

بسم الله الرحمن الرحيم

موضوع: آشنایی با زیست عقیفانه

درس اول - قسمت سوم: عوامل موثر درونی عفت ورزی

سوالی مطرح می‌شود که برای اینکه این زیست عقیفانه یا بهتر بگوییم قدرت عفت ورزی یا مهارت عفت در ما تقویت بشود باید چه کار کنیم؟ حقیقت این است که عوامل موثر عفت ورزی و یا عوامل موثر بر توفیق انسان در خویشتن‌داری به دو دسته تقسیم می‌شوند. دسته اول از عوامل عفت ورزی یا عوامل موثر بر تامین قدرت خویشتن‌داری در انسان عوامل داخلی، درونی یا شخصی است. به این نکته اشاره شد که عفت در واقع نوعی قدرت است و تشبیه کردیم به یک وزنه‌برداری که این توان را دارد که یک وزنه سنگین را از روی زمین بلند کند و بر جاذبه زمین غلبه کند. یادمان باشد هیچ وزنه‌برداری حتی قهرمانان بزرگ وزنه‌برداری از روز اول نه وزنه‌بردار و قهرمان بودند و نه از روز اول قدرت بلند کردن وزنه‌های سنگین را داشتند. این مهارت و قدرت بلند کردن وزنه‌های سنگین به مرور با در واقع تمرین با آموزش با تکرار با سختی همراه بوده یعنی این وزنه‌بردار از سال‌ها قبل ذره ذره بدنش را تقویت کرده، خودش را در تمرین و ممارست و آموزش قرار داده و ذره ذره وزنه‌ها را سنگین‌تر و سنگین‌تر کرده تا بالاخره توانسته آن موقعی که ما او را جلوی دوربین یا در میادین مسابقات مهم می‌بینیم خودش را در جایگاه قهرمان وزنه‌برداری به ما معرفی کند. قدرت‌های روحی هم مثل جسمی هستند. در قدرت‌های روحی هم ما احتیاج به ورزش، به تمرین، به تکرار، به ممارست و به تلاش گسترده داریم. اینطور نیست که یک کسی که تا حالا یک نفس افسار گسیخته داشته در یک لحظه تصمیم بگیرد که از این به بعد من دیگر هرگز مثلاً فلان خطا را انجام نمی‌دهم. یک کسی که مثلاً تا الان دائماً در حال دروغ گفتن بوده یک دفعه تصمیم بگیرد من از این به بعد دیگر دروغ نمی‌گویم. یک کسی که مثلاً خدایی نکرده زبانش مکرر به مثلاً حرف‌های زشت و مثلاً ناسزا آزاد بوده و به تعبیری فاقد عفت کلام بوده بگوید من از این لحظه دیگر هرگز

