گشادند. قوی را دیدند مرده و ضعیف جان به سلامت برده. مردم درین عجب ماندند. حکیمی گفت: خلاف این عجب بودی. آن یکی «بسیارخوار» بوده است، طاقت بینوایی نیاورد به سختی هلاک شد وین دگر «خویشتن‌دار» بوده است لاجرم بر عادت خویش صبر کرد و به سلامت ماند.

چو کم خوردن طبیعت شد کسی را

چو سختی پیشش آید سهل گیرد

و گر تن پرور است اندر فراخی

چو تنگی بیند از سختی بمیرد<sup>۳</sup>

## توصیه تربیتی – روان‌شناختی:

گره‌زدن روزه‌داری به خاطره‌های دلنشین (عکس و فیلم‌برداری از سفره افطار و سحری و مهمانی‌ها و ...)، همنشینی و همنوایی با گروه همسالان روزه‌دار، استفاده از نرم‌افزارهای مذهبی دیدن فیلم و کارتون انیمیشن درباره‌ی روزه، ایجاد فضای روان‌شناختی مثبت، تصویرسازی مثبت از اجر و ثواب،

۲. اول شب

۳. گلستان سعدی باب قناعت، نرم افزار درج ۳.

ارائه الگویی کودکانه و شادمانه، تشویق‌های کلامی و غیرکلامی روزه‌های سرگنجشکی و تلقین والدین و اقوام نزدیک، کودکان را در موفق شدن گام به گام در این تمرین‌های خودداری کمک می‌کند. رعایت دو اصل «تدریج» و «آسان‌گیری» برای «عادت‌دهی» نکته‌ی روان‌شناختی دقیقی است که باعث می‌شود برنامه‌ی خویشتن‌داری به شکل موفقیت‌آمیزی پیش رود.

## یک تحقیق

روان‌شناسی به نام والتر میشل آزمایشی را بر روی کودکان «چهارساله» انجام داد. او به کودکان پیشنهاد کرد اگر بتوانند تا زمانی که او به دنبال کاری می‌رود و برمی‌گردد صبر کنند، «دو عدد» شیرینی جایزه می‌گیرند، اما اگر «نتوانند» تا آن موقع صبر کنند، فقط «یک» شیرینی همین الان به آن‌ها می‌دهد. بی‌تردید این آزمایش ذهن هر کودک چهار ساله‌ای را درگیر می‌سازد. ذهنی که نمونه‌ای کوچک از «نبرد همیشگی» تکانه و مهار نفس، میل و خویشتن‌داری، کامرواسازی و صبر است. این که کودک کدام گزینه را انتخاب می‌کند می‌توان به سرعت به شخصیت او پی برد و می‌توان پیش‌بینی کرد کودک «احتمالاً» در مسیر زندگی خود چه خط سیری را انتخاب می‌کند.

**نتیجه:** نتیجه آزمون این بود که بعضی از کودکان چهارساله توانستند برای مدتی حدود ۱۵ تا ۲۰ دقیقه دست به شیرینی‌ها نزنند تا آزمون گر بازگردد. آنها برای آنکه در این مبارزه مقاومت کنند چشمان خود را بستند تا مجبور نباشند شیرینی‌های وسوسه‌گر را نگاه کنند، سر خود را میان دستانشان می‌گرفتند، با خود حرف می‌زدند، آواز می‌خواندند، با دست و پایشان بازی می‌کردند یا حتی سعی می‌کردند بخوابند.

این گروه کودکان به عنوان پاداش دو شیرینی گرفتند و دیگران که تکانشی‌تر

بودند و تحمل کمتری داشتند، همان یک شیرینی را درست پس از آنکه آزمونگر اتاق را برای انجام کارش ترک کرد قاپیدند. این آزمایش در کودکانی در محوطه دانشگاه استانفورد صورت گرفت و از آنجایی که این تحقیق اساساً شامل فرزندان کارکنان دانشگاه استانفورد می‌باشد، دکتر والتر میشل ردپای همان کودکان چهارساله را تا زمان فارغ‌التحصیلی از دبیرستان دنبال کرد. تمایز این کودکان در نحوه کنار آمدن خود با این لحظات سرشار از خواسته‌ها و تمایلات به خوبی آشکار ساخت.