حرف بد نمی‌زنم. از این تصمیم‌ها خیلی وقت‌ها خیلی از ما می‌گیریم و در عمل هم موفق نمی‌شویم؛ چون یادمان می‌رود که قدرت روحی نیازمند ممارست و ورزش روحی است همچنان که قدرت جسمی نیازمند ممارست و تمرین و تکرار است. اگر می‌خواهم روح قوی داشته باشم باید تمرین کنم، باید ممارست کنم، باید خودم را در یک قالب مستمر ورزش و تلاش قرار بدهم. خب این یکی از نکات خیلی مهمش این است که از کی باید شروع بشود؟ از خانواده و از کودکی شروع بشود. همچنان که در واقع ورزشی جسمی نیازمند تمرین و ممارست است، ورزشی و قدرت و توانمندی روحی در مواجهه با عوامل بیرونی هم نیازمند تمرین و تکرار و دوره مراقبت مستمر است. بهترین حالت این است که این اتفاق از کی شروع بشود؟ بهترین حالت این است که این اتفاق از دوران کودکی و از تربیت خانوادگی شروع بشود. یک تعبیری روانشناسان دارند تعبیر مهمی است که به پدر مادرها توصیه می‌کنند می‌گویند در مواجهه با خواسته‌ها و مطالبات فرزندانتان مراقب باشید از هر پنج خواسته بچه دو خواسته را فوری تامین کنید. از هر ۵ خواسته بچه بسته به اینکه حالا خواسته‌ها چه هست، او چه سنی دارد، چه چیزی را مطالبه کرده، دو خواسته را برایش فوری تامین کنیم، چرا؟ چون برای بهداشت روانی انسان تجربه احساس کامیابی لازم و ضروری است. فرزند یک چیزهایی را که می‌خواهد فوری که به دست بیارد این تجربه خوشایند کامیابی به بهداشت روانی او کمک می‌کند. اما چند تا از خواسته‌هایش؟ دو تا از پنج تا یعنی ۴۰ درصد خواسته‌های بچه فوری تامین بشود. خب بقیه خواسته‌هایش چه؟ می‌گویند دو تا از پنج خواسته دیگر بچه را هم تامین کنید اما او را به شکل درست و مهربانانه‌ای تمرین بدهید که صبر کند. فلان اسباب بازی مثلاً برای تولدت، فلان وسیله وقتی تعطیل شدی، فلان وسیله وقتی رفتی متوسطه، یعنی فرزند ناچار بشود بسته به اینکه آن خواسته چیست، بچه چند سالش است، در چه موقعیتی است، برای رسیدن به خواسته‌اش صبر کند. این صبر کردن در بچه قدرت خود مدیریتی را افزایش می‌دهد. بچه فکر نمی‌کند که هر لحظه هرچه بخواهد فوری تامین می‌شود. حالا این هرچه می‌تواند باشد خوراکی یا اسباب بازی باشد یک وسیله‌ای باشد یک فرصت مثل مسافرت و تفریح باشد؛ هر

آنچه که می‌خواهد بلافاصله تامین نمی‌شود. بعضی بلافاصله تامین بشود از این کامیابی لذت ببرد. بعضی تامین بشود ولی وادار بشود و تمرین کند که صبر کند. نکته جالب اینکه یک خواسته از هر ۵ خواسته یعنی ۲۰ درصد خواسته‌های فرزندتان هرگز تامین نکنید. باز هم تاکید می‌شود بسته به بچه، سن بچه، خواسته‌ای که دارد، موقعیتی که وجود دارد، مصادیق را خانواده باید تشخیص بدهند. یکی از پنج تا یا ۲۰ درصد خواسته‌های بچه هرگز نباید تامین بشود. چون بچه باید از همان کودکی تجربه ناکامی را داشته باشد. یاد بگیرد که بعضی چیزها را نمی‌تواند به دست بیاورد، همچنان که یاد می‌گیرد بعضی چیزها را باید صبر و گذشت زمان یا فلان رفتار متقابل و تلاش متقابل را انجام دادن می‌تواند به دست بیاورد. این یعنی ما داریم به تعبیر دینی تقوا را و عفت را و در تعبیر روانشناسی خویش‌داری و خود مراقبتی را در بچه‌مان از همان کودکی رشد می‌دهیم و او را برای مواجهه با زندگی واقعی و فرصت‌های واقعی و موقعیت‌های عینی زندگی آماده می‌کنیم. بچه‌ای که در ۵ سالگی فکر می‌کند در لحظه هر خوراکی که بخواهد باید تامین بشود، در هشت سالگی فکر می‌کند که هر اسباب بازی که بخواهد باید بلافاصله داشته باشد، در ۱۰ سالگی فکر می‌کند که می‌تواند مثلاً گوشی هوشمندی که برای یک بچه ۱۰ ساله مناسب نیست را دریافت کند، در ۱۳ سالگی فکر می‌کند اجازه دارد بدون داشتن گواهینامه رانندگی پشت فرمان بشیند، در ۱۶ سالگی کند الان که نیاز جنسی و غریزه جنسی در وجود او شکل گرفته و خیلی جوش و خروش دارد حق دارد از هر مسیر نادرستی میل جنسی‌اش را تامین کند.