دوازده تا چهارده سال بعد زمانی که همین کودکان در نوجوانی و در سن ۱۸ سالگی مورد ارزیابی قرار گرفتند تفاوت عاطفی، هیجانی و اجتماعی موجود میان گروه کودکانی که شیرینی را قاپیدند و هم‌سالان آنها که کامرواسازی خود را در خوردن شیرینی به تأخیر انداختند چشمگیر بود. کسانی که در سن چهار سالگی در مقابل وسوسه نفس مقاومت کرده بودند، در نوجوانی از نظر اجتماعی صالح‌تر، کارآمدتر و دارای قدرت ابراز وجود بودند و بهتر می‌توانستند با ناکامی‌های زندگی دست و پنجه نرم کنند و بر اثر فشار روانی ابتکار عمل کمتر از دستشان خارج می‌شد. در رویارویی با مشکلات به جای کنار کشیدن، به استقبال چالش‌ها می‌رفتند، آنان متکی به نفس بودند و در کارها از خود خلاقیت نشان می‌دادند. اما حدود یک سوم کودکانی که شیرینی را قاپیدند تعداد کمی از این خصوصیات را داشتند و از نظر روان‌شناختی نسبتاً مساله‌دار بودند. آنان در نوجوانی خود را از تماس‌های اجتماعی کنار می‌کشیدند. لجوج و فاقد قدرت تصمیم‌گیری بودند. نامالایمات به آسانی موجب دلسردی آنها می‌شد. خودشان را موجودی بی‌ارزش می‌پنداشتند، در مقابل فشار روحی نظم کار از دستشان خارج می‌شد به همه چیز بی‌اعتماد و آزرده خاطر بودند.

احتمال بروز رشک و حسد در آنان زیاد بوده و در مقابل بدرفتاری دیگران به صورت افراطی پاسخ می‌دادند که این کار موجب درگیری می‌شد. پس از گذشت چهارده سال هنوز نمی‌توانستند کامرواسازی خود را به تاخیر بیندازند.<sup>۱</sup>

**(ب) ایجاد فضای روان‌شناختی مثبت:** برنامه خودکنترلی ماه مبارک رمضان در حاله‌ای از انرژی و فضای روان‌شناختی و معنوی مثبت قرار گرفته است. این انرژی مثبت با مناجات‌ها، زمینه‌سازی دو ماه قبل آن و بار هیجانی کلمات و روایاتی که در «فضیلت» روزها و شب‌های این ماه‌ها است بیان شده است. قبل از ورود به این ماه از لحاظ روانی زمینه‌سازی خوبی شده است و فرد از نظر روانی و عاطفی آماده است. به عبارات زیر توجه کنید: ماه رجب، ماه اعتکاف، ماه حرام و موسم دعا است ماهی است که در زمان جاهلیت هم برای برآمدن حاجات خود منتظر این ماه می‌نشستند. رجب ماه امیرالمؤمنان علیه السلام، شعبان ماه رسول خدا صلی الله علیه و آله و رمضان ماه خدا است.<sup>۲</sup> در ماه مبارک رمضان در رحمت و بهشت خدا به روی بنده گانش باز است و همه مهمان خدا هستند، شیطان در این ماه در غل و زنجیر است و این ماه پرفضیلت‌ترین همه ماه‌هاست چرا که شب قدر شب نزول قرآن در این ماه عزیز قرار گرفته است، همه این فضیلت‌ها از نظر روان‌شناختی نقش تسهیل‌کننده برای پذیرش سختی خودکنترلی و روزه ماه مبارک می‌شود. برخی در ماه رجب و شعبان به دلیل همین فضای معنوی و روان‌شناختی روزه مستحبی می‌گیرند. و حتی بسیاری از افرادی که روزه هم نمی‌گیرند گناهان و جرم را براساس «آمارها» کم می‌کنند.

۱. محسن فاطمی، هوش هیجانی، ص ۱۲۰.  
۲. سید محمد رضا غیائی کرمانی، گزیده و ترجمه المراقبات، ص ۷۵.