پیش از این بیان شد که تمام عرصه‌های زندگی ما به هم پیوسته است. اگر فردی از ابتدا خویش‌دار تربیت نشده باشد حتماً خویش‌داری در بزرگسالی و خویش‌داری در عرصه‌های بسیار قوی و پرکششی مثل نیازهای جنسی در وجود او خیلی سخت شکل می‌گیرد و با مشکلات و در واقع آسیب‌های فراوانی روبرو می‌شود. چرا اگر ما می‌بینیم در بعضی از خانواده‌ها مثلاً یک کسی می‌خواهد فلان رشته دانشگاه قبول بشود آگه قبول نشود افسردگی می‌گیرد، چون اصلاً این هرگز طعم شکست را نچشیده و هرگز با نرسیدن آشنا نشده تا ۱۸ سالگی تا ۲۰ سالگی، حالا در ۱۸

سالگی ۲۰ سالگی اولین تجربه شکست او را افسرده می‌کند، چون ضعف دارد و به اندازه کافی قوی تربیت نشده است. تعبیر زیبای قرآن در مورد روزه داری ماه رمضان چیست؟ قرآن می‌گوید که روزه بگیرید شاید که بر تقوای شما افزوده شود. یعنی روزه گرفتن نوعی تمرین برای خویشتن‌داری است. من بسیار تشنه‌ام اما چند ساعت با تشنگی کنار می‌آیم برای اینکه مثلاً افطار بشود آب بخورم. من گرسنه‌ام ولی ساعت‌ها با گرسنگی کنار می‌آیم تا زمان افطار صبر می‌کنم. این صبر کردن برای خوردن و آشامیدن زمینه تقویت آن خویشتن‌داری و کف نفس را فراهم می‌کند. بنابراین عوامل درونی خویشتن‌داری بر ورزش مستمر متمرکز است ترجیحاً از کودکی آغاز شده در همه عرصه‌های زندگی حضور دارد که من بتوانم خودم را کنترل کنم، بتوانم خودم را مدیریت کنم، بتوانم میل‌هایم را در کمند قدرت درونی خودم قرار دهم. چرا ما در زندگی بزرگانمان شاهدیم که معمولاً کسانی که به علو موقعیت و به مراتب بالای علمی یا اجتماعی آیا عرصه‌های دیگر رسیدند کسانی هستند که از کودکی نوجوانی و جوانی سختی‌های زیاد و تحمل کردند؟ چون مواجه با این سختی‌ها در ما قدرت بر نفس را ایجاد می‌کند. این کسی که فقر را چشیده یا مثلاً تنهایی را چشیده یا مثلاً از دست دادن عزیزی را تجربه کرده یا فلان محدودیت اجتماعی را تجربه کرده، زیست سرشار از خویشتن‌داری، زیست برخوردار مقتدرانه با نفس و کشش‌های نفسانی در خودش توسعه داده و حالا قوی‌تر با زندگی برخورد می‌کند. اینکه بیان شد عفت یک قدرت است و ما خیال نکنیم عفت نقطه ضعف است، عفت اتفاقاً قدرت و قابلیت و اقتدار در مواجهه با متغیرهای بیرونی را ایجاد می‌کند.

بنابراین به طور خلاصه یک بخش بسیار بسیار مهم، بخش بسیار تعیین کننده از عوامل شکل دهنده و متغیرهای شکل دهنده به زیست عقیقانه مواجهه مستمر طولانی مدت و نوعی ورزش روحی در مواجهه با عوامل و کشش‌های متفاوت زندگی در همه عرصه‌ها است. با تاکید بر اینکه این باید در خانواده شروع بشود و البته مهم است که بچه‌هایمان بیاموزند که میل‌هایشان را مدیریت کنند. ضمن اینکه ما بچه‌ها را و ما می‌داریم به این شیوه مواجهه با میل‌هایشان خودمان هم باید الگوهای

خوبی برای بچه‌هایمان در این زمینه باشیم. مثلاً خانواده فرض بفرمایید که گوشی را برای بچه محدود می‌کنیم ولی بچه شاهد این است که گوشی برای او محدوده و مثلاً برای پدر مادر نامحدود یعنی به بچه می‌گویند روزی دو ساعت انیمیشن بین ولی مثلاً پدر و مادر خودشان ساعت‌های طولانی پای تلویزیون، ماهواره یا مثلاً در فضای مجازی هستند. خب این بچه می‌گوید فقط محدودیت مال من است؛ این مهم است که ما هم بچه‌هایمان را درست تربیت کنیم و هم خودمان الگوهای خوبی باشیم. پس بخش اول عوامل درونی است.

پس بخش اول عوامل درونی است.