### توصیه‌های تربیتی-روان‌شناختی:

همان گونه که در علم برنامه‌ریزی عصبی کلامی (ان. ال. پی) به اثبات رسیده است کلمات به ویژه تمثیلات و تشبیهات «بارهیجانی» زیادی دارند و بر سیستم اعصاب ما اثر می‌گذارند. نوع کلماتی که در گفتگوی با دیگران و به ویژه خود (خودگویی و منولوگ) به کار می‌بریم اهمیت زیادی دارند. همچنین نوع کلماتی که دیگران در گفتگوی با ما دارند در روحیات ما اثر دارد به عنوان مثال وقتی کسی پیوسته به ما بگوید بی عرضه هستی یا از پس هیچ کاری بر نمی‌آیی حتماً بر ما اثر بد می‌گذارد. برای این که در برنامه خودکنترلی شرکت کنیم باید با به کارگیری کلمات اثربخش نسبت به هدف و فضای کاری خود احساس مثبتی ایجاد کنیم و از کلمات منفی و مخرب و بدبینی (چه از خودمان باشد چه از دیگران) اجتناب کنیم. این امر در دیگرکنترلی و در پرورش خودکنترلی کودکان بسیار مؤثر است. با خواندن فضایل این ایام و روزها، شرکت در مجالس سخنرانی، دعا، زیارت، و ... در ایام و شب‌های ماه مبارک رمضان و همنشینی با افراد معنوی و بانشاط در ایجاد فضای روان‌شناختی مثبت به خود و خانواده به ویژه کودکان کمک کنیم.

**(ج) تصویرسازی ذهنی:** تحقیقات علمی ثابت کرده‌اند تصویرسازی ذهنی سازنده و مثبت نقش زیادی در رسیدن به خواسته و هدف دارد.<sup>۳</sup> با توجه به تصاویر ذهنی مربوط به ماه مبارک فشار روزه برای قبول برنامه‌های خویشنداری کم می‌شود. به برخی از تصاویر ذهنی که در دعاها و روایات این ماه نمود دارد توجه کنید. امام صادق علیه السلام می‌فرماید ای روزه‌دار، در آن هنگام که روزه هستی خود را در «دالان ورودی» به آخرت ببین.<sup>۴</sup> «بوی دهان» روزه‌دار پیش خدا از «مشک» هم خوشبوتر است، فرشتگان موکل

۳. رک: ماکسول مالتز، روان‌شناسی تصویر ذهنی ترجمه مهدی قرچه‌داغی.  
۴. سید محمد رضا غیائی کرمانی، گزیده و ترجمه المراقبات، ص ۱۳۴.

برای روزه‌دار دعا می‌کنند. اگر کسی در روز گرمی روزه بگیرد و تشنه شود خدای سبحان هزار فرشته را موکل کند تا به «چهره‌ی» او دست بکشند و تا هنگام افطار به او بشارت دهند و هنگام افطار خداوند می‌فرماید عجب «عطری»، و چه بوی خوبی داری فرشتگان من شاهد باشید که او را آمرزیدم. «در» بهشت و رحمت خدا باز است، شیطان در این ماه در «غل و زنجیر» است، گناهان «ذوب» می‌شوند، ماه رمضان «بهار» فقرا است، ما به «مهمانی» خدا دعوت شده‌ایم،<sup>۵</sup>

روزه، نماز، حج و عمره، زکات، احسان به برادران مؤمن و ولایت آل محمد صلی الله علیه و آله هنگام مرگ فرد به صورت چهره‌هایی خوشبو، خوشرو و پاکیزه وارد قبرش می‌شود و عذاب را از هر سوی که آید، دفع می‌کنند.<sup>۶</sup> (تجسم اعمال) ... زیارت‌ها، دعا‌های این ماه و روایات مربوط به این ماه پر است از این تصاویر ذهنی مثبت و خوشایند.

### توصیه‌های تربیتی - روان‌شناختی:

همان گونه که تحقیقات علمی ثابت کرده‌اند تصاویر ذهنی نقش مهمی در کاهش استرس و اضطراب و هدایت تخیلات و سیستم عصبی در جهت اهداف‌مان دارند. تصاویر ذهنی مثبت مربوط به روزه‌داری سبب می‌شود فرد تنیدگی و فشار کمتری از امساک و خویشنداری روزه‌داری احساس کند و حتی می‌توانند احساس خوشایندی از خودکنترلی برای ما ایجاد کنند. ما نیز می‌توانیم برای رسیدن به خویشنداری از تصاویر ذهنی مثبت کمک بگیریم مثلاً تصور کنیم ما مانند فلان فرد خویشندار رفتار و زندگی می‌کنیم و روز به روز نزد دیگران به دلیل رشد این صفت محبوب می‌شویم.

۵. عبدالله جوادی آملی، حکمت عبادات، ص ۲۹-۱۴۲.  
۶. دستگاه عصبی بین واقع و خیال فرق نمی‌گذارد و اطلاعات را دریافت و پردازش می‌کند.

تمرین تصویرسازی اگر سه هفته منظم انجام شود اثر آن در زندگی ظاهر می‌شود. از سویی دیگر از نظر علمی ثابت شده است اگر ما خودمان در عالم خیال یا واقع را از نظر رفتاری و ظاهری به فرد یا گروهی شبیه کنیم رنگ آنها را به خود می‌گیریم. این الگوها می‌تواند زنده و یا نمادین باشند خواندن مکرر خطبه متقین (خویشنداری) در این زمینه به ما کمک می‌کند. در روایت داریم کسی که خود را به فقر بزند فقیر می‌شود و کسی که خود را به رفتار افراد بردبار و صبور وادار کند، بردبار و صبور می‌شود. دیدن فیلم، عکس و همنشینی با خود افراد خویشندار و یا خواندن داستان و خاطرات زندگی آنها در این زمینه کمک خوبی برای رشد خود کنترلی دارد.

### منابع

۱. قرآن کریم
۲. آلن اس بلاک و هرسن، مایکل، فرهنگ شیوه‌های رفتار درمانی، ترجمه سیروس ایزدی و فرهاد ماهر، چاپ دوم، نشر رشد، تهران: ۱۳۸۴.
۳. جوادی آملی، عبدالله، حکمت عبادات، چاپ ۵، نشر اسراء، قم: ۱۳۸۱.
۴. داوودی، محمد و اعرافی، علیرضا، سیره تربیتی پیامبر صلی الله علیه و آله و اهل بیت علیهم السلام: ناشر: پژوهشکده حوزه و دانشگاه، قم: ۱۳۸۶.
۵. طبرسی، فضل‌بن حسن، مجمع البیان، ج دوم، دارالمعرفه بیروت: ۱۴۰۸.
۶. غیائی کرمانی، سید محمد رضا، گزیده و ترجمه‌ی المراقبات، چاپ اول، نشر مؤسسه انتشارات حضور، قم: ۱۳۸۵.
۷. فاطمی، سید محسن، هوش هیجانی، چاپ اول، سارگل، تهران: ۱۳۸۷
۸. قمی، شیخ عباس، منازل الاخره و مطالب الفخره، چاپ دوم، نشر شهاب: ۱۳۷۰.
۹. گلستان سعدی.
۱۰. مالتز، ماکسول، روان‌شناسی تصویر ذهنی، ترجمه‌ی مهدی قرچه‌داغی، چاپ ۵، نشر شبانگ، تهران: ۱۳۶۹.

آدرس:

بلوار معلم - جامعه المصطفی صلی الله علیه و آله العالمیه  
معاونت فرهنگی تربیتی - دفتر برنامه‌ریزی تربیتی - گروه مشاوره و درمان  
تلفن: ۰۲۵۱-۷۱۷۷۸۲۵ / ۰۲۵۱-۷۱۷۷۹۲۳ / Email: counsel@miu.ac.ir

۹

۸

۷

۶



روزه بر شما واجب شد...

شاید که رستگار شوید

بقره، ۱۸۳

مدیریت نفس  
خویشنداری  
تقویت اراده  
تمرین  
رستگاری



فرزند

شکل‌دهی

تصویرسازی

فضاسازی

تقویت مثبت

روزه

خودکنترلی

معاونت فرهنگی تربیتی - دفتر برنامه‌ریزی تربیتی